

к, в са-  
тедние  
образе  
им умо-  
ческа  
плинн-  
т. д. д.  
я – по-  
досто-  
эл, что  
разом  
льных

ств че-  
ивное  
самое  
е сво-  
горые  
ства.  
важе-

само-  
на ко-  
нику.  
окуп-  
всех  
века  
оспи-  
х мо-  
внут-  
е по-

ысле  
гвен-  
арак-  
дест-  
тную  
при-  
ости  
ие и  
чове

ове-  
зчки  
доб-  
сво-  
по-  
няня

## АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В ВУЗЕ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

*Е.А. Капранова*

*Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка*

Общеизвестно, что обучение в вузе связано с высоким уровнем нагрузок (психических и физических), возрастающих в период сессий, дефицитом времени, необходимостью усвоения большого объема информации в ограниченные сроки, повышенными требованиями к решению проблемных ситуаций, самоконтролем и регламентацией режима.

В научной литературе выделяются три основных критических периода обучения в вузе, которые приходится на первый, третий и пятый курсы. На первом курсе происходит изменение социальной роли обучаемого, корректировка потребностей и системы ценностей, возникает необходимость регуляции поведения, адаптации к требованиям высшей школы, установления взаимоотношений в студенческой среде. На третьем курсе имеет место переоценка ценностей, переосмысление выбора специальности. Особенность кризиса пятого курса связана с будущим трудоустройством, перспективами работы и профессионального роста в рамках выбранной специальности. Отсутствие у обучаемого резервов психического и физического здоровья на каждом из этапов может привести к развитию невротических расстройств и расстройств адаптации.

С первых же дней своего пребывания в вузе студент-первокурсник сталкивается с новой, неизвестной для него системой вузовского обучения и новыми требованиями, предъявляемыми к нему. Вся жизнь молодого человека коренным образом меняется. Ему необходимо как можно скорее познакомиться со структурой вуза и факультета, освоить новые правила поведения, овладеть азами студенческой жизни.

С целью изучения проблемы адаптации первокурсников к вузу нами было опрошено 60 студентов-первокурсников факультета социально-педагогических технологий БГПУ им. М.Танка. Им была предложена анкета, содержащая вопросы анкетирования, проводившегося в рамках изучения проблемы адаптации первокурсников российских вузов Центрального, Северо-Западного регионов, Урала и Сибири в 2001 году [2]. Ответы на первый вопрос «Насколько сложен для Вас процесс адаптации к студенческой жизни?» продемонстрировали достаточно благополучную картину социальной адаптации первокурсников к вузу. В большинстве ответов преобладало представление о легкости адаптации к студенческой жизни. Некоторую сложность адаптация представляла для иногородних студентов, у которых вхождение в студенческую жизнь осложняется бытовыми проблемами: поиском квартиры, приобретением опыта жизни в общежитии. Наши наблюдения подтверждают бытующее мнение о том, что быстрее всех к студенческой жизни адаптируются выпускники школ-гимназий и лицеев. Это объясняется высоким уровнем общеобразовательной подготовки и достаточно жестким контролем за качеством обучения в стенах этих школ.

Второй вопрос анкеты касался социального самочувствия первокурсника в стенах вуза. Студентам было предложено ответить на этот вопрос по пятибалльной шкале. Подавляющее большинство опрошенных ответило положительно, оценив свое социальное самочувствие 4-5 баллами.

Третий вопрос был ориентирован на получение информации о степени удовлетворенности первокурсников различными сторонами студенческой жизни. Полученные нами ответы свидетельствуют о сложностях, которые первокурсники испытывают с неудовлетворительным обеспечением учебно-методической литературой, недостаточным техническим оснащением учебного процесса, в связи с большими перегрузками и налаживанием отношений в студенческой группе. Подытоживая данные проведенного анкетирования, мы можем сделать следующие выводы: общая благоприятная картина социальной адаптации студентов-первокурсников в течение первых месяцев обучения в вузе в определенной степени обусловлена приподнятым настроением и переживанием эйфории по поводу поступления в вуз; существует прямая зависимость между уровнем общеобразовательной подготовки, полученной в школе и быстротой вхождения в учебный процесс; оценка адаптации и социальное самочувствие студентов-первокурсников тесно взаимосвязаны; необходима специальная работа по облегчению процесса вхождения студента-первокурсника в вузовский учебный процесс.

Нам представляется, что после сдачи первой сессии данные, полученные нами по первым двум месяцам обучения в вузе, могут существенно измениться. В частности, в исследовании по проблеме адаптации студентов, которое проводилось в периферийных вузах России по итогам

первого года обучения в вузе (2004), приводились следующие цифры. Около 35% студентов испытывают трудности в обучении - на первом курсе именно они бросают учебу из-за академической неуспеваемости. Менее 25% первокурсников в течение первого семестра теряют интерес к обучению, т.к. с трудом успевают выполнять учебный план, около 15 % к концу второго семестра втягиваются в учебу и находят еще время на работу, увлечения и т.д., а остальные 10% до конца обучения испытывают нехватку времени и учатся без удовольствия и желания, при любой возможности стараются взять академический отпуск и перейти в более «легкое» учебное заведение. Около трети первокурсников не уверены в правильном выборе будущей специальности. Их сомнения связаны, прежде всего, с незнанием собственных способностей, связанных с выбранной профессией. Только 10% из них действительно не соответствуют этим требованиям и со временем переходят на смежные специальности, более подходящие их личностным особенностям. Остальным эта неуверенность очень мешает в освоении профессии, и они тоже, при определенных обстоятельствах, могут бросить учебу. Приблизительно 17% студентам не хватает физических и психологических сил для успешного освоения учебной программы, они не умеют восстанавливаться после физических и психических нагрузок, а также после стрессовых ситуаций, необязательно напрямую связанных с учебой, но оказывающих влияние на ее успешность. Одна пятая часть студентов при всех благоприятных условиях и способностях учатся гораздо хуже, чем могли бы, т.к. не знают собственных стратегий и тактик учения, а также возможностей их развития [2].

