

2.3. Проблема адаптации студентов-первокурсников к условиям современной высшей школы



Цивилизованные люди каждый день, каждый час должны приспосабливаться под новые условия жизни созданные ими же

И. Кант

Проблема адаптации – одна из важнейших междисциплинарных проблем, которая в настоящее время широко и интенсивно исследуется на различных уровнях: медико-биологическом, социально-психологическом, социально-педагогическом и многих других.

Адаптация (от лат. *Adapto* – приспосабливаю, фр. *adaptation* – приспособление) – приспособление личности, социальной группы к условиям внешней среды. При этом происходит социальное взаимодействие личности, социальной группы и социальной среды, взаимное приспособление – личности социальной группы к требованиям социальной среды, социальной среды к запросам и установкам личности, социальной группы. У адаптации можно выделить две взаимосвязанные стороны – **адаптивность (приспосабливаемость)** личности, социальной группы и **адаптируемость (приспособление, изменение)** социальной среды. Тем самым преодолевается акцент на преимущественно пассивный характер адаптации субъекта к социальной среде.

Процесс адаптации развивается на основе взаимодействия регулярных систем, а их нарушения приводят к функциональным и органическим изменениям в организме. Даже незначительные отклонения в адаптивном потенциале человека могут вызвать серьезные сдвиги в состоянии здоровья. Снижение адаптационных возможностей организма считается фактором риска высокой заболеваемости (А. Б. Колпаков, В. А. Лофицкая, 2002).

Период адаптации студентов, связанный с ломкой прежних стереотипов, на первых порах может обусловить низкую успеваемость и затруднения в общении. Многолетний привычный рабочий стереотип в своей основе имеет психофизиологическое явление по И. П. Павло-

ву – динамический стереотип, разрушение которого приводит к нервным срывам, к стрессовым реакциям. У одних студентов формирование нового стереотипа происходит скачкообразно, а у других – равномерно. Эта перестройка связана с особенностями высшей нервной деятельности (ВНД) и с социальными факторами, имеющими решающее значение. На основе индивидуальных особенностей студентов строится система включения его в новые виды деятельности и новый круг общения. Это дает возможность сделать процесс адаптации ровным и психологически комфортным, избежать развития дезадапционного синдрома.

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. В адаптации условно выделяют 3 типа: *физиологическую, социальную и биологическую*. Состояние здоровья студентов определяется их адаптационными резервами в процессе обучения. Физиологическую адаптацию рассматривают как устойчивый уровень активности и взаимосвязи функциональных систем, органов и тканей, а также механизмов управления, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма студента в условиях обучения на протяжении осенних и весенних семестров и во время летней практики.

В свою очередь социальную адаптацию студентов можно разделить:

- на профессиональную адаптацию;
- социально-психологическую адаптацию.

Профессиональная адаптация – это приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебно-воспитательного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной и научной работе.

Социально-психологическая адаптация – это приспособление индивида к группе и взаимоотношениям к ней, выработка собственного стиля поведения.

Адаптация студентов к образовательным условиям имеет фазный характер, обусловленный разнообразными специфическими (учебными) и неспецифическими (поведенческими, бытовыми и др.) факторами. Процесс адаптации студентов отражает сложный и длительный процесс обучения и предъявляет высокие требования

к пластичности психики и физиологии молодых людей. Наиболее активные процессы адаптации к новым условиям студенческой жизни происходят на первых курсах. Причем адаптация студентов, проживающих в отрыве от родителей (в общежитии, арендуемой квартире), протекает тяжелее и часто приводит к возникновению разнообразных соматических и психоневрологических патологических состояний.

Кроме того, исследователи различают 3 формы адаптации студентов к образовательным условиям: *формальную, общественную, дидактическую* (рисунок 6).

