

Адаптация студентов первых курсов УО «ВГУ им. П.М. Машерова» к системе вузовских отношений

И.В. Бондал, И.М. Прищепа, Е.А. Волкова, Т.А. Кукина

*Учреждение образования «Витебский государственный университет
им. П.М. Машерова»*

В статье проанализированы особенности социально-психологической адаптации студентов первого курса УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» к новым условиям обучения в университете. Для этого проведена диагностическая работа по определению уровня тревожности, выявлению типа акцентуации и индивидуальных различий свойств личности каждого студента, даны рекомендации для составления психологического портрета первокурсника. Анализ особенностей социально-психологической адаптации студентов первого курса к новым условиям обучения в университете необходим для дальнейшего сопровождения учебно-воспитательного процесса. Результаты исследований отражены в практических рекомендациях для кураторов академических групп, воспитателей и преподавателей, что будет способствовать профилактике зависимостей, рисков социальной дезадаптации, а также приобщению студенческой молодежи к общественной и научно-исследовательской работе.

Ключевые слова: адаптация, дезадаптация, психологический портрет, тревожность, тип акцентуализации.

First-year students' adaptation to the system of institutional relations at the Educational Establishment «Vitebsk State University named after P.M. Masherov»

I.V. Bondal, I.M. Prishepa, E.A. Wolkova, T.A. Kukina

Educational establishment «Vitebsk State University named after P.M. Masherov»

In the article are analyzed the peculiarities of social and psychological adaptation of first-year students to study at the Educational Establishment «Vitebsk State University named after P.M. Masherov». To do this, diagnostic work has been carried out to determine the level of anxiety, to identify the type of accentuation and individual differences of personality characteristics of each student, recommendations for the psychological portrait of freshman are made. Analysis of the socio-psychological adaptation of first-year students to the new conditions of training at the university is necessary for the further support of the educational process. Research results are reflected in the practical recommendations for the curators of academic groups, educators and teachers, which will contribute to the prevention of dependencies, risks of social adaptation, as well as the integration of student youth in the social and scientific-research work.

Key words: adaptation, disadaptation, psychological portrait, anxiety, type of accentuation.

Адаптация молодежи к студенческой жизни является сложным и многогранным процессом, требующим вовлечения социальных и биологических резервов еще не до конца сформировавшегося организма. У первокурсника происходит перестройка системы ценностно-познавательных ориентаций личности, освоение новых способов познавательной деятельности и формирование определенных типов и форм межличностных связей и отношений. Выделены три этапа адаптации студентов: физиологическая адаптация к учебному процессу (занимает около 2 недель), психологическая адаптация (длится до 2 месяцев), социально-психологическая адаптация (продолжается до 3 лет) [1]. Если процесс адаптации не происходит вовремя, развивается и накапливается не-

удовлетворенность обучением в вузе, возникают нарушения со стороны высших психических функций (мышления, внимания, памяти, восприятия), что приводит к дезадаптации. Кроме того, искаженное или недостаточно развитое представление о себе также ведет к нарушению адаптации, что может проявляться в повышенной конфликтности, непонимании своей социальной роли, снижении работоспособности, ухудшении состояния здоровья. Случаи глубокого нарушения адаптации могут приводить к развитию болезней, срывам в учебной, профессиональной деятельности, антисоциальным поступкам.

Начальный этап обучения играет особую роль в формировании личности будущего специалиста. Чем эффективнее пройдет адаптация первокурсников к вузовскому обучению, тем

выше будут психологический комфорт, учебная мотивация, направленность и характер учебной деятельности на старших курсах. Поэтому такая задача, как ускорение процесса «вхождения» вчерашнего школьника в систему вузовских отношений, является чрезвычайно важной и актуальной.

Адаптация студентов к образовательным условиям имеет фазный характер, обусловленный разнообразными специфическими (учебными) и неспецифическими (поведенческими, бытовыми и др.) факторами.

Период адаптации студентов, связанный с ломкой прежних стереотипов, на первых порах может обусловить низкую успеваемость и затруднения в общении. Разрушение многолетнего привычного рабочего стереотипа может привести к нервным срывам и стрессовым реакциям. У одних студентов формирование нового стереотипа происходит скачкообразно, а у других – равномерно. Эта перестройка связана с особенностями высшей нервной деятельности студента и с социальными факторами, имеющими решающее значение. На основе индивидуальных особенностей студентов строится система включения их в новые виды деятельности и новый круг общения, что дает возможность сделать процесс адаптации ровным и психологически комфортным, избежать развития дезадаптационного синдрома.

В процессе адаптации студенты могут испытывать следующие основные трудности:

- отрицательные переживания, связанные с уходом бывших 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;
- отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, справочниками и др.

Перечисленные трудности различны по происхождению: одни из них имеют объективный характер, другие – субъективный характер и связаны с недостаточной подготовкой и дефектами воспитания.