Многие первокурсники склонны преувеличивать свои интеллектуальные способности, уровень знаний и самостоятельности. В первые месяцы пребывания в вузе у некоторых из них может возникнуть ложное ощущение свободы, которое обусловливается необходимостью самостоятельно организовывать свою работу и распределять собственные силы. В этой ситуации преподавателям важно разработать систему контроля (например, напоминания, систематическая проверка материала) для развития самоконтроля у студентов. Недостаток внутреннего контроля часто приводит к переоценке юношами и девушками своих сил и возможностей.

Основные проблемы, осложняющие процесс адаптации первокурсников: недостаточный уровень школьных знаний по ряду дисциплин; неготовность работать с большим объемом информации; неумение распределять свое время и силы; отсутствие привычного контроля со стороны родителей и школьных учителей; недостаток трудолюбия, силы воли, желания учиться у вчерашних школьников.

Одним из средств социально-психологической адаптации студентов- первокурсников к вузу является реализация комплексных учебных программ работы со студентами первого курса. Данные программы разработаны с учетом интересов и проблем этой категории студенчества и направлены на активизацию его творческого и научного потенциала. Они охватывают как учебную, так и внеучебную деятельность студентов: обеспечивают информацией о специфике вузовской среды, обучают навыкам самостоятельной работы, предполагают проведение спецкурсов, факультативов, тренингов. Вузовские мероприятия, такие как смотр-конкурс художественной самодеятельности среди академических групп первого курса «Дебют первокурсника» также являются формой социально-психологической адаптации. Участие в подобных мероприятиях, способствуют становлению коллектива с активной позицией, выявлению и развитию творческого потенциала личности.

Для ускорения процесса социально-психологической адаптации во многих вузах организуется психологическая служба. Работники службы проводят групповые тренинги по сплочению и формированию коллектива, организуют тематические встречи со специалистами, индивидуальное консультирование студентов.

На факультете социально-педагогических технологий БГПУ им. М.Танка большая роль в адаптации студентов-первокурсников к вузу отводится тренингам и институту кураторов. В некоторых вузах с целью более быстрой адаптации первокурсников совершенствуется преподавание традиционного курса «Введение в специальность». В рамках модернизации акценты смещаются от характеристики будущей профессии и ее возможностей - к формированию навыков оптимальной организации учебного труда.

В колледже г. Асбеста специально для первокурсников на основе подходов, предложенных профессором Л.М. Андрюхиной [1], в учебный план введен факультатив «Культура учения. Логика и самопознание». В программу занятий включены следующие разделы: «Культура сотрудничества» (вопросы конструктивного общения, конфликтологии, толерантности и т.д.); «Стратегии и тактики учения» (стили мышления, индивидуальный стиль учения, приемы развития логического мышления, творческое мышление, опыт самоорганизации в сложных жизненных ситуациях);

«Уч  
агн  
раз  
тив

ден  
ции  
сам  
сле  
бол  
мат  
сул

1.  
2.

ще

зов  
для  
и к

зом

бол

ны:  
на»  
ряд

ког  
ры:  
дст  
тое  
ли:

ро/  
ко-

фс  
ли  
по

не  
по  
ее

нго  
ема  
ерес  
кест  
ондр  
мог  
Ож  
ени  
фес  
ере  
ны  
стоя  
оло  
осле  
муо  
пр  
соб

«Учение как саморазвитие» (метод проектов, учение как жизненный проект, занимались самодиагностикой профессиональных и личностных способностей, а также рассматривали варианты их развития и компенсации); «Эвристики учения. Учение как творчество» (вопросы развития креативности мышления и творческих способностей).

Таким образом, анализ опыта свидетельствует о том, что психологические особенности студентов-первокурсников и проблемы их адаптации в вузе необходимо учитывать как в организации учебной деятельности в целом - в лекционном преподавании, при подготовке заданий для самостоятельной работы, при проведении практических и лабораторных занятий, в научно-исследовательской работе студентов, так и во внеучебной работе. Поэтому на первом курсе вуза большое значение приобретают: а) внедрение адаптационной программы, б) организация систематического контроля за учебной деятельностью студентов, в) проведение индивидуальных консультаций, г) работа кураторов и т.д.

#### *Литература*

1. Андрюхина Л.М. Культура и стиль: педагогические тональности. Екатеринбург, 1995.
2. Боронина Л.Н., Вишневикий Ю.А., Дидковская Я.В. и др. Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции // Университетское управление: практика и анализ. 2001. № 4. С.65-69.

Г  
Э  
И  
И  
Д  
Е  
К  
4: