

ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К УСЛОВИЯМ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Пученя И.К.

Минский государственный лингвистический университет
ovr@mslu.by

Обучение в высшем учебном заведении – один из самых ответственных периодов в жизни человека, закладывающий фундамент его дальнейшей самостоятельной жизни. Студенческий возраст характеризуется высокой степенью изменений в социальном и психологическом плане. В этот период жизни молодого человека проходят такие процессы, как социализация, профессиональное самоопределение, формирование мировоззренческой позиции.

Для молодых людей, вчерашних выпускников средних школ, успешно выдержавших вступительные испытания и ставших студентами вузов, обучение в высшем учебном заведении всегда связано с надеждами на интересную жизнь, с волнениями, которые неизбежны, когда человек сталкивается с чем-то новым и неизвестным. Вместе с тем эйфория от начала студенческой жизни, от свободы и самостоятельности нередко сменяется чувством растерянности перед возникающими проблемами, невозможностью справиться с ними. Чаще всего это происходит с иногородними студентами, которые отрываются от родного дома, от привычных условий жизни, от семьи и знакомых.

Для всех первокурсников процесс адаптации к условиям обучения в вузе связан с определенными трудностями. Однако степень восприятия ими этих трудностей различается. Молодые люди по-разному приспосабливаются к изменяющимся условиям жизни. Это, прежде всего, зависит от их уровня адаптивности – врожденной и приобретенной способности человека к приспособлению ко всему многообразию жизни при любых условиях. В научной литературе под адаптационной способностью понимается способность человека приспособливаться к различным требованиям среды (как социальным, так и физическим) без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой [1, с. 12]. Уровень адаптивности может быть высоким, средним и низким. На уровень адаптивности влияют не только врожденные, но и приобретенные способности, он повышается или понижается под воздействием воспитания, обучения, условий и образа жизни. Мы не можем повлиять на врожденную адаптивность человека, но мы можем повысить или понизить ее уровень, изменяя условия проживания, обучения и воспитания.

Несмотря на то, что процесс социальной адаптации идет непрерывно, он тесно связан с периодами кардинальных изменений в жизни человека и его окружения. К таким периодам относятся поступление в детский сад, в первый класс школы, переход в другую школу, поступление в вуз и т. д.

Анализ научной литературы по проблеме позволяет сделать ряд выводов, на которые мы опирались. Во-первых, под адаптацией студента понимается процесс приведения основных параметров его социальных и личностных характеристик в соответствие, в состояние динамического равновесия с новыми условиями вузовской среды как внешнего фактора по отношению к студенту [2, с.29]. Во-вторых, по общему мнению ученых, первый год студенчества является основным, фундаментальным для дальнейшего профессионального преобразования будущих специалистов. В-третьих, при адаптации к новым условиям вчерашние выпускники испытывают огромную нагрузку и молодому, несформированному организму данный вид напряжения выдержать значительно сложнее, чем взрослому человеку. Уровень тревожности в адаптационный период превышает норму, что может негативно сказаться на обучении [3]. В-четвертых, процесс адаптации студентов к условиям жизнедеятельности в вузе имеет ряд особенностей. Трудности, испытываемые студентами, классифицируются на: дидактические, социально-психологические, профессиональные и психофизиологические [4]. В сфере адаптации студентов в качестве основных направлений учебной деятельности выделяют познавательный и коммуникативный аспекты.

Следует иметь в виду, что первыми проблемами, с которыми сталкиваются первокурсники, являются проблемы ориентации в учреждении высшего образования; для приехавших из других мест - в городе (где что находится, как туда пройти, проехать и т.д.). Их, прежде всего, интересует, куда и к кому можно обратиться по возникающим вопросам.

У иногородних студентов полностью изменяются условия проживания. Они оторваны от своих родных мест, живут с незнакомыми людьми (будь то квартира или общежитие). У них возникают особые проблемы, связанные с неумением наладить свой быт, экономно распорядиться имеющимися деньгами, налаживанием межличностных отношений, психологической совместимостью с людьми, проживающих с ними в одной комнате или квартире.