Интерес для исследования представляет социально-психологическая адаптация, которая является инструментом в решении проблемы формирования у студента необходимого уровня для учебной деятельности. На процесс адаптации к новой культурной среде влияет ряд факторов: индивидуальные характеристики – демографические (возраст) и личностные, а также ситуативные [2].

К личностным характеристикам относятся устойчивые черты характера человека, которые могут влиять на состояния, вызванные той или иной ситуацией. К личностным факторам, негативно влияющим на процесс адаптации, относят конформизм (согласительство); 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 [2].

К ситуативным факторам, отрицательно влияющим на адаптацию человека, относят лимит времени; состояние стресса; состояние повышенной тревожности; желание быстро найти решение; слишком сильная или слишком слабая мотивация; неуверенность в своих силах, вызванная предыдущими неудачами.

Исследование особенностей социально-психологической адаптации студентов первого курса в первые месяцы обучения является актуальной проблемой. Важно уже на первом курсе осуществлять меры по оказанию помощи как студентам в их социально-психологической адаптации, так и преподавателям, которые, обеспечивая качество подготовки специалистов, сталкиваются с необходимостью реализовывать индивидуальный подход к обучению и воспитанию будущих специалистов.

Цель статьи – анализ особенностей социально-психологической адаптации студентов первого курса к новым условиям обучения в университете.

Для решения этой цели была проведена диагностическая работа со студентами первых курсов и поставлены следующие задачи:

- выявить студентов с высокими показателями уровня тревожности для дальнейшего сопровождения в период адаптации;
- выявить тип акцентуации и индивидуальные различия свойств личности каждого студента-первокурсника;
- составить общий психологический портрет первокурсника.

Материал и методы. Для осуществления данных задач были использованы следующие диагностические методики:

- тест «Исследование тревожности» Ч.Д. Спилбергера;

- патохарактерологический диагностический опросник А.Е. Личко.

Тестирование и обработка результатов данных проводились с использованием компьютерной диагностики. В диагностике приняли участие студенты первого курса (40 учебных групп) всех факультетов университета в количестве 781 человека.

Результаты и их обсуждение. Используемый тест «Исследование тревожности» дает нам возможность получить информацию об уровне тревожности в настоящий момент (реактивная тревожность как состояние, личностная тревожность как устойчивая характеристика человека).

По результатам тестирования было выявлено, что 67% студентов первого курса (521 человек) обладают низким уровнем тревожности и высоким уровнем стрессоустойчивости, что положительно сказывается на адаптации их в студенческой среде. Однако 33% студентов первого курса (260 человек) имеют высокий уровень тревожности и низкий уровень стрессоустойчивости. Это свидетельствует о том, что страхи, переживаемые первокурсниками (проблемы в отношениях с преподавателями, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, страх ситуации проверки знаний, страх самовыражения, фрустрация в потребности достижения успеха), могут стать причиной общего негативного эмоционального фона отношения студентов с вузовской реальностью. Наиболее высокий уровень тревожности отмечается у студентов ХГФ и ФБФ и К, наиболее низкий – у студентов ЮФ и ФФ. Возможно, это связано с тем, что на факультетах первой группы количество иногородних студентов наибольшее (ФБФ и К – 73%, ХГФ – 68%), а среди студентов второй группы наименьшее (ЮФ – 47%, ФФ – 51%).

Высокая тревожность первокурсника не может быть проигнорирована преподавателями, так как тревожный студент сосредотачивает внимание не на том, что можно сделать, чтобы справиться с ситуацией, а на несчастье, которое ожидает впереди, на неспособности справиться с ним. Студентам с высокими показателями тревожности требуется более длительный период адаптации к новым условиям в университете. Они более восприимчивы к смене бытовых условий, требований и социальных ролей.

Фактором снижения адаптации у студентов первого года обучения выступает дидактический кризис. Его ведущий признак – отрицательная динамика успеваемости. Возникает он первоначально как внешний по характеру кризис, очевидный для преподавателя и студентов. Дидактический кризис переживается практически каждым первокурсником (94%). По данным исследования, дидактический кризис имеет относительно четкие границы начала и окончания (сентябрь – июнь), продолжительность его составляет около 10 месяцев. Преодоление дидактического кризиса происходит при постепенном развитии студента. Отсюда позитивный результат его преодоления состоит в сбалансированности знаний и умений студентов и предъявляемых к ним требований учебно-профессиональной деятельности. Дидактический кризис носит социально-психологический характер и его наивысшая глубина, широта и продолжительность чаще всего наблюдаются у выпускников сельских школ. Прежде всего, эти студенты нуждаются в поддержке преподавателя, о продуктивности которой можно судить по степени сформированности у первокурсников необходимых знаний, умений и навыков.

Для выстраивания методов адаптации в работе со студентами первых курсов преподавателю важно владеть информацией об основных характерных чертах студента, для чего используется патохарактерологический диагностический опросник А.Е. Личко, позволяющий определить типы акцентуации характера и типы психопатии, а также сопряженные с ними некоторые личностные особенности студентов (психологическая склонность к зависимостям, делинквентности).

