

УДК 378+159

Т. В. Гудкова

*(канд. психол. наук, доц. кафедры педагогики и психологии
ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный
педагогический университет», г. Новосибирск),*

Е. А. Киреева

*(магистрант ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный
педагогический университет», г. Новосибирск)*

АДАПТАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ К СОВРЕМЕННЫМ УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

В работе рассматриваются особенности адаптации студентов к условиям обучения в вузе, представляются подходы авторов к решению данной проблемы и результаты собственного эмпирического исследования.

Ключевые слова: адаптация, психолого-педагогическая поддержка, студенты.

T. V. Gudkova, E. A. Kireeva

ADAPTATION ESPECIALLY STUDENTS TO MODERN CONDITIONS OF TRAINING IN HIGH SCHOOL

The paper discusses the features of adaptation of students to training conditions in high school. The authors present an approach on this issue. The results of the GSS-governmental empirical research on the issue of adaptation of students.

Keywords: adaptation, psychological and pedagogical support of students.

Процесс обучения в вузе является одним из важнейших периодов в жизни человека, связанный с его личностным и профессиональным становлением. На начальном этапе вузовского обучения неизбежно возникают проблемы, обусловленные содержанием и особенностями процесса профессионально-личностного самоопределения [3; 4]. Адаптация первокурсников к условиям вуза представляет собой процесс усвоения существ-

вующих норм и правил, приспособления к организации учебного процесса, учебной нагрузке, социальному окружению в университете; установления взаимодействия в учебной группе, с преподавателями и сотрудниками. Дальнейшее обучение и профессиональное становление первокурсника как специалиста зависит от того, насколько эффективно он адаптировался к новой среде. Адаптация студента к новым условиям жизнедеятельности

в вузе предполагает не пассивное изменение внутренних качеств личности и их внешних проявлений, а активное участие его самого в преобразовании себя. Положительным результатом успешной адаптации является чувство внутреннего психологического комфорта в изменившихся условиях, удовлетворенность результатами своей учебной, научной и творческой деятельности [7; 8; 9].

Процесс адаптации у обучающихся в вузе включает в себя четыре вида адаптации, которые являются взаимосвязанными и взаимообусловленными: физическая адаптация; психологическая адаптация; адаптация к учебному процессу вуза (дидактическая); социальная адаптация [1].

Значительное внимание в исследованиях уделяется рассмотрению проблемы адаптации студентов к изменившимся социально-психологическим условиям и новой деятельности [2; 6], профессионально-педагогической мотивации [5], психологическим барьерам профессионального развития личности [10]. Изучение данной проблемы важно и для ранней диагностики дезадаптированности. М. В. Яковлева А. К. Гришанов и В. Д. Цуркан под адаптацией понимают процесс приведения основных параметров социальной и личностной характеристик студента в соответствие, в состояние динамического равновесия с новыми условиями вузовской среды как внешнего фактора по отношению к студенту через активное приспособление и волевую реализацию усвоенных норм и ценностей в условиях конкретной

ситуации. По мнению Т. Ю. Волгиной, социальная адаптация в вузе представляет собой процесс отношения студента к будущей профессии, освоение способов и приемов самостоятельной работы, приспособление к новому коллективу, нормам, правилам, традициям вуза, обучению и новым видам научной деятельности. Н. Г. Колызаева в процессе адаптации выделяет стадию адаптивной реакции, характеризующуюся напряжением личностной системы, которое выражается в резком увеличении количества межфункциональных связей и наиболее интенсивном периоде личностных преобразований, и стадию адаптивной стабилизации, характеризующуюся уменьшением напряжения личностной системы, которое проявляется в уменьшении количества межфункциональных связей и наименее интенсивном периоде формирования адаптивных характеристик. Отмечается, что переход от одной стадии к другой совершается через пик адаптивной нагрузки, при котором напряжение личностной системы достигает максимума. Адаптивная ситуация в данном контексте подразумевает процесс взаимодействия личности студента с конкретными условиями данного вуза. Основное содержание адаптации студентов с авторской позиции определяется через процессы формирования нового отношения к профессии, освоения новых учебных форм, оценок, способов и приемов самостоятельной работы, требований; приспособление к новому учебному коллективу, его традициям; обучение новым видам

