НЕГОСУДАРТСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ВОСТОЧНАЯ ЭКОНОМИКО-ЮРИДИЧЕСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ

АКАДЕМИЯ (Академия ВЭГУ)

Специальность 030301.65 Психология

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**Социально-психологическая адаптация студентов с различной саморегуляцией поведения**

**Юдина Надежда Александровна**

Научный руководитель

доцент кафедры психологии

Коколова Татьяна Васильевна

УФА 2012

***Оглавление***

Введение

1. Социально-психологическая адаптация в социальной среде

1.1 Знакомство с новым коллективом

1.2 Взаимодействие с преподавательским составом

2. Социально-психологическая адаптация: дидактический и бытовой аспекты

2.1 Адаптация к новой форме учебного процесса

3. Сущность адаптации студентов с различными типами саморегуляции поведения

Заключение

Список литературы

***Введение***

Каждый человек за свою жизнь переживает несколько периодов адаптации. Адаптация - это процесс, при котором организм человек приспосабливается к условиям внешней среды. Адаптация не только даёт возможность личности приспособиться к новым условиям, но и сформировать новые способы поведения для преодоления имеющихся трудностей и успешной деятельности, которые имеют индивидуальный характер и складываются по мере накопления и совершенствования опыта. Процесс социально-психологической адаптации компенсирует недостаточность привычного поведения в новых условиях, благодаря чему создаются возможности оптимального функционирования личности в новой обстановке. В ситуациях, когда адаптация не наступает, человек испытывает дополнительные затруднения в освоении предмета и условий деятельности.

Первый "адаптационный опыт" человек получает в группе детского сада, затем в первом классе школы. Следующий "переломный" момент - это переход от начальной школы к средней и, наконец, наступает момент профессионального самоопределения. В процессе профессиональной адаптации первым элементом выступает адаптация в высшем или среднем учебном заведении, затем уже непосредственно адаптация в профессиональном коллективе.

В контексте целей обучения в вузе, социальная адаптация первокурсника означает способность соответствовать требованиям и нормам учебного заведения, а также способность развиваться в новой для себя среде, реализовывать свои способности и потребности, не приходя в антагонизм с окружающей средой.

Одной из важнейших предпосылок успешной учебной деятельности первокурсников является их своевременная адаптация к условиям обучения в вузе, рассматриваемая как начальный этап включения их в профессиональное сообщество. Первый курс может стать точкой опоры для студента, а может привести к различным деформациям в поведении, общении и обучении. Именно на первом курсе формируется отношение молодого человека к учебе, к будущей профессиональной деятельности, продолжается "активный поиск себя". Даже отлично окончив среднюю школу, на первом курсе не сразу обретают уверенность в своих силах. Первая неудача порой приводит к разочарованию, утрате перспективы, отчуждению, пассивности. От успешности социально-психологической адаптации зачастую зависит дальнейший ход профессиональной жизни человека.

Сложность адаптации при переходе от общего к профессиональному образованию заключается не только в смене социального окружения, но и в необходимости принятия решения, возникновении тревоги по поводу правильности самоопределения, которое для многих тождественно нахождению смысла жизни.

Первые трудности для студента связаны с новыми условиями жизни, с первичной социализацией в вузе. Ведь вместе с присвоением статуса студента молодые люди сталкиваются с рядом трудностей: новая система обучения, взаимоотношения с однокурсниками и преподавателями, проблемы в социально-бытовом отношении, самостоятельная жизнь в новых условиях (для иногородних студентов), недостаточное знание структур и принципов работы университета и возможностей для самореализации в творчестве, науке, спорте и общественной жизни.

Признаками неуспешной адаптации являются снижение работоспособности, усталость, сонливость, головные боли, доминирование подавленного настроения, возрастание уровня тревожности, заторможенность или, напротив, гиперактивность, сопровождающаяся нарушениями дисциплины, систематическое невыполнение домашних заданий, пропуски занятий, отсутствие мотивации учебной деятельности. От того, как долго по времени происходит процесс адаптации, зависят текущие и предстоящие успехи студентов.

социальная психологическая адаптация студент среда

Цель исследования: выявить и проанализировать сущность и специфику социально психологическая адаптаций студентов с различной саморегуляцией поведения.

В соответствии с целью исследования задачами выступают:

. Выявление сущности социально-психологической адаптации в социальной среде.

. Анализ дидактического и бытового аспекта адаптации.

. Выявление сущности адаптации студентов с различными типами саморегуляции поведения.

