

Караваева Эльвира Николаевна

Магистрант

Направление: Психология

Магистерская программа: Общая психология и история психологии

Психологические условия адаптации студентов-психологов к учебной деятельности в вузе

Аннотация. В статье рассмотрены противоречивые представления о психологическом содержании процессов адаптации. Период адаптации, связанный с разрушением прежних стереотипов и установок, может быть причиной относительно низких академических достижений и трудностей в общении. Знание индивидуальных особенностей студента, на основе которых выстраивается система его включения в новые виды деятельности, позволяет избежать синдрома дезадаптации, сделать процесс адаптации плавным и психологически комфортным.

Ключевые слова: адаптация, дезадаптация, ассимиляция, интеграция, психологическая саморегуляция, самообразование, самовоспитание.

В сложной междисциплинарной проблеме адаптации юного студента к условиям жизни и работы общепсихологический аспект является одним из наиболее актуальных. Теоретические и экспериментальные исследования отечественных и зарубежных авторов (Б.Г. Ананьев, П.К. Анохин, П.Я. Гальперин, А.Н. Леонтьев, К.К. Пиаже и др.) показали, что психика человека является наиболее совершенным инструментом адаптации к постоянно меняющимся условиям [4]. В то же время психологические механизмы адаптации человека до конца не изучены. Понятийный аппарат также недоразвит, существуют противоречивые представления о психологическом содержании процессов адаптации.

Вузы – это микросреда, в которой молодой человек без негативных процессов, личностных деформаций может перейти от зависимой жизни ребенка к самостоятельному взрослому человеку. Педагогические коллективы вузов всегда волнуют проблемы адаптации первокурсников, разрабатывая целые системы, которые помогают вчерашним школьникам преодолевать противоречия между их компетенциями и качественно новыми требованиями в учебном заведении.

Фактически психологическая адаптация первокурсников к условиям университета описывается через понятия «присвоение», «поступление», «обучение», «ассимиляция», «активное включение» и другие категории дисциплинарной деятельности. Он определяется как процесс адаптации основных параметров психологических характеристик студентов к условиям новой среды как внешнего фактора по отношению к студенту. Исследователи проблемы адаптации первокурсников называют это начальным этапом интеграции студентов в профессиональную среду вуза [7].

Явный отход от привычного стереотипа о длительной работе, сложившегося во время учебы, иногда приводит к нервным срывам и стрессовым реакциям. По этой причине период адаптации, связанный с разрушением прежних стереотипов и установок, может изначально вызывать как относительно низкие академические достижения, так и трудности в общении [5]. У одних учеников стремительно вырабатывается новое психологическое отношение к учебной деятельности, у других – плавно.

Несомненно, особенности этой перестройки связаны с особенностями высшего типа нервной деятельности. Знание индивидуальных особенностей студента, на основе которых выстраивается система его приобщения к новым видам деятельности, позволяет избежать синдрома дезадаптации, делая процесс адаптации легким и психологически комфортным [1].

При изучении процесса адаптации первокурсников к обучению возникают следующие основные трудности:

- негативные переживания, связанные с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива при дальнейшей взаимопомощи и моральной поддержке членов бывшего коллектива;
- неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней;
- невозможность осуществления психологической саморегуляции поведения и деятельности, усугубляемая отсутствием у учителей привычки ежедневного контроля;
- поиск оптимального режима работы и отдыха в новых условиях;
- наладить повседневную жизнь и позаботиться о себе, особенно при переезде из дома в общежитие;
- отсутствие навыков самостоятельной занятости, неумение делать заметки, работать с первоисточниками, словарями, справочниками, указателями.

Все эти трудности имеют разное происхождение. Некоторые из них объективно неизбежны, другие носят субъективный характер и связаны с плохой подготовкой, недостатками домашнего и школьного образования. Но и то, и другое при ряде неблагоприятных обстоятельств может стать толчком к психологической дезадаптации [11].

Дезадаптация — частичная или полная потеря учеником способности адаптироваться к условиям социальной среды. Социальная дезадаптация означает нарушение взаимодействия человека с окружающей средой, характеризующееся невозможностью реализации своей положительной социальной роли в конкретных микросоциальных условиях, соответствующих его способностям.

Адаптация — это процесс психологического вовлечения человека в системы социальных связей и отношений, социальной активности и профессиональной деятельности.