научной деятельности, приспособление к новым условиям быта, образцам студенческой культуры, новым формам использования свободного времени. Ю. С. Бабахан отмечает значимость самооценки студента как показателя его способности к учебной адаптации. Важным предпосылочным условием успешной адаптации студента является наличие у него способности правильно оценивать свои возможности как в отношении предъявляемых ему учебных заданий, так и в отношении его распорядка и правил, определяющих их выполнение. По данным А. В. Сиомичева, адаптация первокурсников связана с преодолением трудностей вхождения в новую социальную среду, установлением внутригрупповых отношений, приспособлением к новым формам обучения. Вторая «критическая» точка соответствует третьему курсу обучения и характеризуется как процесс профессионального самоопределения личности, начало профессиональной адаптации личности к своей будущей специальности. Оба эти процесса рассматриваются как составные компоненты процесса адаптации, находящиеся в логической последовательности [2].

В этой связи актуальным становится изучение психолого-педагогического сопровождения в период адаптации личности студента. Важным также является вопрос о формах обучения, связанных с особенностями конкретной вузовской системы, а также вопрос о механизмах формирования и проявления адаптивного поведения студентов в наиболее сложные

и критические периоды обучения. Ю. В. Жегульской в 2010 г. было проведено эмпирическое исследование особенностей адаптации студентов 1 курса Кемеровского государственного университета культуры и искусств в образовательном пространстве вуза. В результате исследования было выявлено, что более трети первокурсников считают предъявляемую учебную нагрузку высокой. Учебная деятельность для студентов выступает фактором адаптации к условиям обучения в вузе. Также можно отметить, что при сохранении у них трудностей в овладении учебно-профессиональной деятельностью имеют место быть высокие риски формирования отклоняющего поведения, социальной дезадаптации, отчисления. Изучение факторов социально-педагогической адаптации показало, что общим субъективным затруднением успешной учебы для первокурсников (25 %) является личная неорганизованность. Также 15 % респондентов отметили значимую причину трудностей вузовского обучения, связанную с неумением выступать на семинарских занятиях, что значительно затрудняет их адаптацию к учебной деятельности ввиду ориентированности на пассивное восприятие материала, несформированности умений четко и ясно излагать свои мысли, отстаивать свою позицию. Проведенное в 2014 г. исследование социальной адаптации студентов первого курса Балаковского института техники, технологии и управления показало, что для подавляющего большинства первокурсников (87 %) уче-

ная деятельность находится на первом месте, опережая спортивные стремления, развлечения и другие виды деятельности. К основным причинам, затрудняющим обучение в вузе, студенты относят: психологический фактор, недостаточная для вуза образовательная база, большие нагрузки, нерациональное распределение ресурсов (нехватка времени на учебу, нехватка свободного времени, недостаточное время для сна, нерациональное питание).

Результаты исследования, в котором приняли участие студенты-первокурсники вузов г. Санкт-Петербурга (РГПУ им. А. И. Герцена, СПбГЭТУ, ВМА им. С. М. Кирова), позволили выявить психологические факторы, затрудняющие адаптацию студентов к вузу (факторы дезадаптации). Так, для студентов СПбГЭТУ и РГПУ им. А. И. Герцена специфическими факторами являлись: загруженность теорией; страх не сдать сессию и быть отчисленными; быстрый темп прочтения лекций; необходимость выдерживать долгие лекции; недостаток занятий, дающих практические умения и навыки; несоответствие преподаваемых дисциплин тому, что необходимо для будущей профессии; необходимость выступлений на семинарах. Были выделены следующие факторы дезадаптации, являющиеся общими для студентов этих вузов: нехватка времени на подготовку ко всем семинарам; недостаток неформального общения с сокурсниками. Исходя из общего анализа результатов, полученных с помощью анкеты адаптивности, следует отметить, что наиболее зна-

