

Интернет-журнал «Мир науки» ISSN 2309-4265 <http://mir-nauki.com/>
2016, Том 4, номер 6 (ноябрь - декабрь) <http://mir-nauki.com/vol4-6.html>
URL статьи: <http://mir-nauki.com/PDF/79PSMN616.pdf>

Статья опубликована 31.01.2017

Ссылка для цитирования этой статьи:

Этезова М.М., Нагоев Б.Б. Психологическая адаптация первокурсников к условиям вузовского обучения // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 6 <http://mir-nauki.com/PDF/79PSMN616.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

УДК 159.9

Этезова Малика Магомедовна

ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова», Россия, Нальчик
Педагогический институт
Магистрант 2 года обучения
E-mail: malika000m@mail.ru

Нагоев Будимир Борисович

ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова», Россия, Нальчик
Педагогический институт
Доцент кафедры «Педагогического образования»
Кандидат психологических наук
E-mail: nagoev_b@rambler.ru

Психологическая адаптация первокурсников к условиям вузовского обучения

Аннотация. В статье проанализированы подходы к определению понятий «адаптация», «психологическая адаптация», «дезадаптация»; выявлена сущность данных понятий и их основные характеристики. В ходе исследования выявлены взгляды авторов, внесших большой вклад в рассмотрение понятий «адаптация» и «психологическая адаптация», а также «дезадаптация».

В работе рассмотрены виды психологической адаптации личности и категории факторов, влияющих на адаптацию. Описаны особенности психологической адаптации первокурсников к вузовскому обучению. Психологическая адаптация человека осуществляется в сферах его жизни и деятельности.

Выявлено, что большая часть студентов прошли адаптацию успешно. Однако студенты первого курса при вхождении в новые условия вузовского обучения испытывали тревогу, беспокойство, нервозность, озабоченность и т.д. Для успешного прохождения процесса адаптации от родителей требуется помощь в адаптации и создание благоприятных условий для общения. Выявлено, что уровень адаптированности личности является результатом процесса адаптации.

Таким образом, хорошее самочувствие, активность и хорошее настроение у студентов первого курса говорит о том, что студенты легко адаптировались к новым условиям вузовского обучения, а их ситуативная и личностная тревожность предполагает такие результаты адаптации к новым условиям и к новой среде которые влияют на их психические процессы.

Ключевые слова: адаптация; психологическая адаптация; вузовская адаптация; дезадаптация; социализация личности

Поступление в высшее учебное заведение является серьезным шагом к взрослению личности, так как, выбрав свой профессиональный путь, необходимо понимать, что этой профессиональной деятельности будет посвящена значительная часть времени в жизни. Поступив в ВУЗ, у первокурсника уже имеются некоторые сложившиеся установки, стереотипы, правила, которые с момента начала обучения начинают изменяться. Новая социальная среда, новый коллектив, новые требования, оторванность от родителей, сложность в распоряжении "свободой", денежными средствами, коммуникативные проблемы и многое другое все это приводит к психологическим проблемам и это сказывается на обучении, общении с сокурсников и преподавательским составом вуза.

Процесс адаптации имеет большое значение в развитии и становлении личности студента. Во-первых, в ходе адаптации первокурсника важно направить на правильную ориентацию в системе поведения. Во-вторых, в ходе процесса адаптации происходит важнейшее событие: идет формирование социально-психологической общности студенческого коллектива. На протяжении всех лет обучения студент адаптируется, но лишь к третьему курсу у студента формируются самоконтроль, организованность, ответственность. Многочисленные исследования показывают, что наиболее уязвимыми являются первокурсники. Поэтому именно на первом этапе обучения максимально необходима помощь первокурснику, как со стороны самих преподавателей, так и со стороны родителей [1].

Вузовская адаптация является процессом непрерывным, так как не прекращается ни на один день и колебательным, поскольку даже в течение одного дня происходит переключение в самые различные сферы деятельности. Важным условием эффективности процесса адаптации, по мнению ряда исследователей, является целенаправленное педагогическое управление [3]. По мнению Н.Г. Репьёвой, средой для адаптации студентов выступает образовательная система вуза в целом. Мы согласны с автором, в том, что адаптивная ситуация вызвана новизной самой деятельности и условий, в которых она протекает. Рассматривая это положение более подробно, она полагает, что можно выделить: новизну целей студента; новизну деятельности, протекающей в рамках учебно-воспитательного процесса вуза; новизну ближайшего его социального окружения; для тех студентов, которые приехали в город из сельской местности - новизну социальной городской среды, к которой они должны адаптироваться [9].

