

УДК 378.015.3

*О. С. Муравьёва, Е. А. Шевандо***ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ
К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

В статье раскрываются некоторые аспекты процесса адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе. Анализируются трудности, возникающие у студентов на начальном периоде обучения в высшей школе, приводятся данные исследования в области изучаемого явления.

Введение

Социально-экономические и культурные преобразования, происходящие в современном обществе, затрагивают все стороны процесса обучения и воспитания личности в высшей школе. В условиях современной действительности речь идёт не просто о компетентном работнике, хорошо владеющем своими профессиональными функциями, но и о высококвалифицированном мастере, специалисте, который гармонически сочетает в своей деятельности умственные и физические способности, творческое применение которых качественно повышает производственный процесс. В связи с этим целесообразно переосмыслить роль, место и назначение высшей школы в подготовке специалистов с университетским образованием.

Образовательное пространство вуза – это органическая часть образовательного мирового пространства, оно неразрывно связано с экономикой, состоянием общественных отношений и всех форм общественного сознания. Период обучения в вузе является очень ответственным этапом в жизни студента как в психолого-педагогическом, так и в социальном отношении. От качества полученных в высшей школе профессионально значимых знаний, умений, навыков, сформированности профессионально ценных установок зависит дальнейшая жизнь и судьба молодых людей.

Современным выпускникам школ предстоит начинать самостоятельную жизнь и профессиональную деятельность в условиях, которые требуют от них не только решения проблемы правильного выбора профессии, но и приспособления к различным факторам на пути её овладения. Новые условия обучения, высокая учебная нагрузка, большой объём, новизна и сложность материала, которым должен овладеть студент, представляют наибольший риск в обучении первокурсников, так как происходит период первичного усвоения требований, предъявляемых новыми социальными ситуациями. Успешная учёба первокурсников в условиях высшего учебного заведения зависит также от их потребности в саморазвитии. Перед высшей школой стоит ряд проблем, качественное решение которых во многом обусловлено грамотно организованной работой с первокурсниками. Поэтому проблема адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе является наиболее актуальной. Значимость проблемы определяется задачами оптимизации **процесса адаптации** студентов к учебно-профессиональной деятельности в условиях высшего учебного заведения.

Результаты исследования и их обсуждение

Проблема адаптации своей сложностью и многосторонностью привлекает к себе внимание ученых из различных областей знания. В философском аспекте эта проблема рассматривалась еще в древние времена. Такие философы прошлого, как Анаксагор, Аристотель, Гераклит, Демокрит, Ламарк, Парменидон, Фалес, Эмпедокл, по-разному обозначали это явление и объясняли его происхождение. В наше время проблема адаптации нашла свое отражение в исследованиях П. К. Анохина, З. И. Барбашовой, Э. С. Бауэра, В. И. Вернадского, А. А. Виру, Н. И. Гусева, И. В. Давыдовского, Ч. Дарвина, К. М. Завадского, В. П. Казначеева, В. И. Корюкина, В. П. Кузьмина, Р. О. Курбанова, Л. К. Лайзан, А. А. Любищева, А. С. Мамзина, Ф. С. Меерсона и др.

В психолого-педагогической науке данная проблема также нашла свое отражение. Исследованию психологической и профессиональной адаптации молодого специалиста посвящены работы Л. Ф. Мирзаяновой, П. А. Просецкого, В. В. Синявского, Л. Д. Ершовой, М. И. Дьяченко,

Л. А. Кандыбович, М. В. Каминская, М. П. Будяжиной, Э. Ф. Зеера, Г. И. Мельниковой, Л. М. Растовой, А. Д. Розенберга, А. А. Русалиновой, в которых представлено последовательное изложение теории и практики данного вопроса. Такие учёные, как И. А. Милославова, С. В. Овдей, А. В. Сахно, М. А. Славина, М. И. Скублій, исследуют разновидности социальной адаптации личности на разных жизненных этапах.

Высшая школа выступает как **средство социальной адаптации**, где профессиональная адаптация является её основой. Сегодня основной целью высшего образования является не только качественная подготовка людей к профессиональной деятельности, но и их многосторонняя подготовка к жизни во всех её проявлениях, создание оптимальных условий для раскрытия и реализации потенциальных возможностей и потребностей каждого. Одним из основных путей достижения этой цели является решение проблемы адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе.

На первом курсе формируются умения и навыки, необходимые для дальнейшего успешного обучения в вузе и для будущей профессиональной деятельности. От того, насколько эффективно пройдёт процесс учебно-профессиональной адаптации на первом курсе, насколько прочно и глубоко усвоят студенты необходимые профессиональные знания, умения и навыки, насколько творчески они научатся их использовать, зависят их дальнейшая учёба в вузе, профессиональная деятельность и личностный рост.

Следовательно, оптимизация процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, а также выявление психолого-педагогических условий оптимизации данного процесса – чрезвычайно важные задачи. Процесс профессионального становления студентов-первокурсников, успешность их деятельности зависят от того, как долго по времени и по другим затратам происходит процесс адаптации.

Исследование психологических особенностей, психических состояний студентов-первокурсников, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление педагогических и психологических условий активизации данного процесса являются чрезвычайно важными задачами. Сведений, касающихся методически разработанного содержания процесса, облегчающего и поддерживающего эффективную адаптацию первокурсников к условиям вуза, недостаточно, несмотря на то что многие исследователи отмечают значительные трудности адаптационного процесса студентов-первокурсников (Л. Д. Демина, В. В. Лагерева, М. С. Яницкий). Недостаточно раскрыты и причины психолого-педагогического характера, вызывающие трудности овладения студентами специфической учебной деятельностью, а также обеспечивающие социально-психологическую адаптацию студентов педагогического вуза к учебной деятельности.

Таким образом, становится очевидной необходимость изучения психолого-педагогических особенностей адаптации студентов первого курса к обучению в вузе и условий, способных обеспечить процесс успешной адаптации. В ходе решения данной задачи нами было проведено комплексное исследование проблемы **адаптированности студентов** первого курса факультета технологии УО МПГУ им. И. П. Шамякина к условиям обучения в вузе, которое охватывало следующие направления:

- исследование особенностей социальной и социально-психологической адаптации студентов-первокурсников (анкета «Социальная адаптация» (по Е.Г. Трошиной); опросник социально-психологической адаптации К. Рожжерса, Р. Даймонда);
- изучение самооценки психического состояния студентов на начальном этапе обучения в вузе (методика «САН»);
- диагностика социальной изолированности личности первокурсников (экспресс-диагностика Д. Рассела и М. Фергюстона).

В исследовании приняло участие 79 первокурсников.

Виды и уровни адаптации были выявлены при помощи анкеты социальной адаптации (по Е.Г. Трошиной) [2, 123]. Анализ полученных результатов показал, что 91% первокурсников имеет средний уровень адаптированности, 9% опрошенных – низкий уровень.

По данным проведенной 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.

С целью оптимизации процесса адаптации к условиям жизнедеятельности в вузе были изучены особенности и трудности студентов-первокурсников на начальном этапе обучения. В качестве причин, затрудняющих обучение, выделены: низкий познавательный интерес – 15%, пробелы в знаниях – 18%, недостаточная сформированность умений общения – 33%, тревожность – 28%, недостаточно развитая рефлексия – 6%.

В процессе беседы с первокурсниками выявлены следующие причины их эмоциональных переживаний в адаптационный период: большая учебная нагрузка – 53%, тоска по дому – 27%, трудность привыкания к коллективу – 20%.

Среди основных причин, затрудняющих процесс адаптации, следует выделить слабую школьную подготовку, отсутствие контроля со стороны родителей и кураторов, бытовые и материальные трудности, некоторые личностные качества, например стеснительность, мнительность.

Анализ проведенных индивидуальных бесед с первокурсниками позволил выявить следующие положительные моменты. Так, в ходе успешного адаптационного периода у студентов наблюдаются:

- осознание важности адаптации и понимание сущности такого качества личности, как адаптированность;
- появление профессионального интереса и положительного отношения к избранной специальности;
- стремление к самостоятельной работе, организованность, активность, контроль процесса собственной учебной деятельности;
- желание заниматься самовоспитанием и самообразованием;
- осознание полезности рациональной организации свободного времени в рамках проживания в студенческом общежитии;
- понимание множественности перспектив использования собственного внутреннего потенциала для дальнейшего профессионального роста.

С помощью методики САН (Самооценка психического состояния: самочувствие, общая активность, настроение) [1, 141–145] была проведена экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения студентов-первокурсников. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемых просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемые отмечают степень выраженности той или иной характеристики своего состояния. Студентам было предложено описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, в которой представлены полярные признаки.