Адаптация – необходимое условие активной деятельности и необходимое условие ее эффективности. Исследователи выделяют три формы адаптации первокурсников:

1. Формальная адаптация, касающаяся познавательной и познавательной адаптации студентов к новой среде, к структуре колледжа, к содержанию обучения в нем, к его потребностям, к их задачам;

2. Социальная адаптация – например, процесс внутренней интеграции (объединения) групп первокурсников и интеграции этих же групп со студенческой средой в целом;

3. Дидактическая адаптация, связанная с подготовкой учащихся к новому классу.

Привыкшие к ежедневному уходу и присмотру в школе, некоторые первокурсники не могут принимать элементарных решений. У них недостаточно развиты навыки самообразования и самовоспитания.

Процесс адаптации к дидактической деятельности основан на расширении знаний и информации, необходимых для правильной ориентации, на умении управлять собственным поведением, на активности и внимании первокурсников. Факторы, оказывающие негативное влияние: недоверие, внимание к собственным недостаткам, разлука с семьей и людьми в обычном кругу общения, тревожные сомнения в правильности выбора профессии, отсутствие необходимых стимулов в учебе и работе, неудовлетворительный контакт с учителями [6].

Многие первокурсники в начале учебы сталкиваются с большими трудностями, связанными с отсутствием навыков самостоятельной воспитательной работы, не могут делать конспекты лекций, работать с учебниками, находить и усваивать знания из первоисточников, анализировать большие объемы информации, выражать свои мысли ясно и четко. Адаптация студентов к учебному процессу (изучение регуляторной функции психики) заканчивается в конце 2 – начале 3 академического семестра [3].

Для разработки тактики и стратегии, обеспечивающих оптимальную адаптацию студента, важно знать жизненные планы и интересы первокурсника, систему доминирующих мотивов, уровень притязаний, самооценку, способность сознательно регулировать поведение и т. д.

Психология сталкивается с конкретными проблемами, которые требуют вмешательства, основанного на фактах, для повышения творческих способностей первокурсников. Целью таких разработок является использование квалифицированных специалистов в соответствии с потребностями учебного заведения и с учетом склонностей и способностей студентов к высокоэффективной учебной деятельности [8].

Уровень развития адаптивных навыков оказывает существенное влияние на успеваемость первокурсников по гуманитарному профилю образования. Кроме того, влияние этих навыков на успешность обучения более значимо, чем влияние показателей уровня интеллектуального развития. Не исключено, что адаптационный потенциал является основным фактором, определяющим успеваемость студентов младших курсов [2].

По проблеме адаптации первокурсников к обучению в университете было проведено исследование. Эмпирическая база исследования: студенты 1 курса ЧГУ (Череповецкий Государственный Университет) группы 4ПСб-00-11оп (37.03.01 Психология) в количестве 25 человек. В группе преобладает хорошее настроение, позитивный настрой на учебную деятельность. Студенты отзывчивы и внимательны друг к другу, оказывают помощь в учебе. Успеваемость хорошая. Психологический климат в коллективе теплый. Со студентами было проведено исследование по методике Т.Д. Дубовицкой и А.В. Крыловой «Адаптированность студентов в вузе».

Анализ результатов показал, что 8% студентов (2 человека) имеют пониженный уровень адаптированности к учебной группе, 40% студентов (10 человек) имеют средний уровень адаптированности к учебной группе, 52% студентов (13 человек) имеют повышенный уровень адаптированности к учебной группе. Дезадаптированных к учебной группе студентов нет.

Студентов с высоким уровнем адаптированности к учебной группе нет. Также по результатам исследования отмечено, что 12% студентов (3 человека) имеют пониженный уровень адаптированности к учебной деятельности, 28% студентов (7 человек) имеют повышенный уровень адаптированности к учебной деятельности, 60% студентов (15 человек) имеют средний уровень адаптированности к учебной деятельности. Дезадаптированных к учебной деятельности студентов нет. Студентов с высоким уровнем адаптированности к учебной деятельности нет. 36% студентов (9 человек) имеют повышенный уровень интегративной адаптированности, 64% студента (16 человек) имеют средний уровень интегративной адаптированности. Студентов с низким, пониженным и высоким уровнями интегративной адаптированности нет. Со студентами было проведено исследование по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (адаптированная А.К. Осницким форма опросника).

