

УДК 159.9.37.0

**К ВОПРОСУ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ  
К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ**

**Нургалиева Н.К.**

*магистрант 2 года обучения,  
специальности «Педагогика и  
психология», КГУ им.А.Байтурсынова*

**Пархоменко И.А.**

*кандидат педагогических наук,  
доцент КГУ имени А.Байтурсынова*

**Аннотация**

*Мақала бірінші курс студенттерінің жоғары оқу орнында оқуға бейімделу процесін (үдерісін) психологиялық-педагогикалық қолдау мәселелеріне арналады. Жұмыста факторлар, көрсеткіштер, сонымен қатар аталған процесің (үдерістің) тиімді шарттары да қарастырылған.*

**Аннотация**

*Статья посвящается проблеме психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе. В работе рассматриваются факторы, показатели, а также условия эффективности данного процесса.*

**Abstract**

*The article is devoted to the problem of psycho-pedagogical support of adaptation of first-year students to training in high school. The paper examines the factors, indicators, as well as the conditions of efficiency of the process.*

**Түйінді сөздер:** *Бірінші курс студенттері, физиологиялық бейімделу, әлеуметтік-психологиялық бейімделу, психикалық бейімделу, факторлар, көрсеткіштер, жағдай.*

**Ключевые слова:** *Студенты-первокурсники, физиологическая адаптация, социально-психологическая адаптация, психическая адаптация, факторы, показатели, условия.*

**Keywords:** *First-year students, the physiological adaptation of socio-psychological adaptation, mental adaptation, factors, indicators of conditions.*

Вопрос адаптации студентов-первокурсников – это одна из важнейших общетеоретических проблем и до сегодняшнего дня является традиционным предметом споров и вопросов, поскольку известно, что адаптация молодежи к жизни в учебном заведении – сложный и многоаспектный процесс, который требует вовлечения социальных и биологических запасов еще не до конца сформировавшегося организма. Актуальность проблемы подчеркивается

также задачами оптимизации процесса «вхождения» школьника в недалеком прошлом в систему отношений внутри вуза.

Успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в вузе – это залог дальнейшего формирования каждого студента как человека, будущего специалиста, педагога. Поступая в новое учебное заведение, студент уже имеет определенные сложившиеся установки, стереотипы, а они при начале образования начинают модифицироваться, ломаться.

В школе учащиеся используют ресурсы среды, тогда как к ее окончанию должны быть сформированы механизмы использования собственных ресурсов. Если это происходит эффективно, то абитуриент готов к обучению в вузе, следовательно, и адаптация будет протекать успешно. То есть довузовская подготовка, наряду с условиями, созданными в вузе, является не только неотъемлемым элементом качества образования, но и одним из факторов, определяющих успешность адаптации студентов.

Нередко ожидания студентов от учебного процесса, не соответствуют требованиям к качественному образованию, которые предъявляет современная высшая школа и общество в целом. В этом смысле функция социальной адаптации первокурсников - это принятие норм и ценностей новой социальной среды (группы, коллектива, в который он приходит), сложившихся здесь форм социального взаимодействия, формальных и неформальных связей, а также форм предметной деятельности.

Сегодня, проблема адаптации человека приобретает комплексный характер, является предметом изучения многих дисциплин, находясь на стыке исследования в области психологии, физиологии, медицины, экологии, биологии.

Многообразие видов адаптаций, свойственных определенной сфере и уровню деятельности человека, отражается в многочисленных работах психологов, чьи взгляды обозначили подходы к определению и изучению феномена адаптации.

Среди казахстанских ученых Акишевой К. (Социально-психологическая адаптация студентов-первокурсников к обучению в вузе по кредитной технологии), Базарбаевой Г.К. (Адаптация студентов-первокурсников), Роман Т., Сейдалиевой Г. (Условия организации успешной психологической адаптации первокурсников к обучению в вузе).

Среди российских психологов проблему адаптации рассматривали Ф.Б. Березин, В.А. Смирнов (социальный, биологический и медицинский аспекты), Ф.Е. Василюк (адаптация человека к кризисным событиям жизни), И.Д. Левитов, Ф.В. Бассин, А.А. Налчаджян, Г.М. Андреева, Б.Д. Парыгин (социальная адаптация), Ю.М. Десятникова, Р.М. Баевский, (адаптация эмигранта к иной географической среде) А.Б. Мулдашева, Н.М. Лебедева, Л.Н. Гумилёв и др.

