

Министерство образования и науки РФ  
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет  
им. К.Д. Ушинского»

**Актуальные проблемы  
психологии и педагогики  
в современном образовании**

*Материалы международной заочной  
научно-практической конференции*

*Ярославль – Минск*

Ярославль  
2017

УДК 37; 159.9  
ББК 88.8  
А 43

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета  
ЯГПУ им. К.Д. Ушинского

Актуальные проблемы психологии и педагогики в современном обра-  
А 43 зовании: материалы международной заочной научно-практической кон-  
ференции. Ярославль – Минск. – Ярославль : РИО ЯГПУ, 2017. – 310 с.  
ISBN 978-5-00089-164-3

В сборнике представлены материалы международной заочной научно-  
практической конференции, посвященной актуальным проблемам психо-  
логии и педагогики в современном образовании, как закономерный итог  
творческого сотрудничества двух вузов – Ярославского государственного  
педагогического университета им. К.Д. Ушинского и Белорусского госу-  
дарственного педагогического университета им. М. Танка.

УДК 37; 159.9  
ББК 88.8

*Редакция*

*Е.В. Карпова*, доктор психологических наук, доцент;  
*А.В. Невзорова*, кандидат педагогических наук, доцент;  
*Е.Г. Изотова*, кандидат психологических наук, доцент;  
*О.Ю. Каманина*, кандидат психологических наук, доцент;  
*А.И.Коротаева*, кандидат психологических наук, старший преподаватель;  
*Я.М. Гряшко*, ответственный секретарь.

ISBN 978-5-00089-164-3

© ФГБОУ ВО «Ярославский  
государственный  
педагогический университет  
им. К.Д. Ушинского», 2017  
© Авторы материалов, 2017

мощь и поддержку в решении таких задач образовательного процесса как развитие, обучение, воспитание, социализация и адаптация, а также вносит системные изменения в сферу образования.

### Библиографический список

1. Ковалева Т. М. Материалы курса «Основы тьюторского сопровождения в общем образовании»: лекции 1–4. – М. : Педагогический университет «Первое сентября», 2010. – 56 с.
2. Ковалева, Т. М. Профессия «тьютор» / Т. М. Ковалева, Е. И. Кобыща, С. Ю. Попова (Смелик), А. А. Теров, М. Ю. Чередилина – М.-Тверь: СФК-офис. – 246 с.

УДК 37.015.3:057.875

**О.Е. Аксёнова**

*преподаватель*

*Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет*

*имени Максима Танка», Минск, Республика Беларусь*

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

**Аннотация.** В статье рассматриваются аспекты психологической адаптации студентов-первокурсников факультета психологии БГПУ. Сравняется социальная адаптация относительно здоровых и соматически ослабленных студентов. Выявляются наиболее оптимальные пути и средства профилактики состояний социально-психологической дезадаптации.

**Ключевые слова.** Психологическая и социальная адаптация, дезадаптация, эскапизм, психосоматика.

Последние годы в университет всё чаще поступают ребята не с основной группой здоровья, а соматически ослабленные. Это связано с экологией, компьютеризацией и многообразием других причин. Особо уязвимы и восприимчивы студенты первого курса т.к. они попадают в незнакомые для них условия социальной среды и принимают на себя новую социальную роль. Действие многочисленных социальных, психологических факторов вызывает ряд трудностей, что сказывается на активности и эффективности деятельности студентов. Результатом этих процессов является снижение социально-психологической адаптации.

*Социальная адаптация* - постоянный процесс активного приспособления студента к условиям социальной среды. Адаптивное поведение характеризуется успешным принятием решений, проявлением инициативы и ясным определением собственного будущего. Личность, которая осуществляет преимущественно эту форму адаптации, не уходит от проблемных ситуаций, а использует эти ситуации для реализации своих стремлений, целей, основных притязаний.

Если мы говорим о студенческой среде, то адаптация не сводится просто к принятию определённых социальных норм: она означает гибкость и эффективность при встрече с новыми условиями, а также способность придавать событиям желательное для себя направление. В этом смысле адаптация означает, что молодой человек успешно пользуется созданными условиями для осуществления своих целей, ценностей, стремлений. Перед нами стояли задачи:

- исследовать проблему влияния психосоматического заболевания на социальную адаптированность;

- изучить особенности социально-психологической адаптации у соматически ослабленных студентов и сравнить их с закономерностями протекания адаптации у здоровых сверстников;

- выявить наиболее оптимальные пути и средства профилактики состояний социально-психологической дезадаптации при соматических заболеваниях у студентов первого курса.

