

ПСИХОЛОГИЯ

Морозова Ольга Васильевна

канд. психол. наук, доцент, зав. кафедрой общей и
педагогической психологии

Владимирский государственный университет

г. Владимир, Владимирская область

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

***Аннотация:** статья посвящена исследованию особенностей адаптации студентов – первокурсников к вузу, студенческому коллективу. Выделяются различия в адаптированности студентов-горожан и студентов-сельчан. Основываясь на полученных результатах, сделан вывод о том, что между студентами-сельчанами и горожанами существуют различия в особенностях адаптации, прежде всего, в уровнях эмоционального комфорта и дискомфорта, ситуативной тревожности, субъективного ощущения одиночества.*

***Ключевые слова:** социально-психологическая адаптация, адаптированность, дезадаптация, социально-психологический климат группы, одиночество.*

Поступление вчерашнего школьника в высшее учебное заведение является одним из переломных моментов в его жизни. От того, насколько успешно пройдет процесс адаптации, насколько легко молодые люди смогут выработать оптимальный режим учебной деятельности и навыков работы, зависит не только успех в овладении профессиональными знаниями и умениями, но и их психологическое, социально-психологическое и психическое благополучие. Студенты-первокурсники – уроженцы сельской местности, в отличие от горожан, сталкиваются с рядом дополнительных проблем, таких как: оторванность от семьи, бытовые и материальные трудности, адаптация к городской среде.

По Р.М. Баевскому адаптация – это процесс приспособления индивидуальных и личностных качеств к жизни и деятельности человека в изменившихся условиях существования; процесс активного взаимодействия личности со средой, ведущей к преобразованию среды в соответствии с потребностями, ценностями и идеалами личности или к преобладанию зависимости личности от среды. В работах многих авторов адаптация студентов в вузе рассматривается как профессиональная, т.е. приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной и научной работе, и социально-психологическая адаптация – приспособление индивида к группе, взаимоотношениям с ней, выработка собственного стиля поведения. Адаптация выражается не только в приспособлении организма к новым условиям, но главным образом в выработке фиксированных форм поведения, позволяющих справиться с трудностями. Как подчеркивает В.М. Воловик, психическая адаптация – это активная личностная функция, обеспечивающая согласование актуальных потребностей индивида с требованиями окружения и динамическими изменениями условий жизни. Процесс адаптации есть адаптирование, а состояние организма в результате успешного осуществления этого процесса – адаптированность. Социально-психологическую адаптированность А.Л. Налчаджян [2] характеризует как состояние взаимоотношений личности и группы, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои основные социогенные потребности, в полной мере идет навстречу тем ролевым ожиданиям, которые к ней проявляет эталонная группа, и переживает состояние самоутверждения. Другую трактовку дает И.К. Кряжева, которая под адаптированностью понимает оптимальную реализацию внутренних возможностей, способностей человека и его личностного потенциала в значимой сфере [1]. Степень соответствия психических возможностей человека требованиям деятельности в заданных условиях есть адаптированность. Наряду с адаптированностью А.В. Сиоми-

чев выдвигает понятие адаптивности, то есть способности человека вырабатывать адекватные условиям способы поведения и деятельности на основе присущих ему качеств.

Адаптация к учебной деятельности в вузе включает ряд основных составляющих: социально-психологическую, психологическую и деятельностную. Социально-психологическая составляющая процесса адаптации отражает изменение социальной роли обучаемого, круга и содержания его общения, корректировку потребностей и системы ценностей, необходимость более гибкой регуляции своего поведения, возникновение потребности в самоутверждении в складывающемся коллективе учебной группы, усвоение норм и традиций, сложившихся в вузе, а также отвечающих характеру избранной профессии.

Психологическая составляющая отражает перестройку мышления и речи студента применительно к условиям профессионального обучения, резкое возрастание роли функций внимания, памяти, увеличение эмоционального напряжения, реализацию задатков и способностей.

Деятельностная составляющая отражает приспособление студентов к новым психофизиологическим нагрузкам, ритму жизни, методам и формам работы. В целом, адаптация является предпосылкой активной учебно-профессиональной деятельности студентов и необходимым условием ее эффективности.

В исследовании, проведенном совместно со студенткой заочного отделения факультета психологии Бобковой Л.Н., принимали участие 90 человек - студенты первого курса дневного отделения вуза. Первая группа в количестве 40 человек (15 девушек и 25 юношей) – студенты – уроженцы сельской местности. Вторая группа 50 человек (18 девушек и 32 юноши) – студенты-горожане. Возраст испытуемых 17–18 лет. Студенты сельчане проживают вдали от своей семьи в общежитии или снимают квартиру. Мы предположили, что в период социально-психологической адаптации к вузу между студентами-сельчанами и горожанами существуют различия в особенностях адаптации, а именно: уровнях эмоционального комфорта и дискомфорта, тревожности, субъективного ощущения одиночества. В исследовании были использованы следующие методики: К. Роджерса и

Р. Даймонда «Диагностика социально-психологической адаптации», Ч. Спилбергера «Шкала самооценки ситуативной и личностной тревожности», Д. Рассела и М. Фергюсона «Уровень субъективного ощущения одиночества», А.А. Реана «Определение мотивов учебной деятельности студентов».

Проведенное исследование позволило нам сформулировать следующие выводы:

1) студенты из сельской местности имеют достоверно более высокие значения (по критерию Манна-Уитни) по следующим шкалам опросника «Социально-психологической адаптации»: дезадаптивность, эмоциональный дискомфорт, неприятие других, неприятие себя, ведомость, внешний контроль, эскапизм. Это может свидетельствовать о том, что у студентов-сельчан сниженный уровень адаптивности. При этом важно отметить, что значения показателей социально-психологической адаптации находятся у них в пределах нормы;

2) городские студенты имеют высокий интегральный показатель самопринятия, принятия других, эмоциональной комфортности, интернальности, а значит, процесс адаптации к вузу у них проходит достаточно хорошо, у них позитивное отношение к себе и окружающим, они имеют эмоциональный комфорт и готовы принимать самостоятельные решения;

3) получены достоверно значимые отличия между ситуативной тревожностью первокурсников-сельчан и горожан по методике Ч. Спилбергера, Ю.Л. Ханина. В период адаптации к вузу все студенты-первокурсники испытывают тревожность, так как любые личностно значимые ситуации в той или иной степени вызывают у человека состояние тревоги, однако уровень ситуативной тревожности сельчан достоверно выше, чем у горожан;

4) уровень ощущения одиночества по методике Д. Рассела, М. Фергюсона среди сельчан достоверно выше, чем среди горожан, что вполне естественно, поскольку студенты-сельчане, приехав в город, вынуждены проживать вдали от своих родных и друзей, привычного круга общения;

5) для городских студентов характерны мотивы, связанные с интересом к будущей профессии и успешной профессиональной деятельностью;

б) для студентов – уроженцев села в период адаптации к вузу важны межличностные отношения, интеграция со студенческим коллективом в целом, поэтому ведущими мотивами учебной деятельности для них являются мотивы, связанные с социальным положением в группе, обществе.

Основываясь на полученных результатах можно сделать вывод о том, что в период социально-психологической адаптации к вузу между студентами-сельчанами и горожанами существуют различия в особенностях адаптации, а именно: уровнях эмоционального комфорта и дискомфорта, адаптации и дезадаптации, ситуативной тревожности, субъективного ощущения одиночества и ведущими мотивами учебной деятельности.

На основании результатов исследования мы можем рекомендовать педагогам и психологам вуза разработанный нами ориентировочный план мероприятий на период социально-психологической адаптации студентов к вузу. Данная программа позволит снять эмоциональное напряжение и повышенную тревожность, преодолеть чувство отверженности и одиночества, приобрести и развить навыки конструктивного поведения и групповой сплоченности, она включает в себя как внеучебные мероприятия, проводимые куратором группы, так и семинары-тренинги, которые необходимо провести психологу в первые месяцы обучения студентов в вузе.

С целью подготовки первокурсника к условиям обучения в вузе вузовскому психологу и кураторам групп можно организовать следующие мероприятия: диагностика личностных характеристик первокурсников; лекцию-семинар для преподавателей на тему «Особенности социально-психологической адаптации студентов-первокурсников к вузу»; кураторский час (знакомство, получение куратором информации о студентах); консультирование преподавателей, родителей по проблемам оказания психолого-педагогической помощи студентам в адаптационный период; оказание индивидуальной помощи студентам в период адаптации.

Для решения задач установления и поддержания позитивного социального статуса студента в новом коллективе возможна организация и проведение социально-психологического тренинга, направленного на формирование студенческого коллектива; тренинга конструктивного межличностного взаимодействия; а также диагностического исследования структуры межличностных отношений и психологического климата в группе первокурсников.

Одним из важнейших направлений в работе со студентами на этапе адаптации к вузу является предупреждение и снятие состояний психологического дискомфорта. С этой целью могут быть предложены занятия по обучению приемам психологической саморегуляции и стресс-менеджмента; а также индивидуальная работа со студентами «группы риска».

Список литературы

1. Кряжева И.К. Социально-психологические факторы адаптированности личности/И.К.Кряжева: Автореф. дис.канд.психол.н. – М.,1980. – 24с.
2. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. 2-е изд. – М.: Эксмо, 2010. – 368с.