чимыми на начальном этапе обучения являются проблемы освоения новых форм учебной деятельности и вхождения в новую социальную среду. В сфере адаптации студентов к обучению выделяются следующие факторы дезадаптации: неподготовленность к новым способам восприятия и переработки информации; неподготовленность к самопрезентации в учебной деятельности; неудовлетворенность обучением; неспособность к систематизации знаний. Фактор отсутствия навыков самопрезентации в группе выделился в сфере общения. Кроме того, полученные данные указывают на психические образования студентов, наиболее чувствительные к адаптивной ситуации, связанной с началом обучения в вузе. К ним относятся: мотивация, эмоциональное реагирование, коммуникативная (групповая) комфортность, энергетический потенциал [2].

Позитивную роль в преодолении этих проблем, в достижении успешной личностной адаптации может сыграть комплексное психолого-педагогическое сопровождение адаптационного процесса, которое должно осуществляться с опорой на личностный потенциал обучающихся. Вышесказанное актуализирует продолжение рассмотрения данного вопроса. С этой целью на базе НГПУ нами было проведено исследование, ориентированное на изучение адаптационных возможностей студентов первого курса. Анкета адаптивности включала 8 вопросов, связанных с периодом адаптации в вузе. В исследовании приняла

участие 103 студента 1–4 курсов в возрасте от 17 до 23 лет. Кроме студентов-первокурсников, также были приглашены учащиеся 2–4 курсов для анализа проблем, с которыми сталкива-

ются студенты в период обучения в вузе. Согласно полученным данным, с началом обучения в вузе образ жизни у большинства студентов изменился (см. рис. 1).

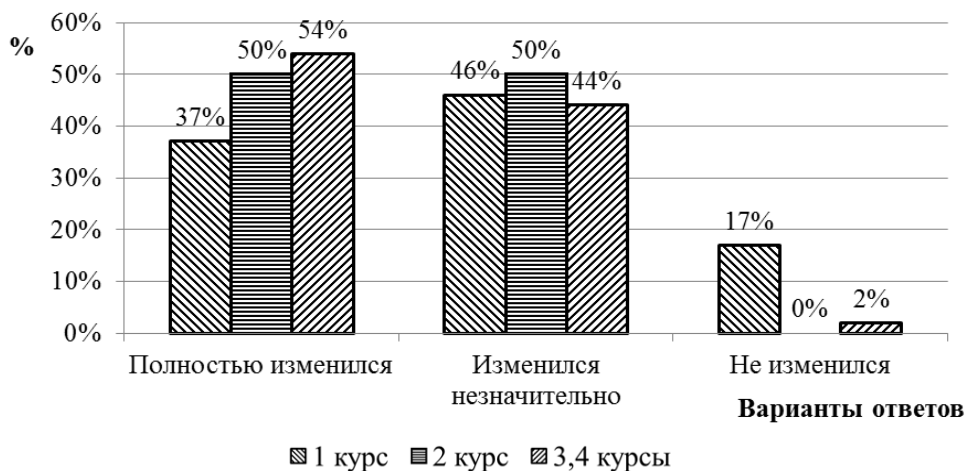


Рис. 1. Результаты ответов студентов на вопрос «Изменился ли ваш образ жизни с началом учебы в вузе?»

Оценивая свою адаптацию к условиям вуза, большинство студентов разных курсов обучения отметили, что процесс адаптации был несложным и непродолжительным, но также одна треть студентов первого курса отметили длительность этого процесса. Представления студентов об этом периоде с каждым курсом имеет положительную динамику. Также можно отметить, что около трети респондентов считают, что сложная адаптация им не потребовалась. Они легко вошли в новую для них вузовскую среду (см. рис. 2).

На рисунке 3 представлены данные, демонстрирующие важность учебной деятельности для студентов всех курсов. Так, треть респондентов с самого

начала чувствовали себя, как в привычной обстановке.