Изучение адаптации в зарубежной психологии проводилось в русле различных психологических школ: Г. Гартманном (психоаналитическое направление), Г. Айзенком, Р. Хэнки (необихевиоризм), Л. Филлипсом (интеракционизм), Дж. Бэрри и др.

В глобальном смысле адаптация представляет собой динамическое образование, результат и процесс приспособления к условиям внешней среды, а также свойство любой саморегулирующейся системы (биологической, социальной или технической), которое состоит в способности приспособливаться к изменяющимся условиям внешней среды. [1, с.69] Общим для всех подходов и направлений является то, что адаптация существует в двух формах: как процесс приспособления к среде и достижения гармоничного равновесия, и как результат этого процесса или адаптированность. Если брать социальную сферу, то для конкретного индивида уровень развития данного свойства (т.е. адаптационных способностей) определяет интервал изменения условий и характера деятельности, в рамках которого возможна адаптация. Адаптационные способности индивида во многом зависят от психологических особенностей личности, определяющих возможность адекватной регуляции функционального состояния организма в разнообразных условиях жизни и деятельности. [2, с.186] Кроме того, значительность адаптационных способностей повышает вероятность нормального функционирования организма и его эффективной деятельности при увеличении интенсивности воздействия психогенных факторов внешней среды.

Существуют множество определений адаптации, как в общем смысле, так и на различных уровнях. Ф.З.Меерсон представляет адаптацию как процесс приспособления организма к внешней среде или к изменениям, совершающимся в самом организме. Помимо генотипической адаптации, которая передается по наследству, существует стенотипическая адаптация, в ходе последней, по мнению автора, происходит формирование так называемого «системного структурного следа», что приводит к повышению мощности физиологических систем, резервных возможностей человеческого организма. Тем не менее "любая, даже самая успешная адаптация сопряжена не только с тратой энергии, но также с тратой структурных генетически детерминированных ресурсов организма» [3, с.81].

Изучение процессов адаптации тесно связано с представлением об эмоциональном напряжении и стрессе, Г. Селье установил, что различные физиологические состояния, вызываемые любой причиной (стрессом), имеют относительную не специфическую реакцию организма. Проявление этой реакции он назвал общим адаптационным синдромом, а возникающее при этом состояние организма – стрессом [4, с.112].

Ф.Б. Березин считает, что адаптация представляет собой процесс построения оптимальных соотношений между организмом и средой [5, с.68].

По мнению М.Г. Агаджаняна, адаптация – динамический процесс гармоничного взаимодействия биопсихосоциальной системы «Человек» с условиями жизнедеятельности. Автор говорит о невозможности разрыва разных видов адаптации [6, с.25].

По мнению А.А.Налчаджян, адаптация – это социально- психологический процесс, который при благоприятном течении приводит личность к состоянию адаптированности [7, с. 54]. Соответственно, адаптация, через социализацию формирует адаптированность личности.

Вышеприведенные точки зрения дают понимание адаптации как глобального явления, лежащего в основе жизни человечества.

В литературе изучены составляющие адаптации: социальная, социально-психологическая, биосоциальная, физиологическая, психическая, психофизиологическая и др. В реальной жизни все они переплетаются друг с другом, образуя процесс целостной адаптации.

В.П.Казначеев, рассматривает физиологическую адаптацию как процесс поддержания функционального состояния гомеостатических систем и организма в целом [8, с.14].

По мнению Л.Н.Собчик, собственно психическая адаптация характеризуется показателями актуального психического состояния. Она выделяет два основных типа механизма адаптивного поведения: стенический – ведущие пики профиля по тесту ММРІ по четвертой шкале (импульсивность), шестой шкале (ригидность), девятой шкале (оптимистичность) и гипостенический – ведущие пики по второй шкале (пессимистичность), седьмой (тревожность), нулевой (интроверсия). По мнению автора, повышение профиля ММРІ по отдельным шкалам отражает действия соответствующих психологических механизмов., таких как «уход в болезнь» – пик по 1 шкале, отказ от самореализации и усиления контроля сознания – пик по 2 шкале, вытеснение из сознания негативной информации или трансформация тревоги в функциональные нарушения – пик по 3 шкале [9, с.41].