В.Ю. Хицкая выделяет 4 группы факторов, которые влияют на адаптацию: первая группа это готовность первокурсника к учебной деятельности в ВУЗе. Во вторую группу входят факторы учитывающие индивидуальные особенности адаптации, например, это уровень социальной и нравственной зрелости, индивидуально-личностные особенности развития психических процессов.

В третью группу входят те факторы, которые являются важными для успешного процесса адаптации, к примеру, это кураторство, педагогический и психологический мониторинг хода учебного процесса, индивидуальный подход к студенту, независимо от показателей успеваемости. С учетом этих факторов первокурсникам будет легче освоиться в ВУЗе и легко включатся в работу. Педагогам следует поддерживать студентов в любых ситуациях и не требовать многого от них пока они адаптируются к условиям ВУЗа. В четвертую группу вошли факторы, которые помогают определить условия проживания студентов, благополучие внутригруппового общения, санитарно-гигиенические условия обучения и фактор устройства учебного процесса. При адаптации личности к новым условиям обучения для студента значительную роль играют условия и среда, в которых он находится [10]. В.В. Лагерева, рассматривая вузовскую адаптацию выделил процессуальные составляющие: социально-психологическую, деятельностьную, психологическую [6].

В словаре В.Г. Крысько термин адаптация имеет следующую трактовку - это результат взаимодействия живых организмов и окружающей среды, который приводит к оптимальному

их приспособлению к жизни и деятельности [5]. В отечественной психологии проблемой изучения адаптации занимались такие ученые как Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов и др. Значительный вклад в понимание сущности проблемы адаптации личности и ее развития внесли С.Л. Рубинштейн и Б.Г. Ананьев. Разработанная на положениях теории Л.С. Выготского концепция деятельности дала новый этап в разработке этой проблемы. Выготским было выдвинуто предположение о том, что среда определяет развитие ребенка и оказывает на это развитие существенное влияние [4]. В зарубежной психологии проблемой адаптации занимались такие известные психологи как З. Фрейд, Э. Эриксон, А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс и другие.

Социально-психологическая адаптация рассматривается как результат или процесс взаимодействия личности и социальной среды, который приводит к установлению оптимального соотношения целей и ценностей личности и группы. Наиболее распространенными трудностями для студента, на первых порах обучения, является отсутствие навыков самостоятельной учебной работы, студент как самостоятельная личность еще не сформировался, для этого ему понадобится время, чтобы адаптироваться к новым условиям вузовского обучения [2].

Психологическая адаптация является процессом психологической включенности личности в системы социальных, социально-психологических и профессионально-деятельностных отношений. Немаловажную роль в психологической адаптации личности играет сфера жизни и деятельности, в связи с чем и выделены основные виды психологической адаптации такие как:

- социальная и психологическая адаптация личности;
- социально-психологическая адаптация личности;
- профессионально-деятельностная психологическая адаптация личности;
- экологическая психологическая адаптация личности.

Адаптированность делится на внутреннюю, внешнюю и смешанную. При внутренней адаптированности личность перестраивается под изменения среды её жизнедеятельности. А изменение среды в свою очередь вносит свои изменения, при котором происходит содержательная, полная, генерализованная адаптация. Внешняя адаптированность личности отличается тем, что у нее отсутствует внутренняя перестройка [7].

Успешность процесса адаптации при реализации одних потребностей влияют на другие, а место реализованных потребностей заменяются другими. По мнению А. Маслоу, человек всегда испытывает какие-то потребности. Где одни потребности доминируют и определяют характер и направленность поведения человека, а другие определяют общий стиль поведения и характер действий, их своеобразие [8].

Процесс дезадаптации является определённым ходом внутриспсихических процессов и поведения, который приводит к усилению трудностей и вызывает неприятные переживания. Дезадаптационное состояние может нести в себе не только эмоциональную подавленность личности, но состояние человека, которое может привести к суициду или к конфликту, что в свою очередь также может спровоцировать человека на суицид. Для того, чтобы этого избежать необходимо заранее предупредить как самих педагогов, так и родителей студентов.

Целью нашего исследования являлось изучение особенностей психологической адаптации первокурсников к вузовскому обучению. Исследование проводилось на базе педагогического института Кабардино-Балкарского государственного университета.