Отмечая факторы, способствующие успешной адаптации в вузе, большинство студентов всех курсов указали такие качества, как собственный характер и общительность, а также поддержку семьи, родственников, друзей (см. рис. 4).

У большинства респондентов представления частично совпали с реальной обстановкой в вузе. Также можно отметить, что у большинства студентов 2–4 курсов частично совпали представления. На рисунке 5 представлены данные, отражающие представления студентов о студенческой жизни, учебе и реальном обучении в вузе.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

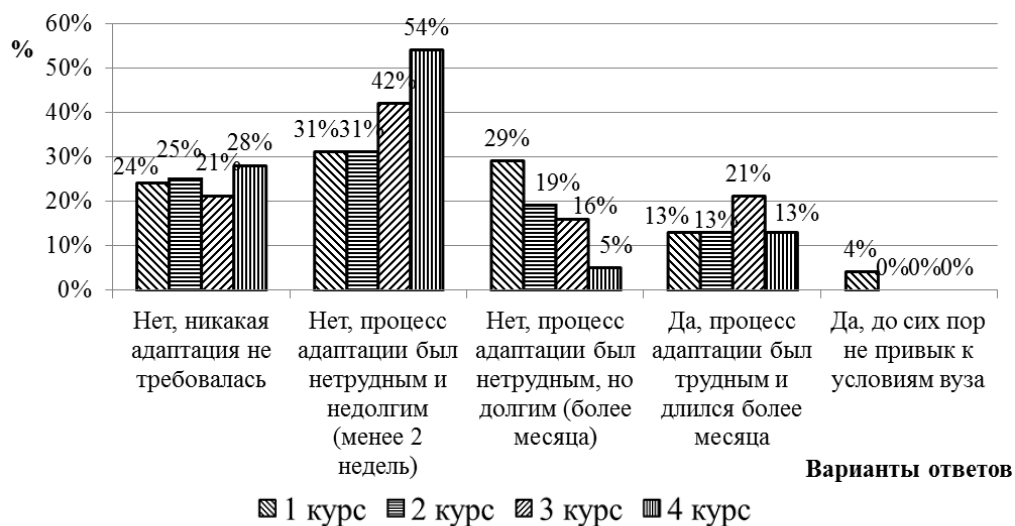


Рис. 2. Результаты ответов студентов на вопрос «Трудно ли вам было привыкать к студенческой жизни?»

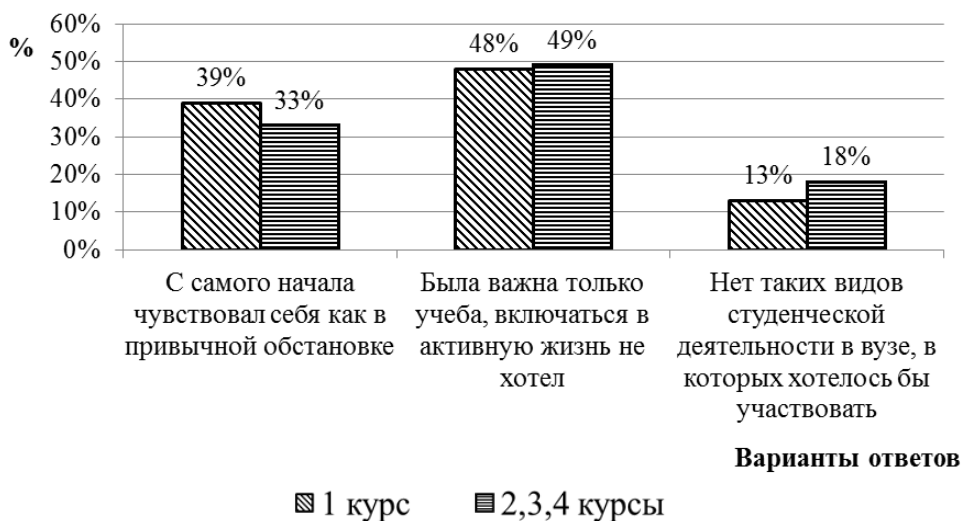


Рис. 3. Варианты ответов студентов на вопрос «Как вы включились в жизнь вуза?»