Анализ результатов показал, что в группе преобладает высокий уровень адаптированности студентов (36% студентов, 9 человек) и уровень адаптированности в зоне неопределенности (56% – 14 человек), что соответствует норме. Низкие показатели адаптированности у 8% студентов (2 человека). Высоких показателей дезадаптированности нет.

Таким образом, на основании результатов исследования можно сделать вывод о том, что в группе испытуемых преобладает средний и повышенный уровень адаптированности к обучению в университете. Это свидетельствует о том, что студенты чувствуют себя в группе комфортно, легко находят общий язык с однокурсниками, следуют принятым в группе нормам и правилам, студенты легко осваивают учебные предметы, успешно и в срок выполняют учебные задания. Для студентов, имеющих пониженный уровень адаптации к обучению в университете составлены рекомендации по оптимизации процесса адаптации. В решении задач адаптации студента, будущего специалиста необходима специальная помощь педагога, которая определяется стратегиями педагогической поддержки на начальном этапе обучения в вузе, которая

связывается с созданием благоприятных условий, безопасной среды, необходимых для развития и саморазвития их внутренних сил, формирования способности к самостоятельным действиям и свободному выбору [10].

Таким образом, период адаптации первокурсника к обучению в университете является очень важным для его развития как личности. Адаптация молодежи к студенческой жизни – сложный и многогранный процесс, требующий вовлечения социальных и биологических резервов еще не до конца сформировавшегося организма. Одной из значительных трудностей, с которыми сталкиваются абитуриенты в стенах университета – это необходимость адаптации к новым условиям жизнедеятельности, которые предполагают необходимость самостоятельной организации своей жизни, планирование, повышение личной ответственности, снижение внешнего контроля жизнедеятельности вчерашних школьников. Помимо этого, адаптация требуется к новым видам и формам деятельности [9]. Адаптация происходит на протяжении всех лет обучения. Но наиболее важным периодом, своеобразным фундаментом является период обучения на первом курсе. Поэтому необходимо создать оптимальные условия для успешной адаптации студентов.

Литература

1. Абульханова-Славская К.А. О путях построения типологии личности // Психологический журнал. 1983. Т. 4. № 1.
2. Адаптивная саморегуляция функций / Отв. ред. Н.Н. Василевский. М.: Медицина, 1977.
3. Александров Г.Н. Проблемы дидактической адаптации студентов: Материалы конф. «Проблемы адаптации студентов» / Редкол.: Ю. Леоновичюс (отв. ред.) и др. (19-20 окт. 1977 г., Каунас). Вильнюс: Министерство высшего и среднего специального образования ЛитССР, 1978.
4. Асеев В.Г. Теоретические аспекты проблемы адаптации / Адаптация учащихся и молодежи к трудовой и учебной деятельности. Иркутск: ИркГПИ, 1996.

5. Гарунов М.Л. Совершенствование культуры самостоятельной работы студентов основа адаптации их к вузовским условиям: Материалы конф. «Проблемы адаптации студентов» / Редкол.: Ю. Леонавичюс (отв. ред.) и др. (19-20 окт. 1977 г., Каунас). Вильнюс: Министерство высшего и среднего специального образования ЛитССР, 1978.

6. Долгова В.И., Кондратьева О.А., Нижегородцева Е.С. Исследование адаптации первокурсников к обучению в университете // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 31 [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95520.htm> (дата обращения: 26.10.2021).

7. Жигимонт С.Н., Лобанова А.В., Молчанова Е.В. Личностный потенциал и социальная адаптированность личности: социально-психологический подход // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. № 7.

8. Кошкина В.К., Верещака О.П., Гнездилов Г.В. Замысел исследования профессиональной адаптации студентов-иностранцев во время обучения в вузах РФ (на примере студентов гуманитарного направления) // Человеческий капитал. 2017. № 3 (99).

9. Ленский В.И. Адаптация студентов в вузе // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-2 [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13322> (дата обращения: 26.10.2021).

10. Леонтьев В.Г. Мотивация и психологические механизмы ее формирования. Новосибирск, 1992.

11. Амасьянц Р.А., Анцупов А.Я., Антиперович Е.Г. и др. Проблемы развития социальной активности студенческой молодежи: Монография. М.: Изд-во СГУ, 2017.