

## К ПРОБЛЕМЕ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

*Дормидонтов Р.А.*

Липецкий государственный педагогический университет  
им. П.П. Семенова-Тян-Шанского  
dormi1976@mail.ru

Воспитание адекватного, гибкого взаимодействия и поведения в обществе, способности к продуктивным межличностным отношениям, эмпатии и рефлексии, освоение социальных ролей, социально-эмоциональное развитие являются важнейшими задачами современного высшего образования.

Современному обществу необходимы люди, способные не только сосуществовать с окружающей средой, но и реализовывать свой внутренний потенциал. Однако значительная часть современной молодежи испытывает сложности в саморазвитии и адаптации в условиях изменяющейся действительности [1].

На современном этапе развития высшей школы адаптация личности студентов является одной из наиболее значимых проблем. От того, как пройдет процесс адаптации студентов на первом курсе обучения, зависит уровень их дальнейшей профессиональной подготовки и деятельности.

Начальный период обучения в вузе связан с социальными переменами, изменением прежних стереотипов, стрессовыми ситуациями и т. д. У ряда студентов это может привести к подмене реального чувства взрослости такими действиями, как свобода посещений занятий, внешние формы реализации своего «Я». Все это может перейти в нежелание учиться, посещать учебное заведение, участвовать в общественной жизни. Именно поэтому проблема адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе стоит особенно остро.

Первые представления о процессе адаптации появились в XIX веке и были применимы в основном к биологическим компонентам науки. С течением времени представление об адаптации расширялось и стало применяться в разных сферах деятельности живых организмов, включая личностные качества человека и поведения в коллективе.

Первым ученым, заговорившим о термине «адаптация», был Г. Алберт. Он применяет понятие «адаптация» в медицине, а также в психологических трудах, обозначая тем самым изменчивые стороны чувствительности анализаторов, попавших под влияние каких-либо внешних раздражителей.

Говоря об адаптации в психолого-педагогическом контексте, следует отметить, что этот процесс подразумевает выработку адекватных форм поведения в изменяющихся условиях микро-социальной среды.

Рассмотрим существующие подходы педагогов и психологов к проблеме адаптации/дезадаптации личности. Под термином «адаптация» понимается приспособление организма к изменяющимся условиям среды. Под адаптацией личности принято понимать степень приспособляемости индивида к окружающей среде посредством процессов его самоощущения и установления социального статуса, уровня удовлетворенности или неудовлетворенности собой и качеством своей жизни.

Круг ученых, включая Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, рассматривали адаптацию в качестве динамического процесса, предполагающего перестройку функциональных систем организма с последующим динамическим возрастным развитием.

В некоторых источниках встречается термин «социально-психологическая адаптация». В этом случае речь идет о взаимодействии личности и социальной среды, сопряженном с оптимальным соотношением целей, ценностных ориентаций личности и группы.

Для процесса социально-психологической адаптации характерным остается неизбежное изменение внутреннего мира человека: появляются новые представления, увеличивается объем знаний о деятельности, которой он занимается, вследствие чего происходят самокоррекция и самоопределение личности. В этом случае речь идет о взаимодействии личности и социальной среды, сопряженном с оптимальным соотношением целей, ценностных ориентаций личности и группы.

В этой связи интересной становится позиция А.В. Петровского, который определяет процесс социально-психологической адаптации в качестве вида взаимодействия личности с окружающей средой, в результате которого согласуются и ожидания его участников [2]. Автор особенно подчеркивает, что важнейший компонент адаптации – это согласование самооценки и уровня притязаний субъекта с его возможностями и реальностью в социальной среде, включая как реальный уровень, так и потенциально возможное развитие среды и субъекта, выделение индивидуальности личности в процессе его индивидуализации и интеграции в данной конкретной социальной среде в результате получения социального статуса и способностей индивида приспособиться к данной среде.

Результатом социально-психологической адаптации является реализация потребностей, интересов и стремлений личности, происходит раскрытие индивидуальных особенностей личности, формируется новое социальное окружение, где индивид становится полноправным членом коллектива (Е.С. Кузьмин, В.Е. Семенова).

Таким образом, социально-психологическая адаптация – это вхождение человека в систему внутригрупповых отношений и приспособление к этим отношениям, выработку образцов мышления и поведения, которые отражают систему ценностей и норм данной группы, приобретение, закрепление и развитие умений и навыков межличностного общения в этой группе.