Для диагностики психологической адаптации студентов к условиям вузовского обучения нами была использована методика "Самочувствие, активность и настроение" (САН). Результаты диагностики по методике САН приведены в таблице 1.

Таблица 1

Процентное соотношение количества студентов, давших положительные и отрицательные ответы по методике САН

Состояние / настроение	Количество студентов, давших положительные ответы (в %)	Количество студентов, давших отрицательные ответы (в %)
Самочувствие	41,7%	2,8%
Активность	27,8%	2,8%
Настроение	19,4%	5,6%
Итого	88,9	11,1
Всего	100%	

Разработано автором

Как оказалось, подавляющее количество студентов дают положительные ответы (88,9%). Из таблицы видно, что достаточно большое количество студентов испытывают хорошее самочувствие (41,7%). Активность наблюдается у 27,8%, а хорошее настроение отмечается у 19,4% студентов.

Полученные данные позволяют утверждать, что в целом первокурсники готовы к новым условиям обучения. Это проявляется в частности в их активности на занятиях, что, кстати, отмечается и преподавателями. А благодаря раскрепощенной, благоприятной и дружеской атмосфере у первокурсников хорошее настроение и самочувствие. Таким образом, у первокурсников наблюдается преобладающее положительное отношение к условиям ВУЗа и адаптация к новым условиям обучения.

При этом те же данные показывает, что отрицательное отношение, или иными словами дезадаптацию ощущают 11,1% студентов. Так плохое самочувствие наблюдается у 2,8% студентов, низкая активность (пассивность) испытывает так же у 2,8% и плохое настроение у 5,6% студентов. Все эти студенты еще не адаптировались к условиям вузовского обучения, к новым условиям социальной жизни, к самостоятельности. О них можно сказать, что новые требования, другая система оценок дезадаптировала их.

Для исправления такой ситуации мы полагаем, что им потребуется помощь, которая может выражаться в поддержке со стороны преподавателей и родителей, а также со стороны нового коллектива. При этих условиях их адаптация к вузовскому обучению будет более успешной.

Другим показателем особенностей адаптации студентов- первокурсников мы выбрали уровень тревожности. Его мы измеряли с помощью методики «Шкала тревоги Спилбергера». Она является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние - СТ) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека - ЛТ). Ситуативная тревожность как правило возникает как реакция на стрессоры, чаще всего социально-психологического плана (ожидание агрессивной реакции, угроза самоуважению и т.д.). Личностная тревожность (ЛТ) - дает представление о подверженности личности воздействию тех или иных стрессоров по причине своих индивидуальных особенностей.

Ситуативная тревожность как состояние характеризуется напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Результаты диагностики проявления ситуативной тревожности по методике Спилбергера приведены в таблице 2.

Таблица 2

**Распределение студентов по уровню ситуативной и личностной тревожности
(по методике Спилбергера, в %)**

Уровень тревожности	Ситуативная тревожность (количество в %)	Личностная тревожность (количество в %)
высокий	63,9%	52,8%
средний	36,1%	47,2%
низкий	0,0%	0,0%
Итого	100%	100%

Разработано автором

Результаты диагностики ситуативной тревожности показывают, что высокий ее уровень наблюдается у 63,8% студентов, средний уровень у 36,1% студентов, а низкий уровень ситуативной тревожности не наблюдается, так как процесс адаптации в новые условия вузовского обучения всегда влечет за собой переживания, нервозность, беспокойство и т.д.

Сказанное подтверждается еще и тем, какие результаты демонстрируют студенты в плане личностной тревожности. Как видно из таблицы, показатели здесь несколько иные. Так в нашей выборке высокий уровень личностной тревожности преобладает - он отмечается у 52,8% студентов. Средний уровень личностной тревожности показали 47,2% студентов. Как и в случае с ситуативной тревожностью, диагностика личностной тревожности продемонстрировала нам отсутствие низкого ее уровня. В свете полученных результатов, хотелось бы обратить внимание на следующее. Личностная тревожность понимается как индивидуальная черта личности человека, показывающая его предрасположенность к эмоционально отрицательным реакциям на различные жизненные ситуации, несущие в себе угрозу для его «Я» (самооценки, отношения к себе). Таким образом, получается, что первокурсники именно так и воспринимают ситуацию вузовского обучения - как несущую в себе определенную угрозу для них. Что именно воспринимается ими как угроза, в чем конкретно испытывает нагрузку самооценка, в чем опасность для отношения к себе - все это еще необходимо исследовать и изучить. Но уже сейчас видно, как на фоне личностной тревожности, у первокурсников после поступления в вуз повышается ситуативная тревожность.