Данное исследование показало, что высокий процент (59%) студентов на стадии адаптации к новым условиям обучения проживают состояние собственной неэффективности и имеют склонность к депрессии, причиной чего могут выступать слишком высокие цели и стандарты. Такой высокий показатель связан с количеством студентов, поступивших из других городов и сельских школ (54%). Причем адаптация студентов, проживающих в отрыве от родителей (в общежитии, арендуемой квартире), протекает тяжелее и часто приводит к возникновению соматических и психоневрологических состояний. Отсюда важнейшей задачей преподавателя является подведение студента к осознанию обособленности целей обучения, его значимости, а также осознанию того, что они обладают необходимыми навыками для достижения этих це-

лей. Важно сформировать у студентов комплекс успешности и навык оптимизма, ожидание благоприятного для себя хода событий в достижении своих целей, умение спокойно преодолевать стрессы.

Результаты исследований позволили также выявить студентов с неблагоприятными показателями. У 11% респондентов была обнаружена склонность к зависимостям, а у 5% – склонность к делинквентному поведению. Особое внимание необходимо уделить 14% студентов, попавшим в группу риска, у которых были диагностированы следующие показатели: психологическая склонность к зависимому поведению; склонность к делинквентному поведению; риск социальной дезадаптации; высокая тревожность.

Результаты исследования показали, что на первом месте среди общего количества первокурсников находятся студенты с гипертимным типом личности (32%). Такие студенты отличаются высоким жизненным тонусом, активностью, постоянным стремлением к лидерству. У них чувство нового сочетается с большой общительностью, они легко осваиваются в незнакомой и быстро меняющейся обстановке. Студенты с гипертимным типом могут быть хорошим потенциалом для общественно значимой деятельности, связаны с постоянным общением и реализацией организаторских и лидерских способностей.

На втором месте расположились студенты с психастеническим типом личности (16%). Для таких студентов характерна склонность к рассуждениям и самоанализу, умение систематизировать. Мыслительный анализ – сильная сторона студентов с психастеническим типом. Эти студенты могут быть потенциалом для научно-исследовательской деятельности.

Студенты со смешанным типом личности (их количество составляет 14%) могут реализовать себя в разных видах деятельности в условиях эмоциональной поддержки со стороны социально значимых для них людей.

Заключение. Анализ особенностей социально-психологической адаптации студентов первого курса к новым условиям обучения в университете, полученный по его результатам общий психологический портрет первокурсника необходимы для дальнейшего психологического сопровождения учебно-воспитательного процесса. Результаты исследования нашли отражение в практических рекомендациях и ока-

жут существенную помощь кураторам академических групп, воспитателям общежитий, преподавателям в организации индивидуальной работы со студентами, будут способствовать профилактике зависимостей, рисков социальной дезадаптации, делинквентного поведения, а также приобщению студенческой молодежи к общественной и научно-исследовательской работе.

Таким образом, успеваемость первокурсников следует повышать не только с помощью контроля посещаемости занятий, административных воздействий, рейтинговой системы оценки знаний, системы допуска к зачетам и экзаменам, но и целенаправленно формируя личность будущего специалиста, его профессиональные ценности, потребности в получении качественного профессионального образования, в самореализации в выбранной профессии. Поэтому с самого первого дня обучения в вузе необходимо развивать у первокурсников личностные качества, которые позволят, с одной стороны, успешно обучаться по избранной специальности, а с другой – успешно адаптироваться к профессиональной деятельности.

Основные профессионально значимые личностные качества формируются у студентов при личном общении с преподавателем. Здесь важными факторами являются профессиональные знания, методика преподавания, коммуникативная компетентность и добросовестность преподавателя. Умение эмоционально поддерживать студентов, доступно объяснить непонятный материал, заинтересовать их своим предметом и собственной личностью, поддержать стремление к научно-исследовательской деятельности – все это составляющие профессионального мастерства преподавателя вуза [3–6].

ЛИТЕРАТУРА

1. Симаева, И.Н. Динамика эмоционально-чувственного состояния личности в процессе адаптации к деятельности / И.Н. Симаева. – Калининград, 2002.
2. Цирельникова, Н.А. Физиология и патология механизмов адаптации человека / Н.А. Цирельникова. – Новосибирск, 1977.
3. Седин, В.И. Адаптация студента к обучению в вузе: психологические аспекты = First-year student's adaptation to educational process: psychological aspects / В.И. Седин, Е.В. Леонова // Высшее образование в России. – 2009. – № 7. – С. 83–89.
4. Попова, Т.И. Психологические проблемы адаптации студентов к условиям вуза / Т.И. Попова // Вестн. Санкт-Петербургского ун-та. – 2007. – Вып. 2. – Ч. 2. – С. 55.
5. Хегенхан, Б. Теории научения / Б. Хегенхан, М. Олсон. – 6-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с. – «Серия «Мастера психологии»».
6. Мирзаянова, Л.Ф. Технология развития самооффективности студентов в адаптационный период / Л.Ф. Мирзаянова // Вестн. Брестск. ун-та. – № 2(23). – 2005. – С. 89.