

УДК 159.9

Педагогическая психология

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТИРОВАННОСТИ ИНГОРОДНИХ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В ВУЗЕ

Шабанова Т.Л., Мурзина К.В.

В статье приводятся результаты исследования особенностей психологической адаптированности ингородских студентов-первокурсников в вузе. Были выявлены показатели адаптированности к условиям учебной деятельности (новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха и т.п.) и адаптированность в учебной группе (вхождение в коллектив сокурсников, усвоение его правил и традиций, бесконфликтное общение). Результаты показали, что большинство студентов имеют высокие показатели адаптированности, свидетельствующие об эффективности обучения и общения, а также переживании психологического комфорта. Однако часть студентов (20 %) испытывают различного рода трудности, о чем свидетельствует их средний и низкий уровень адаптированности. Эти студенты с трудом осваивают учебные предметы и выполняют учебные задания; им трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли; они испытывают трудности в общении с преподавателями и однокурсниками. Полученные результаты позволили сформулировать направления психолого-педагогической работы по сопровождению процесса адаптации студентов-первокурсников, осуществляемой комплексно кураторами групп, преподавателями, воспитателями общежитий, специалистами психологической службы вуза.

Ключевые слова: адаптация, адаптированность, образовательная среда вуза, учебная деятельность, учебная группа.

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL ADAPTABILITY OF JUNIOR STUDENTS FROM OTHER CITIES IN UNIVERSITY

Shabanova T.L., Murzina K.V.

The article presents the results of a study of the peculiarities of psychological adaptability of first-year university students from the university. Indicators of adaptability to the conditions of educational activity (new forms of teaching, control and assimilation of knowledge, to a different regime of work and rest, etc.) and adaptability in the study group (joining fellow students, mastering its rules and traditions, conflict-free communication) were revealed. The results showed that most students have high rates of adaptability, indicating the effectiveness of training and communication, as well as experiencing psychological comfort. However, some students (20%) experience various kinds of difficulties, as evidenced by their average and low level of adaptability. These students have difficulty mastering subjects and completing learning tasks; it is difficult for them to speak in class, to express their thoughts; they have difficulty communicating with teachers and classmates. The results obtained made it possible to formulate areas of psychological and pedagogical work to accompany the adaptation process of first-year students, carried out in a comprehensive manner by group curators, teachers, hostel educators, and specialists of the university's psychological service.

Key words: adaptation, adaptability, educational environment of the university, educational activities, study group.

Введение. Начало обучения в вузе является сложным периодом для вчерашних выпускников школ в связи существенными переменами в жизни и включением в новую для них культурно-образовательную среду. Требования, которые предъявляет новая социальная ситуация, запускают механизм процесса адаптации. Успешная адаптированность предполагает готовность

к преодолению различного рода трудностей и стрессов: изменение условий обучения и возрастание требований к самоорганизации и самостоятельности студентов, вхождение в новый учебный коллектив, выстраивание отношений с разными преподавателями. У ингородских студентов помимо вышеперечисленных возникают дополнительные сложности, связанные со сменой места жительства, сепарацией от родительской семьи; необходимостью налаживания своей жизни и организации быта, установления адекватных отношений с соседями в условиях общежития. Связи с этим своевременная диагностика с целью выявления студентов с трудностями в адаптации позволяет начать оказывать им адресную психолого-педагогическую помощь и поддержку.

Проблеме адаптации студентов-первокурсников уделяется достаточно много внимания в современной психолого-педагогической литературе. Об этом свидетельствуют работы исследователей адаптации в целом и её специфических особенностей у студентов (Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова, Л.С. Елгина, А.И. Иванова, О.В. Лазарева, Х.Б. Тошева), а также дезадаптации студентов (Л.К. Бусловская, Ю.П. Рыжкова, Т.Е. Самородова).

Некоторые авторы понятия «адаптация» и «адаптированность» рассматривают в качестве синонимов. Другие различают эти понятия. Например, А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов определяют адаптацию как процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования. Адаптированность – это результативная сторона процесса адаптации.

В литературе описываются различные уровни адаптации: от активного преобразования себя и внешней среды при высоком уровне, внешнего приспособления к условиям среды при среднем и до полной изоляции от внешнего мира при низком уровне [7, С.52-53].

Ряд авторов различает виды адаптации студентов вузе: к условиям учебной деятельности (приспособление к новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха, самостоятельному образу жизни и т.п.), к учебной группе (включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций) и к будущей профессии (усвоение профессиональных знаний, умений, навыков, качеств) [3].