На основе проведенного исследования по проблеме психологической адаптации первокурсников к условиям вузовского обучения мы пришли к следующим выводам:

- выявлено, что большинство первокурсников готовы к новым условиям вузовского обучения. У студентов первого курса обучения наблюдается положительное отношение к условиям ВУЗа и адаптация к новым условиям вузовского обучения. Так же было выявлено, что у ряда студентов наблюдается дезадаптацию к новой социальной среде и к новому социальному статусу;
- адаптация первокурсников к новым условиям и к новой среде вузовского обучения влияет на повышение уровня ситуативной тревоги по сравнению с личностной тревожностью.

Таким образом, хорошее самочувствие, активность и хорошее настроение у студентов первого курса говорит о том, что студенты в целом адаптировались к новым условиям вузовского обучения, однако это осуществляется на фоне повышения уровня ситуативной тревоги.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б.Г. Ананьев / гл. ред. В.В. Усманов. - 3-е изд. - СПб.: Питер, 2001. - 288 с.
2. Выготский Л.С. Детская психология. Собр. соч. Т. IV. М., 1984.
3. Дерябина М.А., Попов В.Д., Фомина М.В. Адаптация к условиям обучения в вузе студентов первого курса путем привлечения к волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях // Международное научное периодическое издание по итогам Международной научно-практической конференции "Новая наука: опыт, традиции, инновации", Ч.1, Стерлитамак, 2015. <http://elibrary.ru/download/74396035.pdf>.
4. Жуина Д.В., Королева Н.П. Особенности психологической адаптации к условиям обучения в вузе студентов-первокурсников // электронный сборник научно-методических материалов III Всероссийской с международным участием конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии» с элементами молодежной научной школы «Школа конкурентоспособного специалиста», 14-15 ноября 2013 г. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>.
5. Крысько В. Словарь-справочник по социальной психологии. СПб.: Питер, 2003.
6. Лагерев, В.В. Содержание процесса адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе / В.В. Лагерев // Материалы науч.-метод. конф. - Брянск, 1990.
7. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы, эмоции / Леонтьев А.Н. - М., 1971.
8. Маслоу А., 1982 / Молодцова Т.Д. «Диагностика адаптации студентов первого курса к требованиям вуза» ФГБОУ ВПО «Таганрогский государственный педагогический институт имени А.П. Чехова».
9. Репьева Н.Г. Проблема адаптации студентов первого курса к обучению в вузе [Электронный ресурс] / Н.Г. Репьева. - Режим доступа: <http://elib.altstu.ru/elib/disser/conferenc/2010/02/pdf/275repyeva.pdf>.
10. Хицкая В.Ю. Учет когнитивных стилей как средство адаптации студентов первого курса к обучению в вузе: монография. - Иркутск: Иркут. ун-т, 2008. - 128 с.

Etezova Malika Magomedovna

Kabardino-Balkarian state university after H.M. Berbekov, Russia, Nalchik
E-mail: malika000m@mail.ru

Nagoev Budimir Borisovich

Kabardino-Balkarian state university after H.M. Berbekov, Russia, Nalchik
E-mail: nagoev_b@rambler.ru

Psychological adaptation of freshmen to the conditions of high school training

Abstract. The article analyzes the approaches to the definition of the concepts of "adaptation", "psychological adaptation", "maladjustment"; reveals the essence of these concepts and their main characteristics. The study revealed the views of the authors who have made a great contribution to the review of the concepts of "adaptation" and "psychological adaptation" and "maladjustment".

The paper discusses the types of psychological adaptation of personality and categories of factors affecting the adaptation. The features of psychological adaptation of freshmen to the high school training. Psychological adaptation of man made in the areas of his life and work.

It was revealed that most of the students have to adapt successfully. However, the first-year students when entering a new environment of high school education experienced anxiety, restlessness, nervousness, anxiety, etc. For successful completion of the process of adaptation of parents need help in adapting and creating favorable conditions for communication. It was found that the level of adaptation of the individual is the result of the adaptation process.

Thus, well-being, activity and good spirits at first-year students said that students are easily adapted to the new conditions of high school training, and their situational and personal anxiety involves such adaptations of the new conditions and to the new environment that affect their mental processes.

Keywords: adaptation; psychological adaptation; university adaptation; maladjustment; personality socialization