

О.С. Муравьёва, Е.А. Шевандо
УО МГПУ им. Шамякина (г. Мозырь)

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

В современных социально-экономических условиях вузовское образование осуществляется на фоне высокой неопределенности жизненной перспективы молодых людей. Вуз лишь временно защищает от трудностей поиска своего места в жизни, лишь на короткий срок отодвигает необходимость вступления в конкурентные отношения с профессионалами и другими молодыми специалистами.

Многочисленными исследованиями установлено, что эффективность, успешность обучения во многом зависит от возможностей студента освоить новую среду, в которую он попадает, поступив в вуз. Начало занятий и устройство быта означают включение студента в сложную систему адаптации.

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. Будякиной, 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 исследователи, 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.

В нашем исследовании адаптация студентов к вузу рассматривается как адаптация в сфере ведущей деятельности (т. е. обучения) и как адаптация в сфере общения (новых социальных условиях).

В ходе решения данной задачи нами было проведено комплексное исследование по изучению **адаптированности студентов** первого курса факультета технологии МГПУ им. И. П. Шамякина к условиям обучения в вузе.

Для исследования были отобраны следующие методики:

- 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).

Кроме того, первокурсникам предлагалось ответить в (%) на следующие вопросы:

- Нашли ли Вы свое место в вузе?
- Насколько Вы адаптировались к обучению?
- Насколько Вы адаптировались к коллективу?
- Собираетесь ли Вы покинуть вуз?
- Насколько свободно Вы себя чувствуете с преподавателями?

Так как наиболее важным в данном исследовании являлся субъективный критерий адаптации, то и методы включают в себя субъективную оценку (являются самооценочными).

В исследовании приняли участие 79 первокурсников.

Исследование проводилось групповым методом, процедура исследования в каждой группе занимала 60–90 минут.

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 – 73%, тоска по дому – 37%, 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 проводимых индивидуальных бесед с первокурсниками позволил выявить следующие положительные моменты. Так, в ходе успешного адаптационного периода у студентов наблюдается:

- 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, состоящей из полярных признаков.

Первокурсники в каждой паре выбирали ту характеристику, которая наиболее точно описывает состояние, и отмечали цифру, которая наиболее точно соответствует степени выраженности данной характеристики. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них. Полученные 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 получены оценки состояния в диапазоне 50–55 баллов, что свидетельствует о состоянии нормы (они считают себя активными, подвижными, быстрыми, увлеченными, присутствует желание работать); 30% опрошенных отмечают в период адаптации состояние пассивности, бездеятельности, сонливыми, рассеянными, 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% больше видят в себе 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) – 69,3%; у 21,8% – средняя степень; у 8,9% – высокая степень социальной изолированности личности.

Таким образом, 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. Доскин, В.А. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В.А. Доскин., Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай // Вопросы психологии. – 1973, – № 6. – С.141–145.

2. Психологические тесты: в 2-х томах / под ред. А.А. Карелина. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 312 с.

3. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов – М.: Издательство Института психотерапии, 2002. – 490 с.