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

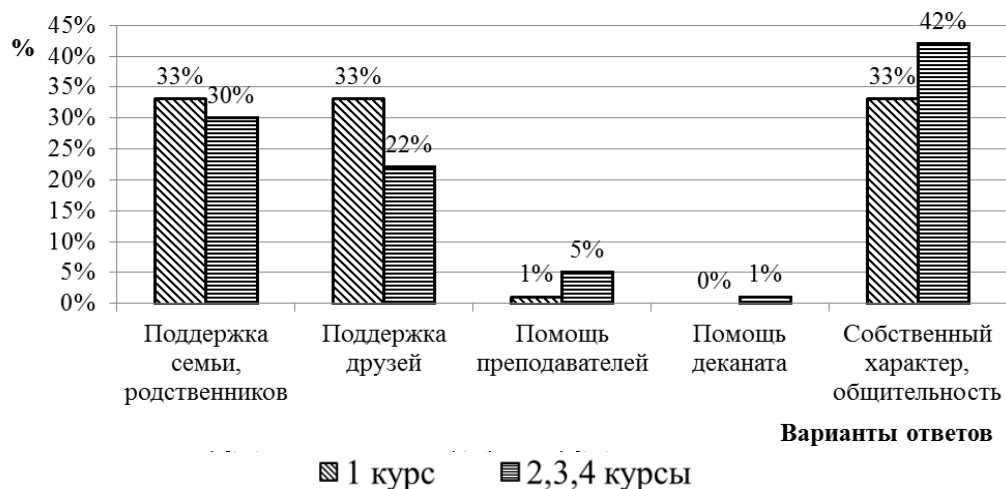


Рис. 4. Результаты ответов студентов на вопрос «Что, как вам кажется, особенно помогло в период адаптации?»

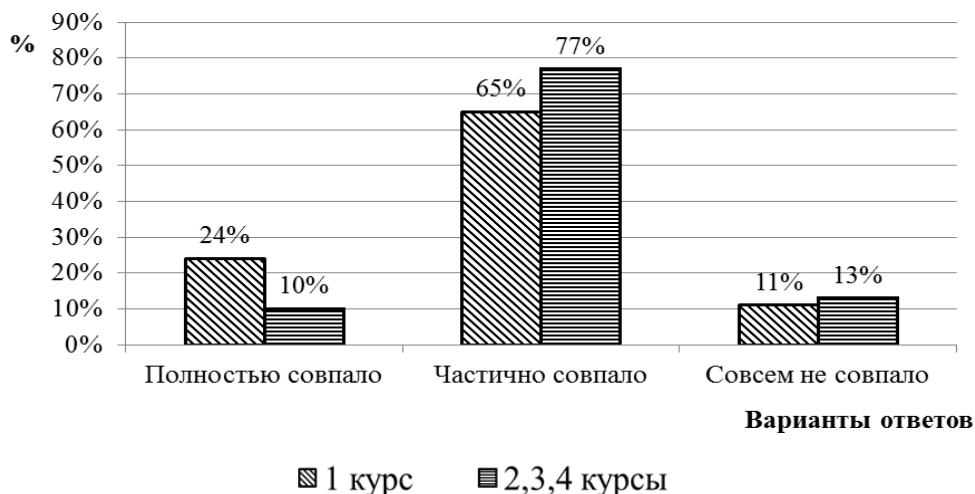


Рис. 5. Результаты ответов студентов на вопрос «Совпало ли ваше представление о студенческой жизни и об учебе в вузе с реальностью?»

Большая часть опрошенных первокурсников с желанием идет в вуз, о чем свидетельствует их интерес к учебной и внеучебной деятельности, положительный настрой и активность. Однако в дальнейшем прослеживается тенденция к снижению данного состояния. Возможно, это связано с большой учебной нагрузкой, са-

мостоятельностью и занятостью другими видами деятельности (см. рис. 6).

Среди основных трудностей, которые студенты всех курсов испытывают в ходе учебы в вузе, выделяют дефицит свободного времени, большой объем учебного материала, сильную усталость. Возможно, первокурсникам часто тяжело приспособиться к ново-

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

му режиму дня, в течение которого требуются больше времени уделять учебе, что вызывает сильную усталость. Согласно полученным данным, больше всего домашних заданий тре-

буется выполнить третьекурсникам. Также у студентов могут возникнуть трудности, обусловленные рядом факторов, представленных на рисунке 7.

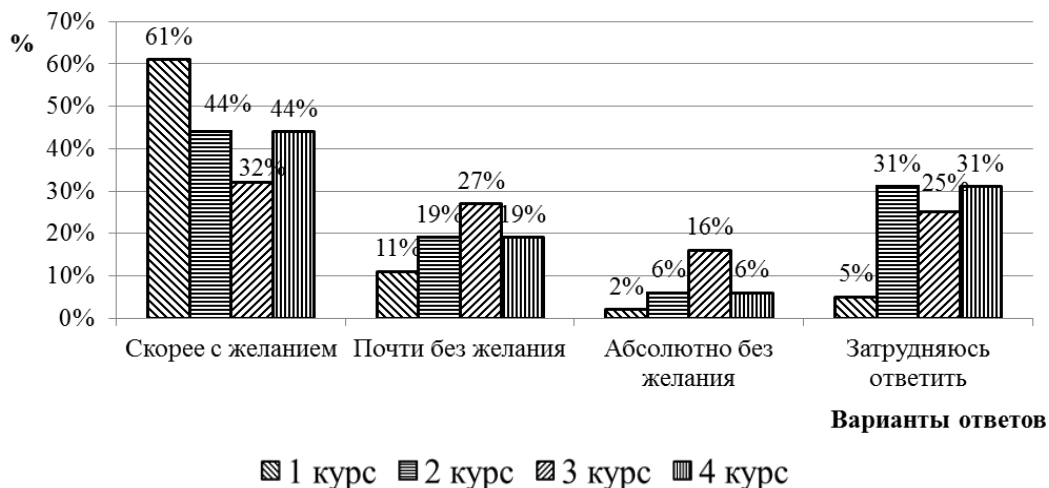


Рис. 6. Результаты ответов студентов на вопрос «Вы с желанием идете в вуз?»