Еще один блок проблем, с которыми сталкиваются первокурсники, связан с неумением рационально организовать свою учебную деятельность, недостаточной сформированностью навыков самостоятельной работы с литературой, продуктивного использования своего рабочего и свободного времени. К этому блоку проблем можно отнести и отсутствие навыков общения и взаимодействия с однокурсниками и преподавателями, неумение противостоять негативному влиянию, четко определить свою позицию и придерживаться ее в ситуации выбора. Как показывает практика, именно на первом курсе студенты наиболее подвержены вредным привычкам: они начинают курить, употреблять алкоголь и наркотики.

Если эти проблемы не разрешаются на начальной стадии – отсутствует информация по актуальным вопросам, нет возможности получить поддержку и необходимые социально-психологические знания – то у определенной части студентов процесс адаптации затягивается, что может привести к ухудшению здоровья и успеваемости и, как следствие, возникновению проблем во время первой экзаменационной сессии.

Основное содержание процесса адаптации студентов младших курсов включает: формирование отношения к будущей профессии, освоение новых форм обучения, оценок, способов и приемов самостоятельной работы и др. требований; включение в новый тип учебного коллектива, знакомство с его обычаями и традициями; обучение новым видам научной деятельности; приспособление к новым условиям быта в студенческих общежитиях, новым образцам «студенческой» культуры, новым формам проведения свободного времени [5, с.105-106].

В Минском государственном лингвистическом университете (МГЛУ) процесс адаптации студентов уже долгие годы является предметом пристального внимания со стороны администрации вуза, социально-педагогической и психологической службы. Изучение адаптации студентов, позволило, с одной стороны, диагностировать имеющиеся проблемы, разработать меры, способствующие максимальному сокращению адаптационного периода, с другой, выявить на ранних этапах дезадаптированных студентов с выходом на коррекцию их способов адаптации к вузу.

Для того, чтобы процесс адаптации проходил эффективно и трудности, возникающие на начальном этапе обучения, были своевременно устранены, в процессе организации воспитательной работы со студентами в течение ряда лет успешно реализуется программа «Адаптация студентов первого курса». Данная программа ориентирована, прежде всего, на разрешение наиболее актуальных проблем студенчества на начальном этапе их обучения в вузе, на оказание помощи первокурсникам в процессе их адаптации к новым условиям жизни и деятельности.

Реализация программы «Адаптация студентов первого курса» осуществляется по следующим направлениям:

- информационно-ознакомительная работа (знакомство с историей и традициями университета, факультета, путеводитель по университету, встречи с администрацией вуза, преподавательским составом факультета, спектром направлений внеаудиторной воспитательной работы университета и т.д.);

- психологическое просвещение (презентация деятельности социально-педагогической и психологической службы университета, вводные лекции для студентов в рамках ориентационной недели по рациональному распределению времени и организации рабочего пространства, созданию благоприятного микроклимата в учебной группе, комнате общежития и т.д.);

- индивидуальное психологическое консультирование студентов при возникновении различного рода проблем;

- социальная работа, включающая в себя активную пропаганду здорового образа жизни, составление и анализ социальных паспортов учебных групп, в которых отражаются все категории студентов, в том числе пользующиеся льготами в соответствии с законодательством, что позволяет адресно, своевременно и эффективно оказывать таким студентам социальную поддержку и обеспечивать их психологическое сопровождение в течение всего периода обучения в университете.

Данные ежегодных опросов, проводимые социально-педагогической и психологической службой МГЛУ, позволяют сделать вывод об успешности и результативности программы по адаптации первокурсников в целом, отдельных мероприятий, проводимых в ее рамках, в частности, а также социально-психологической комфортности образовательной среды университета [6, с.12]

Так, результаты опроса 456 студентов-первокурсников МГЛУ, который был проведен в конце октября - начале ноября 2017/2018 учебного года после завершения первого этапа обучения (вводного фонетического коррекционного курса по иностранному языку), показали, что более 58 % опрошенных студентов сравнительно легко приспособились к новому режиму занятий, около 40 % испытывали небольшие затруднения, 1,75 % ощущали определенные затруднения в учебе.