Объектом исследования выступает социально психологическая адаптация, а предметом оказывается социально психологическая адаптация студентов.

Проблема адаптации исследуется отечественными и зарубежными учёными достаточно широко. Она сближает и интегрирует многие сферы научного познания (медицину, социологию, психологию и пр.). Современное представление об адаптации основывается на работах И.П. Павлова, И.М. Сеченова, П.К. Анохина, К. Бернара, Г. Селье. Анализ научной литературы показывает, что вопросы социальной и социально-психологической адаптации личности представлены в работах Ф.Б. Березина, Л.И. Вассермана, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева и многих других. Сущностью проблемы социально-психологической адаптации студентов является успешное освоение новых условий деятельности и вхождение, "вживание" в систему новых официальных и неофициальных взаимоотношений, занятие в новой микросреде определенного личностного статуса, самоутверждение в эмоционально-комфортной профессиональной среде.

# ***1. Социально-психологическая адаптация в социальной среде***

# ***1.1 Знакомство с новым коллективом***

Одним из важнейших этапов в жизни каждого студента является знакомство и общение с новым коллективом. Процесс адаптации учащихся в новом для себя коллективе зависит от обстановки в группе, от ее психологического климата, от того, насколько интересно, комфортно, безопасно чувствует себя учащийся во время занятий, в ситуациях взаимодействия с товарищами и педагогами.

Учебный коллектив имеет двойственную структуру: во-первых, он является объектом и результатом сознательных и целенаправленных воздействий педагогов, которые определяют многие его особенности; во-вторых, "…учебный коллектив - это относительно самостоятельно развивающееся явление, которое подчиняется особым социально - психологическим закономерностям [18, с.14]".

Особенность студенческой группы первого курса заключается в том, что это ещё не сложившийся коллектив и в нем ещё нет установленных и закрепившихся правил и норм поведения. В этой группе каждый является новым человеком для каждого члена группы. Если в последние годы учебы в школе учащегося, как правило, знали много лет, и он уже занимал определённый статус, зачастую не объективный по отношению к нему, то при поступлении в ВУЗ у него есть возможность получиться совершенно новый статус и позицию в коллективе. Это позволяет каждому студенту как бы начать процесс социализации с чистого листа и занять место в структуре малой социальной группы не свойственное ему в школе.

Каждый член группы принимает участие в установлении правил и норм поведения, и формировании характеристик данной группы. "У всех членов нового студенческого коллектива есть возможность проявить себя с самых разных сторон, найти "своё место под солнцем", завоевать авторитет и уважение однокурсников [18, с.346]". Существует множество различных критериев проявления личности, такие как: одежда, поведение, поступки, стиль общения, творческие способности, профессиональные способности и т.д.

В процессе социализации студентов в вузе имеет место и влияние старших студентов, как референтной группы. Студенты определённого факультета представляют собой группу с определёнными чертами, которые не так выражены в остальном обществе. Когда первокурсники попадают в эту группу, пытаясь, стать полноправными членами, бессознательно перенимают у старших студентов её характерные черты. Уже, с первых учебных недель жизни студентов в вузе можно заметить, что у них появляются ранее не свойственные привычки, манера мышления, специфические жаргонизмы, свойственные каждому типу социальных групп.

В процессе становления студенческой группы, учащиеся пытаются выявить рождающиеся у них на глазах небольшие подгруппы. Большую роль для каждого студента играет то, к какой категории он относится, в какую группу его можно мысленно отнести: к бедным, богатым, трудолюбивым, ленивым и т.д.

На первом этапе формирования малой социальной группы в учебной группе организатором её жизни и деятельности является куратор, если он предусмотрен Уставом вуза, если не предусмотрен, то таким организатором может выступать представитель деканата, ведущей кафедры, профсоюза и т.д. Он помогает студентам, адаптироваться к новым для них социальным условиям, заложить основы благоприятного климата в группе, который формируется постепенно в течении всей "совместной жизни" учащихся в вузе. С этой целью куратором, психологом и социальным педагогом проводится адаптационные тренинги, совместные выезды куда-либо, массовые мероприятия, такие как день первокурсника, КВН, различные концерты и т.д.

Как правило, такая "…работа, если она проводилась педагогическим коллективом в тесном взаимодействии и с пониманием важности этих мероприятий, приносит заметные результаты, и уже к концу первого семестра тревожность учащихся первого курса заметно снижается и появляются первые признаки здоровых, успешных коллективов групп [13, с. 196]".

# ***1.2 Взаимодействие с преподавательским составом***

Помимо социализации в малой группе, первокурснику предстоит знакомство с новыми преподавателями. Это трудоемкий социально-психологический процесс, ведь к каждому преподавателю нужно найти свой подход, понять его стиль преподавания и отношение к студентам.

В школе каждый учитель преподает свой предмет на протяжении многих лет и за этот период времени у него складываются свои индивидуальные отношения с каждым учеником, а в сфере высшего образования преобладает установка одинакового подхода ко всем студентам. Кроме того необходимо учитывать что часть преподавателей меняется каждый семестр.

Контакт преподавателя со студентами бывает логический, психологический и нравственный. "Логический контакт - это контакт мысли преподавателя и студентов. Психологический контакт заключается в сосредоточенности внимания студентов в восприятии и понимании ими указанного материала, а также во внутренней мыслительной и эмоциональной активности в ответ на действия преподавателя и поступающую от него информацию. Нравственный контакт обеспечивает сотрудничество преподавателя и студентов [14, с.450]". При отсутствии этого контакта, например в условиях конфликта, познавательный процесс либо затруднен, либо вовсе невозможен.

# ***2. Социально-психологическая адаптация: дидактический и бытовой аспекты***

# ***2.1 Адаптация к новой форме учебного процесса***

Переход вчерашних школьников от классно-урочной системы обучения к преимущественно самостоятельным занятиям нередко происходит проблематично, нередко с большими осложнениями. Не все абитуриенты справляются с преодолением этих трудностей и быстро перестраивают привычные формы учебной работы.

Вузовское обучение имеет ряд существенных отличий по сравнению с школьным. Более того, некоторые школьные стереотипы учебной деятельности не подходят для вузовского обучения и в, некоторых случаях, являются для него препятствием. В этом случае проявляется известное в психологии явление интерференции, когда ранее усвоенные умения и навыки препятствуют успешному осуществлению последующей деятельности и требуют определенной перестройки.

Некоторые стереотипы познавательной деятельности студентов, сформированные в школе, затрудняют обучение в вузе и нуждаются в существенной перестройке:

. Трудности в процессе восприятия и осмысления студентами материала, который изучается. В школе основная работа по осмыслению новых знаний происходит на уроке под руководством учителя с использованием разнообразных методов, облегчающих процесс обучения. А домашняя работа учащихся в школе сводится главным образом к повторению и заучиванию материала.

Школьнику, что выработал стереотип режима учебной деятельности на уроке, приходится с первых дней преодолевать его в вузе. Это приводит к тому, что большинство первокурсников слабо владеют логическими операциями по осмыслению изучаемого материала, и учебный процесс в вузе вынужден в значительной мере опираться на репродуктивное мышление первокурсников, что не дает возможности принимать оптимальные решения в нестандартных ситуациях и легко адаптироваться в условиях деятельности. Усвоение знаний у них сводится преимущественно к чтению материала по учебнику или конспектом лекции. При этом студенты стараются не столько понять материал, сколько запомнить его.

В этой связи работа по обучению студентов технологии учебной деятельности должна содержать раскрытия закономерностей и методических приемов восприятия и осмысления изучаемого материала.

. Влияние стереотипов школьного обучения в значительной мере проявляется в организации учебной работы с повторением и закреплением материала. Система школьного обучения построена таким образом, что объяснение нового материала и его закрепление объединяются в единое целое самой структурой урока. В вузе же синхронность между сообщением новых знаний и их закреплением в большей степени отсутствует. Кроме того, "… изложение материала во время лекции и его закрепление на практических или семинарских занятиях часто разделены длительным промежутком времени [8]".

Поэтому в вузе работа по осмысления и усвоения теоретического материала, который преподается в лекции, должна синхронизироваться с процессом самостоятельной внеаудиторной работы и сопровождаться его глубоким осмыслением и самоконтролем. От того, насколько правильно организуется эта работа, зависит глубина и прочность знаний студентов.

. Специфика вузовского обучения во многом обусловлена отсутствием систематического текущего контроля над качеством усвоения знаний. В средней школе, как известно, контроль над учебной работой и усвоением изучаемого материала осуществляется на каждом уроке.

В вузе же, где нет ежедневной проверки знаний, выпускники школ получают в этом отношении большую свободу действий. Происходит резкое изменение, а точнее разрушения, тех стереотипов отношений с преподавателями, которые годами складывались в средней школе.

Чувствуя себя достаточно свободными от педагогического контроля, многие из первокурсников подменяют регулярную работу по усвоению знаний эпизодическими, бессистемными занятиями, что ведет к отставанию. Появляется искушение ничего не делать, или отложить на последний день, Такая система учебной работы не обеспечивает должной подготовки студента.

. Чрезвычайное значение для успешного обучения в вузе имеет правильная организация самостоятельной работы студентов по расширению и углубления своих знаний.

Учебные занятия в вузе, в том числе лекции, имеют по отношению к процессу усвоения знаний только учредительный, ориентирующий характер. Лекция играет роль фактора, который направляет самостоятельную творческую деятельность студентов, и ее нельзя рассматривать как главный источник знаний. Студентам необходимо самим активно приобретать знания различными путями: работать с учебником, дополнительной литературой, научными первоисточниками и т.п. Однако этих навыков будущие студенты в школе не получают. Дополнительная литература, которая изучается школьниками, состоит только из небольшого количества первоисточников. Именно этим можно объяснить неумение большинства выпускников самостоятельно работать над углублением и расширением своих знаний. "Безусловно, было бы неправильно считать, будто первокурсник совсем не готов к вузовскому обучению. Однако того, что он знает и что умеет, как правило, очень мало для успешного обучения в вузе. Первокурсника необходимо учить учиться - это бесспорная истина [8]".

Социально психологическая адаптация в условиях вуза является процессом формирования у студентов интереса к избранной профессии, стремление в совершенстве овладеть ею. Такая адаптация предусматривает овладение полным объемом знаний, умений и навыков по профессии, методике и логике науки. Профессиональное формирования студента успешно осуществляется в том случае, если оно основывается на интересе, наклонностях и способностях молодого человека к определенной профессии.

Ещё одно немаловажное отличие вузовского обучения заключается в том, что в конце каждого семестра наступает контрольный момент - экзаменационная сессия.

"Первая сессия для студента первокурсника это практически всегда шок. В начале сентября она кажется какой-то далекой и почти ненастоящей. Многие студенты первокурсники прилежно посещают первую неделю учебное учреждение, но потом начинают: бездельничать, играть в крестики нолики во время пар и даже прогуливать [10, с.120]". Само собой это не катастрофа, так как один, два дня большой роли не сыграют. Но время летит незаметно и начинающий прогульщик вдруг обнаруживает, что уже декабрь, зима и скоро Новый год, а значит скоро зачетная неделя и хуже того - сессия! И вот тогда появляются проблемы, начинается лихорадочный поиск конспектов, контрольных, рефератов и шпаргалок.

Каждый студент переживал первую сессию, и это чувство всем знакомо. Любой экзамен - стресс для человека, а тем более, если ты студент первого курса. Волнения и переживания учащихся вполне оправданы, ведь в случае неудачной сдачи сессии, студенты лишаются стипендии и могут быть отчислены. К тому же, если в успешной сдаче школьных экзаменов заинтересованы и сами преподаватели, которые всегда помогут сдать экзамен и в крайне редких случаях отправят учащегося на пересдачу, то в сдаче экзаменов во время сессии заинтересован только сам студент.

***2.2 Адаптация к новым условиям жизни***

При поступлении абитуриента в вуз, происходят значительные изменения в условиях его жизни. "Сформированный за 11 лет привычный уклад учебного процессакардинально меняется и возникает необходимость мириться с произошедшими изменениями и привыкать к ним" [8]". Первокурсника приходится адаптироваться к новым условиям жизни.

Во-первых, новый маршрут до места учебы. Если школа чаще всего находится недалеко от места проживания учащегося и до неё можно дойти пешком, то до вуза, как правило, приходится преодолевать более тяжелый путь. Этот путь может включать в себя поездки на автобусах, метро, электричках, а ещё и пешком пройтись придется. К тому же, "… время, затрачиваемое на преодоление маршрута до вуза, значительно отличается от времени затрачиваемого на прогулку до школы" [8]". А ведь после окончания учебы придется опять повторять весь пройденный маршрут, только в обратном порядке. И так каждый раз. Кроме того, не избежать и дополнительных финансовых затрат на проезд.