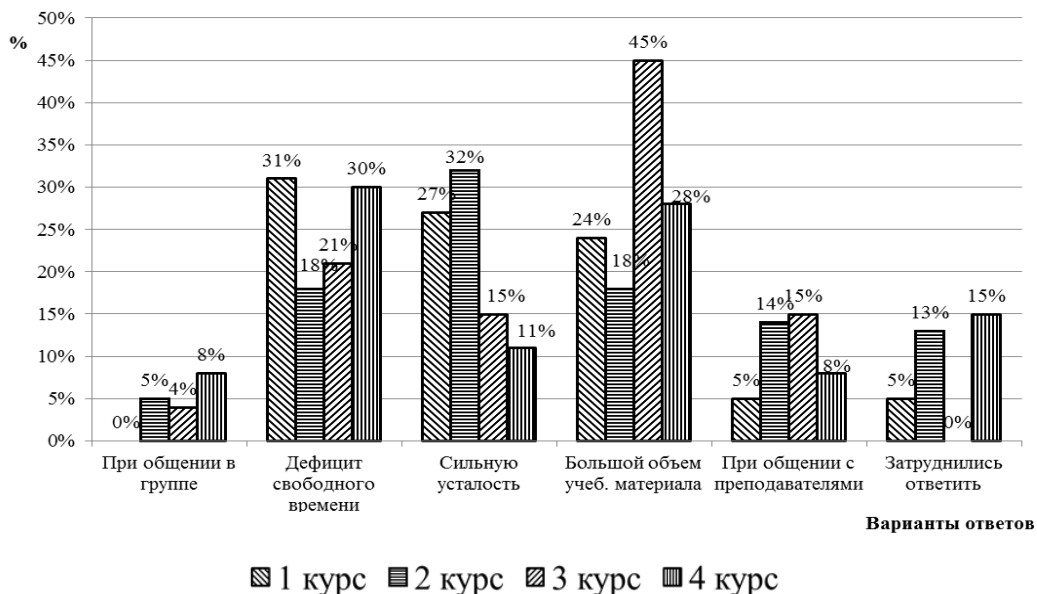


Рис. 7. Результаты ответов студентов на вопрос «В вузе вы испытали трудности?»

Так, на вопрос «С чем связаны трудности в распределении вашего времени?» большинство студентов затруднились ответить. Студенты разных курсов среди главных причин выделили следующие: большую учебную нагрузку, лень, совмещение учебы и

работы. В качестве второстепенных причин указали: неумение правильно распределять свое время, сильную усталость, недосыпание, множество увлечений, а также то, что дорога до университета и обратно занимает большое количество времени (см. рис. 8).

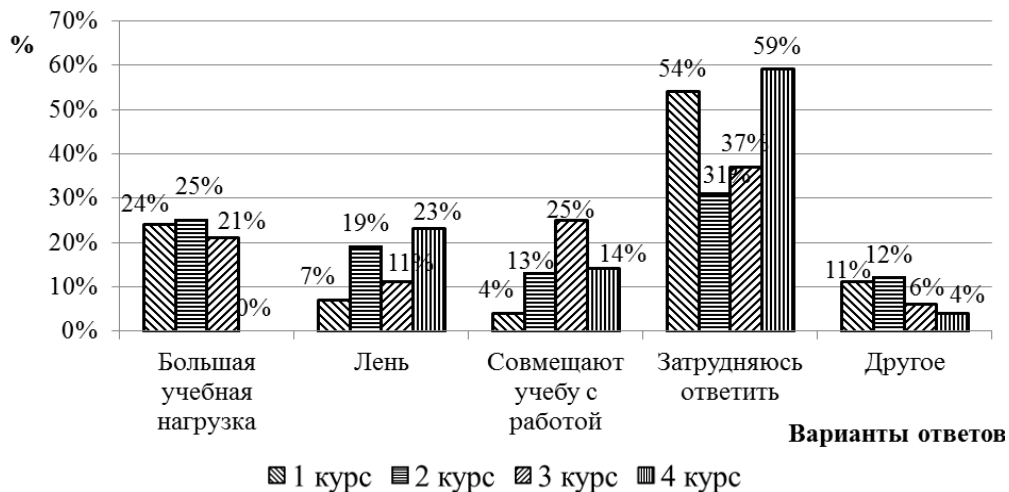


Рис. 8. Результаты ответов студентов на вопрос «С чем связаны трудности в распределении вашего времени?»

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод о том, что представления студентов о процессе их адаптации в вузе существенно не изменяются в процессе обучения. Трудности обучения и желание посещать вуз имеют свою специфику на каждом курсе.

В условиях модернизации вуза в ОПОП (основной профессиональной образовательной программе) предполагается наличие части, обеспечивающей адаптацию студентов к обучению в вузе и первоначальное знакомство с образовательной средой в контексте будущей профессиональной деятельности.

Проанализировав различные подходы к психолого-педагогической поддержке адаптации студентов в вузе и проведению мероприятий с этой целью, можно выделить следующие направления:

- организационно-диагностическая работа;
- информационное обеспечение образовательного процесса;
- дидактическое обеспечение адаптации (адаптация к учебному процессу) обучающихся;
- мероприятия по адаптации студентов к социокультурной среде обучения в университете (в том числе в

рамках социокультурной практики первокурсников);

– социально-психологическое сопровождение процесса адаптации студентов;

– комплекс мероприятий по адаптации студентов, проживающих в общежитиях;

– методическая поддержка организаторов образовательного процесса (деканаты, кафедры, профессорско-преподавательский состав, кураторы учебных групп, студенческие общественные формирования и др.).

С целью сопровождения студентов-первокурсников в процессе адаптации в НГПУ в каждом структурном подразделении в рамках общей программы по воспитательной работе разрабатываются на основе нормативной базы программы по адаптивной поддержке первокурсников. Так, в нашем университете функционирует центр практической психологии, на базе которого оказывается психологическое сопровождение учебного процесса в университете, психологическая помощь и поддержка студентам с целью формирования психологически здоровой образовательной среды и гармоничного развития личности обучающихся. Для наиболее успешного, продуктивного и комфортного пребывания студентов в вузе предлагаются индивидуальные программы психологической помощи, целью которых является оказание помощи студентам в личностном самоопределении, в адаптации к учебной и социальной жизни, в преодолении кризисных жизненных

ситуаций, в развитии коммуникативных и организаторских способностей, в приобретении навыков взаимопомощи, стрессоустойчивости, ответственности и уверенности в себе, самоуправления и самоорганизации.

Список литературы

1. *Бабушкина М. А.* Особенности адаптации студентов в вузе // Молодежь и наука: сборник материалов VIII Всероссийской научно-технической конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, посвященной 155-летию со дня рождения К. Э. Циолковского [Электронный ресурс]. – URL: <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2012/thesis/s013/s013-062.pdf> (дата обращения: 10.09.15).

2. *Васильева С. В.* Адаптация студентов к вузам с различными условиями обучения [Электронный ресурс] // Копилка публикаций преподавателей кафедры психологии человека РГПУ им. А. И. Герцена. – URL: <http://humanpsy.ru/vasilieva/different-high-schools>. (дата обращения: 07.09.15).

3. *Гудкова Т. В., Кондратьева Т. Н.* Проблема оценки и дальнейшего развития профессионально-значимых качеств будущих педагогов // Педагогический профессионализм в образовании: в 2 ч.: материалы IX Международной научно-практической конф., посвященной 120-летию со дня основания г. Новосибирска (21–22 февраля 2013 г., г. Новосибирск). Ч. 1 / под науч. ред. В. Андриенко; редкол.: А. Д. Герасёв, Б. О. Майер, Н. А. Ряписов и др. – Новосибирск: НГПУ, 2013. – С. 220–225.

4. *Гудкова Т. В., Матвеева Н. С.* Профессиональное самоопределение и становление студентов как социально-педагогическая проблема / Педагогический профессионализм в образовании: в 3 ч.: сборник научных трудов XI Международной научно-практической конф., по-

священной 80-летию НГПУ (Новосибирск, 18–19 февраля 2015 г.). Ч. 2 / редкол.: Е. В. Андриенко (науч. ред.), Н. В. Алтыникова, Н. С. Матвеева (отв. секретарь). – Новосибирск: НГПУ, 2015. – С. 48–53.

5. *Карпова Е. В., Чечурина С. Н.* Профессионально-педагогическая мотивация студентов разных специальностей // Психология XXI столетия / под ред. В. В. Козлова. – Ярославль: МАПН, 2008. – Т. 1. – С. 251–253.

6. *Лагерев В. В.* Адаптация студентов к условиям обучения в техническом вузе и особенности организации учебно-воспитательного процесса с первокурсниками. – М., 1991. – 48 с.

7. *Паршина Т. О.* Структурная модель социально-психологической адаптации человека // Социологические исследования. – 2008. – № 8. – С. 100–106.

8. *Редько Л. Л., Лобейко Ю. А.* Психолого-педагогическая поддержка адаптации студента-первокурсника в вузе: учебное пособие. – М.: Илекса, 2008. – 296 с.

9. *Смирнов С. Д.* Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности: учебное пособие. – М.: Академия, 2009. – 376 с.

10. *Сыманюк Э. Э.* Психологические барьеры профессионального развития личности. – М.: МПСИ, 2005. – 252 с.