Было проведено экспериментальное исследование на базе «Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка», в нем приняло участие 70 человек в возрасте 17-23 лет (1курс). На основе медицинского заключения о состоянии здоровья участники эксперимента были поделены на две группы: экспериментальную и контрольную. В экспериментальную вошли студенты с группой здоровья по физкультуре СМГ и ЛФК, в контрольную – студенты с основной

группой здоровья. В качестве инструментария для диагностики социально-психологической адаптации студентов использовались анализ научной литературы по проблеме исследования, тестирование посредством психодиагностической методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (опросник СПА), методы математической и статистической обработки (коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

*Адаптация студентов* – сложное явление, связанное с перестройкой стереотипов поведения, а часто и личности. У некоторых этот процесс заканчивается неблагоприятно, о чем свидетельствует отсев студентов в первые семестры обучения. Часто за этим явлением стоит недостаточная гибкость адаптационных систем человека.

Обычно адаптация студентов первого курса рассматривается как совокупность трех аспектов, отражающих основные направления деятельности студентов:

- адаптация к условиям учебной деятельности (приспособление к новым формам работы, контролю и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха, самостоятельности);
- адаптация к группе (поддерживание хороших отношений с сокурсниками, усвоение правил, традиций общежития);
- адаптация к будущей профессии (усвоение профессиональных качеств, умений и навыков).

В реальной жизни эти аспекты неразрывно связаны между собой.

Для большинства студентов (56%), страдающих психосоматическими заболеваниями, характерен более низкий уровень адаптации в сравнении с их относительно здоровыми сверстниками (36%). Они в меньшей степени принимают себя и других людей, эмоциональный комфорт у них также находится на более низком уровне. Показатели внутреннего контроля в обеих группах находятся на одинаковом уровне. Уровень эскапизма выше в экспериментальной группе, что говорит о более частом уходе от проблем, неумении их решать самостоятельно. Все перечисленные характеристики усложняют процесс взаимодействия соматически ослабленным студентам с окружающими, препятствуют удовлетворению основных социальных потребностей студента и могут привести к нарушению социально-психологической адаптации и неспособности студента обучаться в университете.

Мы считаем, что очень важно уделять внимание не только состоянию психического здоровья, но также и физического. Гармония психофизического состояния организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Куратор группы тоже может помочь студентам управлять адаптационными процессами:

- информирование студентов о трудности адаптационного периода и способах их преодоления;
- информирование кураторов о трудностях у студентов и способах их преодоления;
- формирование у студентов стремления к перестройке поведения, совершенствованию своей личности в соответствии с новыми вузовскими требованиями;
- помощь студентам в организации самовоспитания, консультирование.

Таким образом, проанализировав полученные результаты эксперимента, мы можем сделать следующие выводы: относительно здоровые студенты имеют более высокий уровень адаптации, в сравнении с соматически ослабленными сверстниками. В данной ситуации можно говорить о том, что у соматически ослабленных студентов незначительно усложнен процесс взаимодействия с окружающими, что может препятствовать удовлетворению основных социальных потребностей юношей и девушек, следовательно, это может привести к нарушению социально-психологической адаптации или дезадаптации.

Эффективная социально-психическая адаптация представляет собой одну из предпосылок к успешной профессиональной деятельности. Успешная адаптация первокурсника является залогом успешности студента, залогом повышенной трудоспособности. Хорошая дружеская обстановка в группе помогает студенту избавиться от ряда комплексов и преодолеть трудности в обучении.

#### **Библиографический список**

1. Александр Ф., Человек и его душа Ф. Александр, Ш. Селесник. - М.: Наука, 1995. – 210 с.
2. Белинская, Е., Тихомандрицкая О. Социальная психология личности Е. Белинская, – М.: Прогресс, 2001. — 255 с.
3. Кон И.С. Психология юности. – М., 1987. – 215 с.
4. Крайг Г., Психология развития. — СПб.: Питер, 2005. — 940 с.
5. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. – М.: Издательство Эксмо, 2004. – 992 с.