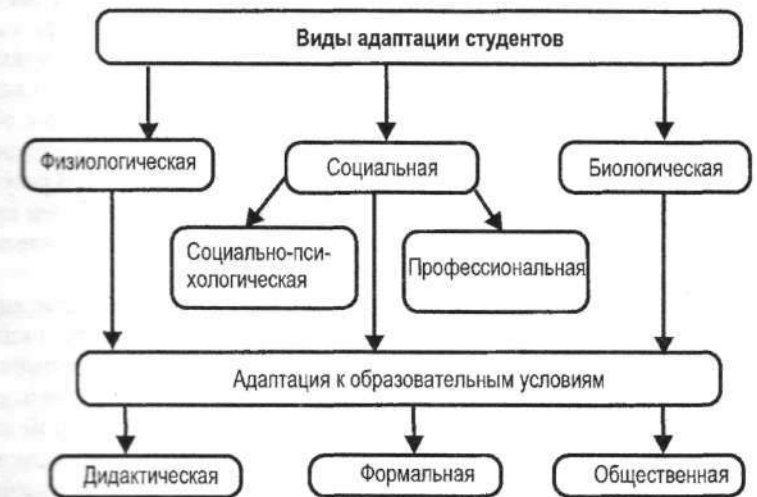


Рисунок 6 – Виды адаптации студентов

Формальная адаптация – это познавательное-информационное приспособление студентов к новому окружению, к структуре образовательного учреждения, к содержанию обучения в нем, к предъявляемым требованиям и своим обязанностям.

Общественная адаптация представляет собой процесс внутренней интеграции (объединения) групп студентов и интеграция этих же групп со студенческим окружением в целом.

Дидактическая адаптация – это подготовка студентов к новым формам и методам учебно-воспитательной работы образовательного учреждения.

Для первокурсника, вчерашнего школьника, процесс обучения в УВО является новым этапом в жизни и требует от него большей самостоятельности и активности в получении и усвоении знаний на фоне возросшей информационной нагрузки, а также умений и способностей быть психологически и социально адекватным изменившимся условиям учебы и социальной жизнедеятельности. Исследование процесса адаптации, проведенное нами в Белорусском государственном педагогическом университете имени Максима Танка (далее БГПУ), позволило установить, что значительное количество первокурсников ощущают себя дезадаптированными (44,6 % из 387 студентов 1 курса).

Для проведения исследования, с результатами которого мы хотим вас познакомить, нами была разработана специальная анкета, содержащая как объективные, так и субъективные показатели успешности адаптации первокурсников. Анкетирование проводилось в начале учебного года. В качестве основного критерия успешности адаптации студентов к обучению в УВО выступал уровень их адаптированности (высокий, средний, низкий) по каждому из представленных видов адаптации. В результате проведенного исследования было установлено, что наиболее проблемными видами адаптации первокурсников являются академическая (60,8 %), физиологическая (56,6 %) и бытовая (50,3 %) адаптации.

Для более полного и подробного изучения процесса адаптации был осуществлен анализ контингента первокурсников, поступивших в БГПУ в 2012–2015 гг. В их составе выявлены следующие соотношения: 63,2 % – сельских и 36,8 % – городских жителей. 15 % из числа первокурсников составляют минчане. Данный факт в некоторой степени коррелирует с тем, что социально-бытовая дезадаптация проявляется у 50,3 % студентов, которые «вылетели из семейного гнезда» и вынуждены научиться заботиться о себе, своем быте, питании, режиме труда и отдыха (таблица 5).

Таблица 5 – Виды и уровни адаптированности первокурсников (начало учебного года)

Вид адаптации	Уровень адаптированности (%)		
	Высокий	Средний	Низкий
1. Физиологическая (физические энергозатраты организма на адаптацию к системе обучения в УВО)	12,2	31,2	56,6
2. Психологическая (приспособление личности к системе обучения в УВО, выражающееся в адекватном реагировании на возникающие жизненные ситуации)	16,2	52,6	31,2

Окончание табл. 5

Вид адаптации	Уровень адаптированности (%)		
	Высокий	Средний	Низкий
3. Академическая (приспособление к новой системе обучения, усвоение общих и профессиональных знаний, умений и навыков)	12,1	27,1	60,8
4. Социальная (привыкание к статусу студента, трансформация круга и содержания его общения, возникновение потребности в самоутверждении в складывающемся коллективе учебной группы, усвоение норм и традиций, сложившихся в УВО)	34,5	41,2	24,3
5. Бытовая (приспособление к новому месту жительства, самостоятельная забота о питании, возникновение необходимости самостоятельно распределять денежные средства и появление новых бытовых обязанностей)	9,5	40,2	50,3
Общий уровень адаптированности:	16,9	38,5	44,6

Что касается физиологической адаптации, то, как показал анализ полученных данных, адаптация студентов, проживающих в отрыве от родителей (в общежитии, арендуемой квартире), протекает тяжелее и приводит к возникновению разнообразных соматических и психоневрологических патологических состояний. Это связано с тем, что при возникновении новой социальной ситуации погружения в новую образовательную среду у первокурсников снижаются адаптационные возможности организма, что является фактором риска высокой заболеваемости [3].

По данным нашего исследования, большинство первокурсников (56,3 %) считают, что в связи с началом обучения в УВО у них значительно ухудшилось здоровье: появились новые заболевания, обострились хронические болезни, ухудшился сон, аппетит. В то же время 38,9 % студентов не отмечают изменений в состоянии своего здоровья.

Однако, как показал проведенный анализ, лишь 6,9 % первокурсников отметили отсутствие изменений в их образе жизни в связи с началом обучения в УВО. Остальные 93,1 % считают, что им пришлось изменить привычный образ жизни и режим дня, который выработывался на протяжении многолетнего периода школьного обучения (рисунок 7).

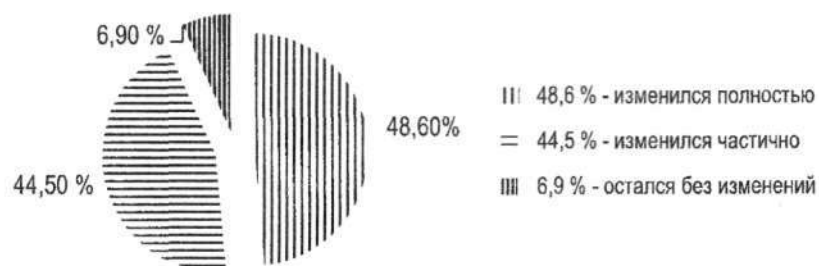


Рисунок 7 – Диаграмма показателей субъективного восприятия первокурсниками изменений в образе жизни в связи с поступлением в УВО

Кроме того, в нашем исследовании было установлено, что на процесс адаптации к образовательной среде педагогического университета значимое влияние оказывает тот факт, что первокурсники недостаточно владеют так называемыми *академическими компетенциями*:

- умениями и навыками поиска адекватных изучаемой теме научных источников (64 %);
- готовностью к работе с библиотечными каталогами (68 %);
- способностью к анализу научного текста (72 %);
- умением восприятия лекционного материала (45 %);
- навыками конспектирования учебной и научной литературы (42 %);
- способностью выступления перед аудиторией (52 %) и т. д.

По данным мониторинга, проведенного нами в течение 2012–2015 гг, 1/3 первокурсников имеют академические задолженности. На основе субъективного восприятия первокурсниками сложности учебного процесса было выявлено, что около половины из них (42 %) испытывают трудности в обучении, а 27 % – с трудом даются отдельные учебные дисциплины.

Кроме того, анализ полученных данных позволяет констатировать резко выраженный негативный эффект в адаптации студентов-первокурсников. Он проявляется в отказе студента как субъекта жизнедеятельности от взаимодействия с внешним окружением, в погружении в свой внутренний мир, в «зависании» в социальных сетях, что, в свою очередь, снижает уровень социализированности, приводит к появлению девиаций и, как следствие, отчислению из университета, изменению личной судьбы.

В процессе адаптации студенты испытывают следующие основные трудности:

- отрицательные переживания, связанные с уходом бывших 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;
- отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, справочниками, выступать на семинарских занятиях и др.

Все эти трудности различны по своему происхождению. Одни из них имеют объективный характер, другие – субъективный характер и предполагают активность студента: включение механизмов самопознания и самовоспитания