На вопрос о своей готовности к лекционным занятиям студенты 1 курса ответили следующим образом:

Таблица 1

Готовы ли Вы к лекционным занятиям?	%
Да, готов (а)	79,17
Испытываю некоторые затруднения	20,18
Испытываю ощутимые затруднения	0,66

Важным аспектом в процессе адаптации является то, насколько комфортно чувствует себя студент в новом для него коллективе. После двух месяцев обучения в МГЛУ подавляющее большинство студентов говорят о комфортном самоощущении.

Таблица 2

Как Вы чувствуете себя в группе?	%
Комфортно	90,79
Некомфортно	3,07
Затрудняюсь ответить	6,14

Около 33 % опрошенных студентов не испытывают негативных эмоций, проживая не с родителями, 29 % испытывают некоторые сложности, 4,4 % студентов заявили о том, что им пока еще очень трудно жить вдали от родителей.

Показательны результаты ответов респондентов на вопрос об эмоциональном состоянии после реализации мероприятий вузовской адаптационной программы.

Таблица 3

Эмоции и чувства, которые Вы чаще всего испытываете в последнее время:	%
Интерес	64,47
Усталость	59,21
Воодушевление и подъём	39,04
Спокойствие	35,53
Радость	32,24
Тревога	25,88
Огорчение/грусть	13,82
Безразличие/скука	12,94

О том, насколько студенты-первокурсники научились правильно распределять свою нагрузку, планировать свое рабочее и свободное время, говорят следующие данные.

Таблица 4

Часто ли Вы устаёте после занятий в университете?	%
Почти никогда не устаю	18,86
Устаю довольно часто	33,77
Иногда устаю очень сильно	37,50
Почти всегда сильно устаю	9,87
Хватает ли Вам времени для восстановления сил?	
Да, вполне	45,83
Нет, недостаточно времени для полноценного отдыха	51,10

Вообще нет времени на отдых	3,07
-----------------------------	------

Основываясь на опыте реализации вузовской Программы адаптации студентов 1 курса, мы можем сделать вывод о том, что важнейшим условием ее успеха выступает тесное взаимодействие всех специалистов, занятых в образовательном процессе. Ее реализация позволяет:

- ликвидировать информационный дефицит, вследствие чего снижается уровень тревожности у обучающихся;
- дает студентам необходимые психологические знания, которые помогают правильно организовать учебу и досуг;
- информирует студентов об их правах и обязанностях, льготах, что повышает у них чувство уверенности и защищенности;
- дает студентам достоверную информацию о влиянии пагубных привычек на здоровье, развенчивает мифы о наркотиках, алкоголе и сигаретах, что помогает многим сделать правильный выбор.

Необходимо подчеркнуть, что помочь первокурснику почувствовать себя уверенным в своих силах, ответственным и умеющим справляться со своими проблемами – значит, заложить надежную основу его самореализации, активной жизненной позиции и, как результат, его успешности в жизни.

Литература

1. Разумовская Е. Социализация студенческой молодежи // Учитель. 2005. № 2. С. 11–12.
2. Гришанов Л.К., Цуркан В.Д. Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов // Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе. Кишинев, 1990. С. 29-36.
3. Яударова Н.Ю. Психологические аспекты адаптации первокурсников к обучению в высшем учебном заведении // Молодой ученый. 2015. №19. С. 634-637.
4. Огородник С. И., Масолова М. И. Особенности и трудности адаптации первокурсников в учреждениях среднего профессионального обучения // Молодой ученый. 2016. № 20. С. 649-651.
5. Шолохова Г.П., Чичикова И.В. Адаптация первокурсников к условиям обучения в вузе // Вестник ОГУ. 2014. № 3 (164). С.103-108.
6. Авдиенко Г.Ю. Концепция социально-психологической комфортности личности в образовательной среде вуза в практике психологической службы факультета // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 3(62). С. 10-13.