Некоторые авторы выделяют и описывают критерии успешной адаптации студентов. Например, Л.С. Елгина выделяет следующие критерии адаптированности: сформированность познавательной самостоятельности, ценностных ориентаций и коммуникативных умений.

Другие авторы считают, что адаптированность к обучению в вузе предполагает наличие следующих особенностей в поведении и деятельности студентов:

- 1) удовлетворительное психологическое и физическое состояние студента в учебных и внеучебных ситуациях в вузе;
- 2) принятие студентом социальных ожиданий и предъявляемых к нему требований, а также соответствие его поведения этим ожиданиям и требованиям;
- 3) способность придавать происходящему в вузе желательное для себя направление и пользоваться теми условиями, которые у него есть, для осуществления своих учебных и личных стремлений и целей [3].

Важным аспектом проблемы адаптации студентов в вузе является выявление ее ресурсов. По результатам исследования Л.К. Бусловской и Ю.П. Рыжковой уровень адаптации зависит от физиологического здоровья. Авторы указывают также, что на способность студентов адаптироваться к новым условиям жизни влияют индивидуальные особенности личности студентов, в частности уровень тревожности.

Материалы и методы. *Целью* проведенного нами исследования являлось изучение показателей адаптированности ингородских студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе. Изучались показатели адаптированности в учебной группе и к условиям учебной деятельности.

В исследовании участвовали 56 студентов первого курса, проживающих в общежитии, обучающихся на факультете среднего профессионального образования и довузовской подготовки, направлений «Прикладная информатика» и «Экономика и бухгалтерский учёт» Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС. Возраст испытуемых от 15 до 18 лет. Из них 24 девушки и 42 юноши.

Была использована методика «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой и А.В. Крыловой [3].

Результаты исследования. Мы изучали показатели адаптированности студентов-первокурсников в разных областях: в учебной группе и в учебной деятельности. Результаты исследования адаптированности в учебной группе приведены на рисунке 1.



Рис.1. - Показатели адаптированности ингородских студентов-первокурсников в учебной группе

Подавляющее большинство опрошенных нами студентов оказалось с высоким уровнем адаптированности по обеим шкалам методики – к учебной группе и к учебной деятельности.

83,93% респондентов обладают высоким уровнем адаптации в своей учебной группе, 3,57% средним и 12,5% соответственно низким. Такие результаты говорят о том, что большинство студентов чувствуют себя комфортно в своей учебной группе, они легко устанавливают контакт с однокурсниками, следуют принятым в группе нормам и правилам, способны проявить активность и взять инициативу в группе на себя, в случае необходимости могут обратиться за помощью. Однокурсники также принимают и поддерживают их взгляды и интересы. Однако, есть небольшой процент обучающихся с трудностями в общении с однокурсниками, что соответствует средним и низким показателям адаптированности. Они дистанцируются от однокурсников, проявляют сдержанность в отношениях, с трудом устанавливают контакты, не разделяют принятые в группе нормы и правила. Поэтому не встречают ответного понимания и принятия.

Далее нами исследовался показатель адаптированности в учебной деятельности. Результаты приведены на рисунке 2.

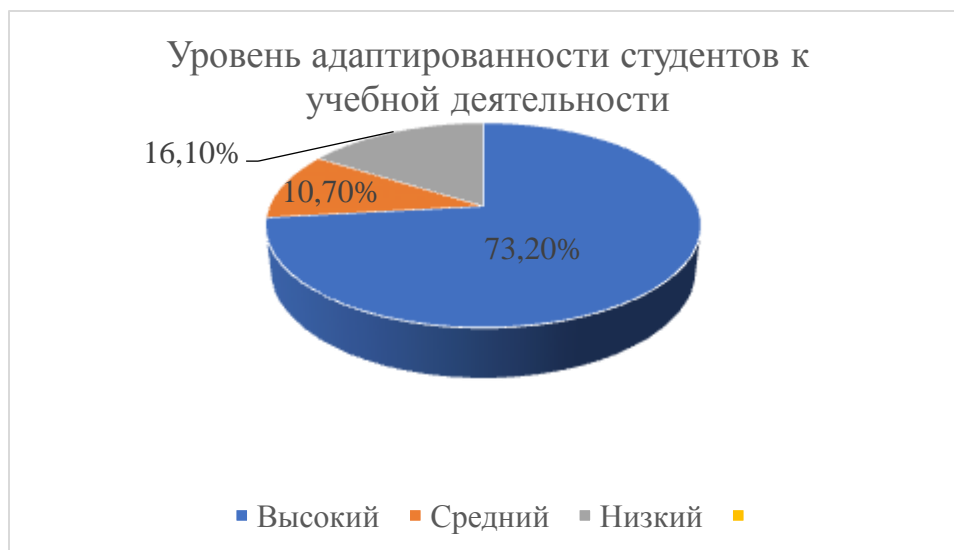


Рис.2. - Показатели адаптированности ингородских студентов-первокурсников в учебной деятельности в вузе