В каждой паре первокурсники выбирали ту характеристику, которая наиболее точно описывает их состояние, и отмечали цифру, которая наиболее точно соответствует степени выраженности данной характеристики. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса оценивается 1 баллом, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – 7 баллами. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них. Результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4.

Проанализировав ответы студентов, мы выявили, что 78% студентов-первокурсников считают свое самочувствие хорошим. Они чувствуют себя сильными, работоспособными, полными сил, здоровыми, бодрыми. 22% респондентов оценивают свое самочувствие как плохое. Из них 10% ощущают себя разбитыми, обессиленными, изнуренными.

По категории «активность» в ходе исследования были получены следующие результаты. У 70% студентов оценка состояния находится в диапазоне 50–55 баллов, что соответствует норме (они считают себя активными, подвижными, быстрыми, увлеченными, присутствует желание работать); 30% опрошенных отмечают в период адаптации состояние пассивности, бездеятельности, сонливости, рассеянности, преобладает желание отдохнуть.

Анализ категории «настроение» показал, что 76% респондентов считают себя жизнерадостными, радостными, спокойными, оптимистичными, у 24% опрошенных отмечается пониженное настроение, что проявляется в унылости, озабоченности, пессимистичности.

Для диагностики социально-психологической адаптации первокурсников был использован опросник К. Роджерса и Р. Даймонда [3, 24–25]. Методика позволяет измерить характеристики, соответствующие образу адаптивного человека, определить субъективное состояние благополучия или неблагополучия.

Эмоциональный комфорт, проявляющийся в спокойном, уравновешенном состоянии, когда человек всем доволен, оптимистичен, открыто выражает свои чувства, свободен от страха и тревоги, испытывают 70% испытуемых. Этот показатель подтверждает данные методики САН. По показателю «самопринятие» были получены более низкие результаты. Только 62% опрошенных признались, что понимают и ценят себя, остальные 38% видят в себе больше недостатков, чем достоинств. Достаточно высокие проценты получены по показателю «интернальность». Так, 85% первокурсников считают себя людьми ответственными, способными принимать решения и настойчиво достигать цели. Интересные результаты обнаружены по показателям «доминирование» – «ведомость»: 67% респондентов оценили себя как стремящихся к доминированию, а 33% студентов-первокурсников комфортнее ощущают себя в ситуации ведомости.

Для диагностики уровня социальной изолированности личности была использована экспресс-диагностика Д. Рассела и М. Фергюссона [3, 193–197]. В ходе ее проведения были получены результаты, которые позволяют сделать вывод о том, что у 69,3% респондентов присутствует низкая степень социальной изолированности личности (норма); у 21,8% – средняя степень; у 8,9% – высокая степень социальной изолированности личности.

Выводы

Таким образом, теоретический анализ проблемы адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе даёт основание утверждать, что в социальном понимании адаптация есть приобщение личности к определенным видам деятельности, которое происходит в данной социальной среде.

Исследование психолого-педагогических аспектов адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе позволило выявить несколько уровней адаптации:

– уровень академической адаптации, характеризующийся степенью соответствия поведения студента нормам жизни в учебном учреждении. Критерием устойчивой адаптации данного уровня является принятие требований педагогов, ритма и содержания учебной деятельности, позитивное отношение к учебному заведению, достаточный уровень познавательной активности;

– уровень личностной адаптации, определяющийся степенью принятия человеком самого себя как представителя социальной общности, выражающийся адекватной самооценкой, уровнем притязаний в микросреде, стремлением к самореализации в учебно-профессиональной деятельности;

– уровень социальной адаптации, отражающий успешность интеграции личности в социальную группу в виде принятия её сокурсниками, характеризующийся количеством коммуникативных связей, умением решать межличностные проблемы.

Литература

1. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В. А. Доскин [и др.] // Вопросы психологии. – 1973. – № 6. – С. 141–145.
2. Психологические тесты : в 2 т. / под ред. А. А. Карелина. – М. : ВЛАДОС, 2000 – Т. 1. – 312 с.
3. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Ин-та психотерапии, 2002. – 490 с.

Summary

Adaptation of first-year students to training conditions in a University – one of the major problems of the higher educational establishments. The further study in a University, professional work and personal growth of the student depends on efficiency of the given process at the first year, from mastering of necessary professional knowledge, skills, and also their creative use. Therefore optimisation of processes of adaptation of first-year students to a way of life new to them and activity, and also revealing of psychological and pedagogical conditions of optimisation of the given process are extremely important problems.

Поступила в редакцию 28.04.11.