Во-вторых, расписание и продолжительность занятий. За 11 лет учащийся привык к тому, что уроки начинаются с самого утра, т.е. с первого урока, далее проходит установленное количество уроков и во второй половине дня он свободен. А поступив в вуз, студент сталкивается с непривычной для него расстановкой пар. Ведь учебный день может начинаться как с первой пары, так и с третьей или четвертой, и заканчиваться они могут как в 12 часов утра, так и в 5-7 часов вечера. Привычные уроки по 40 минут тоже остаются в прошлом. На смену им приходят пары по полтора часа (90 минут). А это более чем в два раза длинней обычного школьного урока. И к такой смене привычного уклада учебного дня тоже нелегко привыкнуть.

Но "… тяжелее всего приходиться иногородним студентам, которым не только приходиться адаптироваться ко всем стандартным изменениям в условиях их жизни, связанных с поступлением в вуз, так ещё перед ними возникает непростая проблема проживания в студенческом общежитии или в снимаемой квартире (комнате)" [20, с.180]".

С момента поселения студента в общежитие у него начинается "испытание свободой". Уехав от родителей, студент получает полную свободу, практически безграничную, можно делать что угодно: иди, куда хочешь, гуляй, где и с кем хочешь, и за твоей учебной деятельностью тоже следить никто не будет - такая вольность опьяняет. Но ведь свобода - это и самостоятельность. Самостоятельность как обязанность самому о себе позаботиться.

Здесь человек учится самостоятельности в широком понимании этого слова. Ведь рядом нет ни родителей, ни привычной обстановки. И не остается другого выхода, как самому принимать решения по тому, или иному случаю и быть ответственным за эти решения. Самому отвечать за поступки, слова и действия. Самому выстраивать отношения с новыми людьми: как правило, комнаты комплектуют без учета личностных качеств человека, без учета его темперамента и характера. "Надо жить в одной комнате с людьми, о существовании которых ты никогда и не подозревал, налаживать с ними контакт, выстраивать отношения. Не зря говорят: общение - это одно, а жизнь под одной крышей - совершенно другое" [21, с.224]". Ведь все мы разные, каждый создает свой микроклимат, у каждого свои привычки и особенности: свое понимание порядка, выстраивание личной жизни, по-своему готовит, убирает и все остальное.

А когда заканчиваются запасы еды, привезенные из дома, да и деньги, потраченные не самым рациональным способом, появляется паника: ведь поддержки ждать неоткуда. Родители далеко, и не сможешь просто зайти домой и съесть то, что приготовила мама. Тут начинается бремя испытаний. Оно включает в себя и подсчет денег, и первые утомительные (с непривычки) стирки, и первые муки на кухне, когда уже живот начинает болеть от того, что не ел давно, а у тебя ничего не получается. Такая ситуация очень сильно давит на нервы. Но со временем ко всему приспосабливаешься и привыкаешь.

# ***3. Сущность адаптации студентов с различными типами саморегуляции поведения***

Типичный профиль № 1 характеризуется высоким развитием процессов планирования целей и программирования действий, по сравнению с моделированием значимых условий достижения цели и оцениванием результатов действий.

Типичный профиль № 1 чаще встречается у людей с выраженной личностной тревожностью, с тенденцией к акцентуации характера астенического или эмоционально-возбудимого типа. В общении таким людям трудно контролировать свои эмоции, они легко расстраиваются, если дела идут не так, как было задумано. "Остро реагируют на требования окружающих, зависимы от внешних обстоятельств. Изменчивость в настроении и непредсказуемость в поведении приводит временами к импульсивному поведению. Незначительный повод может вызывать перемену настроения" [9, с.27]". Иногда наблюдается стремление к самоутверждению, к наступательной активности, но они нуждаются в опоре и поддержке окружающих и готовы принимать помощь от других.

Для таких людей свойственна общая направленность на себя и свои переживания, от других ждут участие в своей судьбе. Будущее, то расцветает яркими красками, то становится унылым. Планирование собственных жизненных перспектив развито, но наблюдается трудность в выделении главных целей, много колебаний в выборе пути, отсюда не могут определиться с планами на будущее. При составлении жизненных планов ориентируются на других людей. Адаптация к новым условиям хорошая.

При высоком общем уровне саморегуляции люди с данным профилем обладают ярко выраженной потребностью в планировании. Детально разрабатывают программы собственных действий, как правило, методично готовятся к различным значимым для них мероприятиям (например, к экзаменам) и много времени уделяют самоподготовке. Слабой стороной является невысокий уровень развития процесса моделирования. "Такие люди имеют трудности с оцениванием внешних обстоятельств, например, требований учителей, а также объективных условий выполнения деятельности, таких, выполнения задания. Значительная часть времени у них уходит