73,2% участников опроса обладают высоким уровнем адаптации в учебной деятельности, 10,7% со средним уровнем адаптированности, у 16,1% низкая адаптированность. Большинство студентов-студентов легко осваивают учебные предметы, успешно и вовремя выполняют учебные задания, при необходимости могут обратиться за помощью к преподавателю, выражают свои мысли свободно, проявляют свою индивидуальность и способности на занятиях. 26,8 % студентов-первокурсников имеют средние и низкие показатели адаптированности в учебной деятельности. Они испытывают трудности в усвоении учебных предметов и при выполнении учебных заданий, им трудно выступать на занятиях и выражать свои мысли, они не могут проявить свою индивидуальность и способности, по многим изучаемым предметам они нуждаются в дополнительных консультациях педагогов, но не умеют обращаться за помощью.

Результаты проведенного исследования показали важность создания в вузе специально организованной системы психолого-педагогической работы по адаптации поступивших на первый курс студентов с включением в эту работу команды специалистов – преподавателей, психологов, тьюторов. Полезно проводить знакомство первокурсников с историей вуза, осуществлять проведение культурных мероприятий – тематических вечеров, спортивных соревнований, творческих конкурсов. Успешной адаптации способствует активная совместная деятельность студентов. В комплекс психологических мероприятий по увеличению уровня адаптации могут быть включены следующие виды работы: «групповые психологические тренинги, индивидуальные занятия рациональной психотерапией, оздоровительная гимнастика, аутотренинги, обучение

приемам психофизиологической саморегуляции, занятия лечебной физкультурой» [2]. Также обучение старшеклассников на базе вуза является фактором, снижающим уровень тревожности и тем самым дезадаптации [1, 4].

В условиях общежития важную роль в повышении адаптации играют следующие условия: соблюдение студентами режима дня, физическая и социальная активность [10]. Важное значение имеет психообразование родителей старшеклассников и первокурсников. Родители могут помочь своим детям информацией о новых условиях жизни и способах приспособления к ним, воспитанием у них навыков жизнестойкости [11, 12].

Обсуждение и заключения. Исследование уровня адаптированности студентов-первокурсников показало достаточно высокий уровень. Это может быть следствием успешной работы педагогов школ, эффективности системы адаптации, проводимой в вузе со студентами и благоприятных условиях воспитания в семье. Однако результаты свидетельствуют, что часть студентов имеет низкие показатели адаптированности в вузе и испытывает трудности в обучении и общении. Эти обучающиеся нуждаются в психолого-педагогической помощи и поддержке со стороны преподавателей, психологов, тьюторов.

Список использованных источников

1. Бельшева А.Н. Адаптация учащихся психолого-педагогического класса к обучению в вузе // Нижегородский психологический альманах. 2018. №2. URL: <http://psykaf417.esrae.ru/ru/20> (дата обращения 14.05.2020).
2. Бусловская Л.К., Рыжкова Ю.П. Коррекция дезадаптации у студентов университета // Новые исследования. 2010. С. 74-82.
3. Дубовицкая Т.Д., Крылова А.В. Методика исследования адаптированности студентов в вузе // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». №2. 2010.
4. Елгина Л.С. Социальная адаптация студентов в ВУЗе. // Вестник Бурятского Университета. №5. 2010. С.162-166.
5. Ершова И.А., Пермякова М.Е., Садкина Т.М. Связь жизнестойкости с самооценкой и копинг-стратегиями у юношей и девушек подросткового возраста. // Педагогическое образование в России. №4. 2019. С.133-140.
6. Иванова А.И. Социально-психологическая адаптация: классификация и механизмы // Вестник Университета. №9. 2014. С.255-259.
7. Лазарева О.В., Середина Н.В. Особенности адаптации студентов первого курса к обучению в ВУЗе // Северо-Кавказский психологический вестник. №12/2. 2014. С. 51-54.

8. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
9. Самородова Т. Е. Проблема дезадаптации студентов первых курсов СПО // Электронный научно-практический журнал «Современная педагогика». №9. 2015. URL: <http://pedagogika.snauka.ru/2015/09/4882> (дата обращения 01.04.2020).
10. Тошева Х.Б. О некоторых вопросах адаптации студентов к студенческой жизни в условиях общежития // Ученые записки. №1 (50). 2017. С. 214-218
11. Фоминова А.Н. Развитие жизнестойкости учащегося в школе. М.: Сентябрь, 2014. 160 с.
12. Шабанова Т.Л., Тарабакина Л.В. Исследование эмоциональной зрелости у студентов педагогического вуза // Вестник Мининского университета. 2018. Т.6. №1(22). С.13

References

1. Belysheva A.N. *Adaptaciya uchaschihsya psihologo-pedagogicheskogo klassa k obucheniyu v vuze* [Adaptation of students of psycho-pedagogical class to study at the university] // Nizhny Novgorod psychological almanach. 2018. №2. Available at: URL: <http://psykaf417.esrae.ru/ru/20> (accessed at 14.05.2020). (in Russian)
2. Buslovskaya L.K., Ruzhkova Y.P. *Korrekcija dezadaptacii u studentov universiteta*. [Correction of student's disadaptation in university]. *Novye issledovaniya*, 2010, pp 74-82. (in Russian)
3. Dubovitskaya T.J., Krylova A.V. *Metodika issledovaniya adaptirovannosti studentov v vuze* [Methodology of Student's Adaptation Research at the University]. *Elektronnyj zhurnal «Psihologicheskaya nauka i obrazovanie»*, No. 2, 2010. (in Russian)
4. Elgina L.C. *Social'naya adaptaciya studentov v VUZe* [Social adaptation of students in higher education]. *Vestnik Buryatskogo Universiteta*, № 5. 2010, pp 162-166. (in Russian)
5. Ershova I.A., Permyakova M.Y., Sadkina T.M. *Svyaz' zhiznjestojkosti s samoocenкой i koping-strategiyami u yunoshej i devushek podrostkovogo vozrasta. Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*. [Connection of hardiness with self-assessment and coping strategies of young men and girls of adolescence] № 4, 2019, pp 133-140. (in Russian)
6. Ivanova A.I. *Social'no-psihologicheskaya adaptaciya: klassifikaciya i mekhanizmy* [Social-psychological adaptation: classification and mechanisms]. *Vestnik Universiteta*, .No. 9, 2014, pp 255-259.(inRussian)
7. Lazareva O.V., Seredina N.V. *Osobennosti adaptacii studentov pervogo kursa k obucheniyu v VUZe* [Features of adaptation of students of the first year studying in higher education]. *Severo-Kavkazskij psihologicheskij vestnik*, No. 12/2, 2014, pp 51-54. (in Russian)
8. Leontiev D.A., Rasskazova E.I. *Test zhiznjestojkosti*. [Test of hardiness]. М.: *Smysl*, 2006, 63 p. (in Russian)

Russian)

9. Samorodova T. E. *Problema dezadaptacii studentov pervyh kursov SPO* [The problem of disadaptation of students of the first courses of the SPO]. *Elektronnyj nauchno-prakticheskij zhurnal «Sovremennaya pedagogika»*, № 9, 2015. Available at: URL: <http://pedagogika.snauka.ru/2015/09/4882> (accessed 01.04.2020).(inRussian)

10. Tosheva H.B. *O nekotoryh voprosah adaptacii studentov k studencheskoj zhizni v usloviyah obshchezhitiya* [About Some Issues of Adaptation of Students to Student Life in conditions of hostel]. *Uchenye zapiski*, No. 1 (50), 2017, pp 214-218. (in Russian)

11. Fominova A.N. *Razvitie zhiznestojkosti uchashchegosya v shkole* [Development of hardiness of the student in school]. M.: *Sentyabr'*, 2014, 160 p. (in Russian)

12. Shabanova T.L., Tarabakina L.V. *Issledovanie emocionalnoj zrelosti u studentov pedagogicheskogo vuza* [The study of emotional maturity in students of pedagogical university] // *Vestnik Mininskogo universiteta*. 2018. T.6. no. 1 (22). P.13 (in Russian)

Шабанова Татьяна Леонидовна – кандидат психологических наук, доцент, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: shabanovatl@yandex.ru

Shabanova Tatyana Leonidovna – PHD of psychology, docent, Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University), Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: shabanovatl@yandex.ru

Мурзина Ксения Викторовна – магистрант факультета психологии и педагогики, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: murzina.ksenya.93@mail.ru

Murzina Kseniya Viktorovna – master student, Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University), Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: murzina.ksenya.93@mail.ru