По Ф.Б. Березину ведущая роль в приспособлении принадлежит психофизиологической адаптации, реализация которой обеспечивается сложной многоуровневой функциональной системой, на разных уровнях которой регулирование осуществляется преимущественно по психологическим или физиологическим механизмам. В общей системе адаптации он выделяет три основных уровня: собственно психический, социально-психологический и психофизиологический. Задачами психической адаптации является поддержание психического гомеостаза и сохранение психического здоровья. Задача социально-психологического уровня – организация адекватного микросоциального взаимодействия, психофизиологического уровня – оптимальное формирование психофизиологических взаимоотношений и сохранение физического здоровья [5, с.93].

Адаптационная стратегия всегда индивидуальна. Взаимосвязанные психологические и физиологические механизмы адаптации реализуются на бессознательном и сознательном уровнях, причем каждый из механизмов компенсирует слабые элементы другого. Динамика оценки целей адаптационного процесса отражает взаимодействие двух глобальных механизмов – физиологических, обеспечивающих постоянство внутренней среды и психологических, которые направлены на минимизацию физиологических реакций при действии неблагоприятного адаптогенного фактора [10, с. 6].

По мнению Ф.З. Меерсона, М.А. Березина, Л. И. Вассермана психическая адаптация понимается как системная, многомерная, самоуправляемая функциональная система, направленная на поддержание устойчивого взаимодействия индивида с окружающей средой. Такая системная модель исследования предполагает анализ взаимосвязей физиологических, психологических и социальных компонентов. Изменение хотя бы одного из них вызывает необходимость включения компенсаторных механизмов [3, с.98; 5, с.110].

Ф.Б.Березин проводит аналогию с основными стадиями стресса по Г.Селье. Периоду первичной адаптации соответствует реакция тревоги, стабильной адаптации – стадия сопротивления, а адаптационному утомлению – стадия истощения. Наиболее интимным и облигатным механизмом психического стресса по Ф.Б. Березину является тревога, ещё, тревогу можно рассматривать как охранительный и мотивационный механизм [5, с.127].

Интенсивность тревоги отражает индивидуальные особенности человека в большей степени, чем реальная значимость угрозы, поэтому часто разделяют тревогу как личностную черту, обуславливающую готовность к тревожным реакциям и реактивную тревогу, входящую в структуру психического состояния в данный момент. Тесная взаимосвязь между симптомами тревожности, вегетативными сдвигами дает основание полагать, что эти сдвиги являются компонентами единого симптома тревоги, являющегося по существу проявлением эмоционального стресса. Обычно тревога связывается с эрготропными проявлениями. А.Б. Леонова говорит об идентичности физиологического стресса и эмоционального (эмоциональное напряжение), но только в тех случаях, когда нормальная адаптивная реакция недостаточна [11, с.57].

Исследования показывают, что первокурсники не всегда успешно овладевают знаниями отнюдь не потому, что получили слабую подготовку в средней школе, а потому, что у них не сформированы такие черты личности, как готовность к учению, способность учиться самостоятельно, контролировать и оценивать себя, умение правильно распределять свое рабочее время для самостоятельной подготовки.

Многие первокурсники на первых порах обучения испытывают большие трудности, связанные с отсутствием навыков самостоятельной учебной работы, они не умеют правильно конспектировать лекции, самостоятельно работать с учебниками, находить и добывать дополнительные знания из первоисточников, анализировать информацию большого объема, четко и ясно излагать свои мысли.

Известно, что методы обучения в вузе резко отличаются от школьных. Основной упор в вузе делается на самостоятельное изучение материала, на личную ответственность, а студент, не обладающий высокой работоспособностью, самоорганизацией и высокой мотивацией просто теряет веру в себя и интерес к учебе.

При работе с первокурсниками особое внимание надо обратить на ряд факторов, которые обуславливают активную (успешную) адаптацию «вчерашних» школьников к вузовской жизни:

- знание студентов о структуре обучения в вузе, знание своих прав и обязанностей;
- изменение условий обучения, к увеличению доли практических занятий;
- консультативная помощь психолога;
- помощь кураторов в организации академической группы в целом;
- помощь преподавателей, старшекурсников в планировании учебной, общественной

и научно-исследовательской работы студентов.

Показателями социально-психологической адаптации являются:

- на уровне группы: вхождение в группу; определенный социальный статус; принятие правил и норм корпоративной культуры (группа, факультет, университет);
- на уровне университета: знание инфраструктуры (корпуса, общежития, библиотека, профком, центр культуры, музеи и др.); знание руководства факультета, кафедр.

Показателями учебной адаптации являются:

- ориентация в учебном расписании, аудиториях, корпусах;
- умение пользоваться библиотекой, электронным каталогом, информационными образовательными ресурсами;
- наличие навыков самостоятельной работы, самоорганизации (подбор литературных источников, их анализ, умение планировать время и т.д.).

Показателями результативности реализации психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации студентов-первокурсников должны стать следующие критерии.

На уровне группы:

- низкий процент «отсева» студентов;
- академическая успеваемость;
- сформировавшийся коллектив; активность и мобильность группы;
- отсутствие конфликтов.

На уровне отдельного студента:

- определенность с научным направлением;
- определенность с научным руководителем;
- овладение навыками оформления курсовой работы;
- участие в делах группы, факультета;
- овладение навыками самопрезентации;
- готовность к осознанному и самостоятельному построению образовательной траектории.[12, с.55].

Таким образом, существует множество подходов и взглядов на феномен адаптации: зарубежными психологами адаптация рассматривается как процесс или состояние (необихевиоризм), как адекватная продуктивная результативность (интеракционизм), или как соотношение изменений среды и личности (психоаналитическое направление). Среди признаков и качеств адаптированности индивида к социальному окружению следует отметить: обретение статуса, места в социальной структуре общества; формирование средств, нахождения условий и форм для свободного прогрессивного развития личности: сохранении устойчивости объекта; приобретение нового качества в результате изменчивости адекватных защитных механизмов; свободное владение вербальными и невербальными средствами социального взаимодействия; осознание деятельностной среды, способность индивида самому справляться с возникающими стрессовыми ситуациями; установки на активное взаимодействие с социальной средой; принятие социальной роли; продуктивность, выраженность способности наслаждаться жизнью и психическое равновесие; конструктивное разрешение конфликтных и напряженных ситуаций; способность брать ответственность на себя за свои поступки, проявления; успешное принятие решений; проявление инициативы; способность тонко и точно отражать изменения во взаимоотношениях; эффективность в сфере внеличностной социально-экономической активности; эмоционально-насыщенные связи с людьми, наличие эмпатии; принятие и эффективный ответ на социальные ожидания.

Согласно целям и задачам нашей работы, мы остановились на определении адаптации, как динамического процесса гармоничного взаимодействия биопсихосоциальной системы «Человек» с условиями жизнедеятельности [6, с. 54].

Данный процесс может протекать более эффективно, если будет разработана и внедрена система психолого-педагогических условий адаптации студентов. К таким условиям мы относим:

1. учет индивидуально-психологических свойств и личностных качеств студентов-первокурсников;
2. организацию учебно-воспитательного процесса вуза как развивающуюся и целостную педагогическую систему.

### **Список литературы**

Акишева К. Социально-психологическая адаптация студентом первокурсников к обучению в вузе по кредитной технологии./ Акишсиа К., Кударова Н. Мухамедова М. Тасибекова Д. // Педагогический вестник Казахстана. – 2006. – №1. – С.66-72.

Базарбаева, Г. К. Адаптация студентов первокурсников. / Г. К. Базарбаева // Соц. и эк. аспекты развития региона: потенциал, проблемы и перспективы: мат.3-ей междунар.науч.-практ.конф.9-10 окт.2003г. Павлодар: ПаУ, 2003. – С. 186-187.

Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: Просвещение, 1981.– 278 с.

Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982. – 68 с

Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека – Л.: Наука, 1988. – 270 с.

Агаджанян Н. А., Баевский Р. М., Берсенева А. П. Проблемы адаптации и учение о здоровье : учеб. пособие. М.: Эксмо, 2006. – 150 с.

Налчаджян А.А Личность, групповая социализация и психическая адаптация. Ереван, 1986

Казначеев В.П. Адаптация человека (Социальный и медико-биологический аспекты) // Клинические и экспериментальные аспекты общей патологии. – Новосибирск, 1980. – С. 5-17.

Собчик Л. Н..Введение в психологию индивидуальности.– ИПП-ИСП, 2000. – 512 с

Медведев В. И. О проблеме адаптации // Компоненты адаптационного процесса. – Л.: Наука, 1984. – С. 3-16.

Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика неблагоприятных состояний. – М.: МГУ, 1999. – 200 с.

Попова, Т. И. Психологические проблемы адаптации студентов к условиям вуза / Т. И. Попова // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2007. – №2. – С. 53 - 57.