**ПЛАН**

ВВЕДЕНИЕ

СОБСТВЕННО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К РАССМОТРЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТА К ВУЗУ

МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ВОПРОСА

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИЗУЧЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРА

**ВВЕДЕНИЕ**

Согласно положениям современной отечественной психологии, развитие личности осуществляется на протяжении всей жизни человека (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, В.И. Слободчиков и др.). Очевидно, что в жизни человека присутствуют моменты, которые вносят в его развитие особый смысл. Один из таких ответственных моментов приходится на период окончания школы и поступления в специальное учебное заведение (вуз) для получения профессии, вхождения в систему новых социальных отношений [4].

Уникальность данного возрастного периода состоит в переходности между детством и взрослостью. В психологическом плане данный этап в развитии является критическим, поскольку вхождение в новую социальную ситуацию развития приводят к трансформации прежних форм взаимодействия с окружающим миром, делает необходимым появление новой структуры личности. Поэтому перед социальной психологией встает задача оптимизации процесса вхождения юношей и девушек в вузовскую жизнь.

Адаптация бывших школьников, нынешних первокурсников, является динамически сложным многоплановым процессом, включающим в себя адаптацию, как к новым формам обучения, так и к новой социальной среде -учебной группе [4].

**СОБСТВЕННО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К РАССМОТРЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТА К ВУЗУ**

О.Д. Солдатова в статье «Проблема идентичности личности студентов в период адаптации к обучению в вузе» пишет о том, что развитие личности на этапе профессионального самоопределения в юношеском возрасте неизбежно детерминировано мотивацией самоактуализации и релевантными окружающими условиями [3].

По результатам исследования, проведенного на этапе адаптации студентов 1 курса (филиала СевКавГТУ в г. Кисловодск) к условиям образовательного пространства вуза, 70% первокурсников испытывают невозможность приспособления к изменившимся обстоятельствам. Для 65% студентов 1 курса юридической и технических специальностей трудности адаптации личности в новой жизненной ситуации обусловлены затруднениями в решении экзистенциальных проблем.

Комплекс проблем, отражающих утрату границ и ценностей тех социальных категорий, с помощью которых личность определяла свое место в обществе, исследователями определен как кризис идентичности (Э. Эриксон, В. Хесле, Г.А. Андреева). Э. Эриксон рассматривал психосоциальный кризис как неизбежный обретения личностью новой, более зрелой идентичности. Кризис идентичности определяется как потеря чувства самого себя, трансформация устоявшейся картины мира, переоценка своей группы и своего места в ней (Г.А. Андреева, 2000). Представление личности о себе теряет целостность, идентичность личности “рассыпается” (Э. Эриксон, 1996).

Результаты исследований свидетельствуют о переживание кризиса идентичности студентами первого курса. Так, применение известного теста М. Куна “Кто Я?” показало, что 56% студентов не смогли ответить на вопросы “Кто Я? Какой Я? Что Я могу?”.

Психологическая служба вуза призвана решать задачи адаптации студентов к новой жизненной ситуации обучения в вузе, оказывать профессиональную психологическую помощь первокурсникам в осознании своего Я и своей принадлежности к группе, что создает релевантные условия для развития самоактуализирующейся личности студента [3].

**МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ВОПРОСА**

Г.Д. Петрова провела исследование стрессовых переживаний студентов-медиков первого курса. Предметом изучения стала количественная оценка стрессовых переживаний, от окончания школы до первой вузовской сессии (включительно).

Представлены данные опроса 250 студентов-первокурсников Ярославской государственной медицинской академии. Вопрос был следующим: «Какие события в Вашей жизни вызвали стрессы за последний год?» Оцените их в условных баллах, принимая в расчет, что «свадьбе» присваивается 50 условных единиц. 67% наиболее часто встречающихся событий составили:

смерть близкого (97 усл. ед.),

факт поступления в медицинскую академию (69),

нарушение взаимопонимания с друзьями (59),

романтические отношения (54),

неудачи в учебе (53),

рождение племянницы, брата, сестры (51),

проблемы отношений в семье (47),

новые друзья (47),

вступительные экзамены в ВУЗ (47),

подарки и приятные приобретения (45),

разлука с родными, семьей, домом (43),

поездка домой (42),

начало учебы в медакадемии (42),

адаптация к условиям студенческой жизни (39),

совершеннолетие (38),

новые знакомства, преподаватели (37),

1-я сессия (36),

переезд в другой город (36),

выпускные экзамены (35),

окончание школы и выпускной вечер (30),

получение медали по окончании школы (27),

отношения в студенческой группе (25).

Условно объем стрессовой нагрузки делится на две группы: первая - непосредственно связана с обучением (13 событий, 554 балла), вторая - с общими проблемами взросления и жизни (9 событий, 480 баллов). Можно заключить, что суммарный объем стрессов, связанных с учебой, достигает клинически значимых величин (провоцирующих психосоматические заболевания).

В качестве возможных мер профилактики можно порекомендовать: развитие в вузе психологической службы; проведение для студентов-первокурсников элективов, ориентированных на развитие ресурсов адаптации: тренинг коммуникативных умений, тренинг саморегуляции, тренинг поведения в ситуации конфликта и др.

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИЗУЧЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ**

Авторы учебника «Педагогика и психология высшей школы» считает, что необходимым условием успешной деятельности студента является освоение новых для него особенностей учебы в вузе, устраняющее ощущение внутреннего дискомфорта и блокирующее возможность конфликта со средой. На протяжении начальных курсов складывается студенческий коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к избранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, устанавливается система работы по самообразованию и самовоспитанию профессионально значимых качеств личности [1].

Резкая ломка многолетнего привычного рабочего стереотипа, основу которого составляет открытое И.П. Павловым психофизиологическое явление - динамический стереотип, иногда приводит к нервным срывам и стрессовым реакциям. По этой причине период адаптации, связанный с ломкой прежних стереотипов, может на первых порах обусловить и сравнительно низкую успеваемость, и трудности в общении. У одних студентов выработка нового стереотипа проходит скачкообразно, у других - ровно. Несомненно, особенности этой перестройки связаны с характеристиками типа высшей нервной деятельности, однако социальные факторы имеют здесь решающее значение. Знание индивидуальных особенностей студента, на основе которых строится система включения его в новые виды деятельности и новый круг общения, дает возможность избежать дезадаптационного синдрома, сделать процесс адаптации ровным и психологически комфортным.

В проведенных исследованиях процесса адаптации первокурсников к вузу обычно выделяются следующие главные трудности: отрицательные переживания, связанные с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива с его взаимной помощью и моральной поддержкой; неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней; неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычки к повседневному контролю педагогов; поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях; налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие; наконец, отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, справочниками, указателями.

Все эти трудности различны по своему происхождению. Одни из них объективно неизбежны, другие носят субъективный характер и связаны со слабой подготовкой, дефектами воспитания в семье и школе.

Социальная адаптация студентов в вузе делится на:

а) профессиональную адаптацию, под которой понимается приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной и научной работе;

б) социально-психологическую адаптацию - приспособление индивида к группе, взаимоотношениям с ней, выработка собственного стиля поведения.

Иначе говоря, "под адаптационной способностью понимается способность человека приспосабливаться к различным требованиям среды (как социальным, так и физическим) без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой" [цит. по 1].

Адаптация - это предпосылка активной деятельности и необходимое условие ее эффективности. В этом положительное значение адаптации для успешного функционирования индивида в той или иной социальной роли. Исследователи различают три формы адаптации студентов-первокурсников к условиям вуза:

) адаптация формальная, касающаяся познавательно-информационного приспособления студентов к новому окружению, к структуре высшей школы, к содержанию обучения в ней, ее требованиям, к своим обязанностям;

) общественная адаптация, т.е. процесс внутренней интеграции (объединения) групп студентов-первокурсников и интеграция этих же групп со студенческим окружением в целом;

) дидактическая адаптация, касающаяся подготовки студентов к новым формам и методам учебной работы в высшей школе [1].

Повторяем, что успешность обучения студентов зависит от многих факторов, среди которых одним из важнейших является его интеллектуальное развитие как показатель умственной деятельности и внимание - функция регуляции познавательной деятельности.

Спрашивая первокурсников технического вуза: "С чем непривычным, новым встречались вы на первом курсе?" - мы получили следующие ответы: "с иной, в отличие от школьной, организацией обучения" - 49,3%, "с большим объемом самостоятельной работы" - 39,0%, "с особенностями самостоятельной жизни в отрыве от семьи" - 20,2%, "с новыми для меня нормами студенческого коллектива" - 12,4%. Все эти факторы очень сильно влияют на процесс адаптации студента к новым для него условиям вузовской жизни. И от того, как вчерашний школьник или в особенности "приезжий студент", живущий в отрыве от семьи, пройдет этот период, будет во многом зависеть качество его учебы.

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, владеть своими индивидуальными особенностями познавательной деятельности, умение правильно распределять свое рабочее время для самостоятельной подготовки.

Приученные к ежедневной опеке и контролю в школе, некоторые первокурсники не умеют принимать элементарные решения. У них недостаточно воспитаны навыки самообразования и самовоспитания [1].

Известно, что методы обучения в вузе резко отличаются от школьных, так как в средней школе учебный процесс построен так, что он все время побуждает ученика к занятиям, заставляет его работать регулярно, иначе очень быстро появится масса двоек. В иную обстановку попадает вчерашний школьник, переступив порог вуза: лекции, лекции, лекции. Когда же начинаются семинары, к ним тоже оказывается можно не всегда готовиться. В общем, не надо каждый день что-то учить, решать, запоминать. В результате нередко возникает мнение о кажущейся легкости обучения в вузе в первом семестре, формируется уверенность возможности все наверстать и освоить перед сессией, возникает беспечное отношения к учебе. Расплата наступает на сессии.

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

Адаптация студентов к учебному процессу (по данным изучения регуляторной функции психики) заканчивается в конце 2-го - начале 3-го учебного семестра.

Одной из главных причин, затрудняющих адаптацию к условиям обучения в институте, свыше 50% опрошенных назвали недостаток времени для самостоятельной работы при подготовке домашних заданий. В связи с этим почти 25% студентов приходят на занятия неподготовленными

Одной из основных задач работы с первокурсниками является разработка и внедрение методов рационализации и оптимизации самостоятельной работы.

Существующая система контроля за самостоятельной работой студентов через семинарские, практические и лабораторные занятия отнюдь не исключает пассивности и уклонения от выполнения соответствующих требований со стороны некоторой части студентов.

Большие резервы для повышения качества подготовки специалистов открывает совершенствование контроля за знаниями студентов. Система контроля успеваемости на экзаменационных сессиях порождает нередко лишь штурмовщину, когда студент в течение нескольких дней зазубривает записанные в конспекте основные положения данного учебного курса, а после экзамена забывает их. Не случайно часть студентов не умеют работать с книгой, систематически заниматься в течение всего семестра. Для усиления контроля за учебой студентов в течение каждого семестра устанавливаются три срока, к каждому из которых преподаватель обязан лично сообщить в деканат о текущей успеваемости своих питомцев.

Информация, полученная деканатами, распределяется по степени ее важности и содержанию и используется ими непосредственно или передается кафедрам и общественным организациям для оказания помощи отстающим студентам, поощрения успевающих, наказания нерадивых. Деканатам и кафедрам, по представлению преподавателей, дано право освободить регулярно работающих и хорошо успевающих в течение семестра студентов от зачетов и экзаменов, переводить их на индивидуальный график обучения.

Еще в школе формируется своего рода "психология тройки", стремление "учиться не уча". Этот настрой переходит и в вузы. Уверенность в том, что учеба на "тройки" не помешает стать настоящим специалистом, растет от курса к курсу.

Социологическое исследование бюджета времени показывает, что рабочий день студента достаточно уплотнен, и в соединении с аудиторными занятиями превышает 8 - 9 часов. Однако при этом обнаруживается очень большой "разброс" и разнобой в рабочем времени, определяемый различным отношением к учебе. В основном студенты ежедневно тратят от 2 и свыше 3 часов на подготовку по профилирующим предметам и только 22,8% расходуют на это меньше часа. По непрофилирующим предметам картина несколько иная. До 1 часа тратят 50,1%, до 2 - 22,5%. Система обучения в вузе в значительной степени рассчитана на высокий уровень сознательности, построена на интересе студентов, ибо формально в ней отсутствует жесткая система ежедневной школьной проверки, "страх" перед учителем, необходимость ежедневно готовить "уроки". Некоторые студенты, выдержав сложный и трудный вступительный конкурс, потом оказываются неподготовленными к ответственному отношению к учебе. "Берут в руки гитару" и забывают о занятиях. Система вузовского контроля допускает возможную неритмичность в работе, нередко ориентируя на штурм во время экзаменационной сессии.

На вопрос: "Как вы предпочитаете готовиться к экзаменам?" - только 9,6% ответили, что они обычно готовятся в течение семестра и во время сессии только просматривают материал, 47,6%, как правило, заново изучают материал всего курса по учебнику и конспектам и 42,8% - только по конспектам.

Для выработки тактики и стратегии, обеспечивающих оптимальную адаптацию студента к вузу, важно знать жизненные планы и интересы первокурсника, систему доминирующих мотивов, уровень притязаний, самооценку, способность к сознательной регуляции поведения и т.д. Успешное решение этой проблемы связано с развитием психологической службы вуза [1].

Преподаватель, читающий лекцию потоку, естественно, не может учитывать индивидуальный темп усвоения учебного материала каждым студентом, способность каждого к анализу и синтезу, уровень развития мышления. Преподавателям труднее заметить изменения психических состояний студента в стрессовых ситуациях, к примеру, зачета или экзамена, уже хотя бы потому, что им не с чем сравнивать их - при слушании лекции студент "растворен" в общей массе аудитории. Не случайно многие студенты-первокурсники, чувствовавшие еще вчера внимание и опеку школьных учителей, в условиях вуза чувствуют себя на первых порах дискомфортно. Новые условия деятельности их в вузе - это качественно иная система отношений ответственной зависимости, где на первый план выступает необходимость самостоятельной регуляции своего поведения, наличие тех степеней свободы в организации своих занятий и быта, которые еще недавно были им недоступны.

Процесс адаптации каждого студента идет по-своему. Юноши и девушки, имеющие трудовой стаж, легче и быстрее адаптируются к условиям студенческой жизни и быта, вчерашние школьники - к академической работе. Задача студенческой группы - не поиск усредненного варианта включения учащихся в новые виды деятельности, а создание условий для общей оптимальной деятельности.

Во всех вузах обычно специально планируется система мероприятий, способствующая адаптации первокурсников к условиям вуза. К числу наиболее важных мероприятий относятся: работа по формированию и комплектованию академических групп; ритуал "Посвящение в студенты" и чтение курса "Введение в специальность"; выступления ведущих преподавателей в группах; знакомство с историей вуза и выпускниками, прославившими его; организация консультационных пунктов в общежитии силами преподавателей и студентов-первокурсников; введение ежемесячной аттестации, что позволяет контролировать самостоятельную работу студентов, вовремя оказывать им необходимую помощь [1].

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Таким образом, мы видим, что проблема адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе активно изучается с различных позиций как теоретической, так и прикладной психологии. И все исследователи, работающие над данным вопросом, приходят к однозначному выводу о необходимости специальной психолого-педагогической, а иногда и медико-психологической помощи, которая может быть облечена в различные формы.

Так С.В. Шкилев, например, на основании результатов проведенного исследования (методика социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда) утверждает, что наиболее эффективным видом деятельности в плане адаптации личности студентов-первокурсников является применение активных методов обучения, а именно, социально-психологического тренинга (СПТ). Анализ выявил тесную взаимосвязь сильных позитивных переживаний и опыта нового общения, в результате чего происходит сближение участников, а также взаимосвязь самопознания и познания других. Это позволяет говорить о том, что СПТ в многочисленной группе является как действенным средством, ускоряющим процесс адаптации первокурсников к новым условиям жизни, так и средством развития личностных качеств студентов [4].

Г.Д. Петрова рекомендует развивать в вузе психологические службы; проводить для студентов-первокурсников элективы, ориентированные на развитие ресурсов адаптации: тренинг коммуникативных умений, тренинг саморегуляции, тренинг поведения в ситуации конфликта и др

Авторы учебника «Педагогика и психология высшей школы» к числу наиболее важных мероприятий относят: работу по формированию и комплектованию академических групп; ритуал "Посвящение в студенты" и чтение курса "Введение в специальность"; выступления ведущих преподавателей в группах; знакомство с историей вуза и выпускниками, прославившими его; организацию консультационных пунктов в общежитии силами преподавателей и студентов-первокурсников; введение ежемесячной аттестации, что позволяет контролировать самостоятельную работу студентов, своевременное оказание им необходимой помощи [1].

Что же касается практики применения этих рекомендаций, то в качестве примера можно привести следующее информационное сообщение Санкт-Петербургского государственного электротехнического университета: «5 сентября 2000 г. в нашем университете состоялся первый психологический тренинг по адаптации первокурсников, который был проведен Центром по внеучебной работе со студентами. Это многоплановая работа, и осознается она не бывшими школьниками, а преподавателями и студентами старших курсов.

Главная проблема адаптации первокурсников - это проблема перехода от школьного состояния, когда правила игры всем известны, к состоянию, когда правила игры существуют, но тебе они не известны; контроль за тем, соблюдаешь ли ты эти правила, не систематический, и наказание может наступить неожиданно. Поэтому первокурсникам нужна помощь. Эта помощь должна осуществляться в нескольких направлениях.

В этом году Центр начал экспериментальную программу на ФРТ, чтобы понять, что нужно всему университету делать с первым курсом, чтобы отсев был меньше, чтобы жизнь первокурсников была комфортней, обучение фундаментальным дисциплинам было более эффективным.

Программа состоит из нескольких частей. Во-первых, это информирование первокурсников о правах и обязанностях. Поэтому Центр будет организовывать поточные встречи с деканами и заместителями деканов, чтобы первый курс был информирован о своих обязанностях, знал свои права. Студенты первого курса должны почувствовать, что они, с одной стороны, под контролем, а, с другой стороны, что их уважают, ценят, хотят сохранить. То есть, это работа профилактики учебных конфликтов, учебных недоразумений, провалов в сессию.

Вторая часть работы - социологическая. Центр планирует провести три опроса первого курса. Эти опросы будут связаны с реализацией ожиданий и проблемами студентов первого курса. Результаты этих опросов нужны всему университету для работы с первокурсниками.

Третья часть - психологическая работа. Необходимо не только превратить первый курс во внутреннюю общественность университета, но и помочь им преодолеть конфликты внутри групп. Для этого и проводятся психологические тренинги. Пока было проведено два экспериментальных тренинга по умению жить в группе с двумя группами кафедры телевидения. Психологи утверждают, что результаты достигнуты позитивные».

**ЛИТЕРАТУРА**

адаптация студент обучение тренинг

1. Педагогика и психология высшей школы: Учебное пособие. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 544 с.//http://www.krotov.info/lib\_sec/shso/

2. Петрова Г.Д. Исследование стрессовых переживаний студентов-медиков первого курса // Вестник РГМУ, 2005, №3/42/, С. 41.

. Солдатова О.Д. Проблема идентичности личности студентов в период адаптации к обучению в вузе // Материалы VIII региональной конференции “Вузовская наука - Северо-Кавказскому региону”. Том второй. Общественные науки. - Ставрополь: СевКавГТУ, 2004.- 136 с.

. Шкилев С.В. Психологический тренинг в многочисленной группе как эффективный метод адаптации студентов-первокурсников// http://www.rusnauka.com/Article/Psyhology/30.html.