В последнее время особенно актуальной становится тема социальной адаптации в рамках педагогической науки (исследования Ш.А. Амонашвили, Г.Ф. Кумариной, А.В. Мудрика, И.П. Подласого и др.), так как появилось много школьников и студентов, демонстрирующие признаки дезадаптации к образовательной среде.

Отметим, что противоположным термину «адаптация» является термин «дезадаптация», предполагающий затруднение, отклонение от нормы, нарушение функции, недостаточность или срыв адаптации. Дезадаптация всегда носит психосоматический характер (и души, и тела) и имеет свойство протекать в трех контекстах: невротическом (неврозы), агрессивнo-протестном и капитулятивно-депрессивном (психосоматические заболевания и нарушения поведения) [3].

Проблеме дезадаптации посвящены труды таких ученых, как И.Н. Агафонова, М.М. Безруких, В.Е. Каган, Л. Ковалева. Авторы выделяют целый ряд симптомов и критериев, свойственных проблеме дезадаптации. В первую очередь, речь идет об агрессии в отношении окружающих людей, сопряженной с чрезмерной подвижностью, постоянно проявляющейся фантазией, чувством собственной неполноценности, упрямством, неадекватными страхами и сверхчувствительностью, неспособностью к сосредоточению в учебном процессе, неуверенностью в себе, частыми эмоциональными расстройствами, лживостью, заметной обособленностью, чрезмерной мрачностью и неудовлетворенностью, неадекватной самооценкой с тенденцией к завышению, разговорам с самим собой.

Таким образом, понятия «адаптация» и «дезадаптация» достаточно часто употребляются в психологических и педагогических источниках и рассматриваются достаточно широко.

Проблема адаптации, в частности, весьма актуальна для студентов первого курса. Необходимым условием успешной деятельности студента является освоение новых для него особенностей учебы в вузе. На протяжении первого года обучения происходит вхождение студента-первокурсника в студенческий коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к выбранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, развиваются и воспитываются профессионально значимые качества личности [4].

Степень социальной адаптации первокурсника в вузе определяет множество факторов: индивидуально-психологические особенности человека, его личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, активность, состояние здоровья, социальное окружение, статус семьи и т. д.

В процессе адаптации первокурсников обычно выявляются следующие трудности: неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая готовность к ней (пошел учиться вместе с другом, отправили родители, не взяли в школу, не надо далеко ехать), выстраивание межличностных отношений в новом коллективе. В этот момент важно не только успешно адаптировать студента-первокурсника к новой для него социально-психологической среде, но и создать комфортные условия для мотивации студента к его будущей профессии, о которой он пока знает очень мало или не знает совсем ничего.

Студенту следует помочь осознать имеющиеся у него (в его распоряжении) ресурсы, способствующие формированию здорового стиля жизни, развить эти ресурсы и на их основе сформировать стратегии и навыки здорового социально-психологического поведения.

Особое внимание в процессе адаптации студентов-первокурсников следует уделять профилактике нарушений психического здоровья, которая должна быть направлена на развитие важнейших качеств личности, способствующих повышению социальной компетентности и эффективному процессу преодоления жизненных стрессов. Кроме этого, в течение первого года обучения студента в вузе, важно обучать его соответствующим навыкам и приемам, способствующим более успешной социально-психологической адаптации. Например, рациональному использованию учебного и свободного времени, планированию траектории освоения учебных программ и т.п.

Таким образом, адаптация студента-первокурсника к обучению в вузе должна проходить как активное творческое приспособление студентов к условиям высшей школы, в процессе которого у него формируются навыки и умения организации умственной деятельности, призвание к избранной профессии, рациональный коллективный и личный режим труда, досуга и быта, система работы над профессиональным самообразованием и формированием профессионально значимых качеств личности.

#### Литература

1. Шаршов И.А., Макарова Л.Н., Борзых И.Н. Содержание профессионального воспитания студентов в современном вузе // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2016. Т.15. № 4. С. 31-36.
2. Петровский А.В. К пониманию личности в психологии // Вопросы психол. 1981. № 2. С. 40-46.
3. Ростовцева М.В., Хохрина З.В., Машанов А.А. Социальная дезадаптация личности как объект философского анализа // Фундаментальные исследования. 2014. № 9-12. С. 2806-2812.
4. Дормидонтов Р.А. Социально-психологическая адаптация первокурсников к обучению в вузе // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2017. Т.16. № 2. С. 120-122.