

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ
СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ**

**Середина Н. В.,
Лазарева О. В.**

Статья посвящена изучению процесса адаптации студента-первокурсника к обучению в вузе как фактора социализации личности молодого человека. В свою очередь, социализация рассматривается как процесс становления системы установок и ценностей, которые выступают основой выработки стратегий поведения личности. В процессе обучения в вузе студент-первокурсник включен в процессы интегрирования в социальную группу, что предполагает принятие им групповых норм, ценностей, стандартов, стереотипов и требований. Так, личность приспосабливается к изменениям социальной среды путем подбора или перестройки стратегий поведения. Наличие того или иного уровня адаптированности является необходимым показателем эффективности реализации студента в ходе учебного процесса. Исходя из того, что пусковым механизмом процесса адаптации человека является смена окружающей его среды, при которой привычное для него поведение оказывается малоэффективным или вообще неэффективным, для студента-первокурсника необходимость в преодолении затруднений, связанных именно с новизной условий трудной жизненной ситуации

Итак, личность, ее жизненная ситуация и (главное) взаимодействие между личностью и ситуацией – определяют особенности адаптации студентов первого курса к обучению в вузе. Именно поэтому в условиях конкретного вуза должна проводиться практическая социальная работа (социальная терапия) в рамках Службы социально-психологической адаптации, которая имеет дело и с социальным, и с психологическим аспектом ситуации. Работа с первокурсниками может быть направлена как на преобразование внутреннего мира личности, так и на изменение его социальной ситуации обучения, а также на преобразование взаимодействия между ними.

Ключевые слова: *личность, адаптация, дезадаптация, адаптивность, неадаптивность, адаптированность, трудная жизненная ситуация.*

Социально-экономические преобразования, накопление новых знаний в различных отраслях науки, стремительная информатизация общества – все это породило новые требования к человеку: не только сосуществовать с окружающей средой, но и реализовывать свой внутренний потенциал в ней.

Одной из важнейших психологических задач является активная работа со студентами первого курса, направленная на успешную адаптацию к новой системе обучения, социальным отношениям, социальной роли студента.

По нашему мнению, адаптация студента-первокурсника – элемент процесса социализации и его главный механизм.

В этом смысле социализация молодого человека представлена как период изменений в системе его

нормативных и ролевых ожиданий. Это процесс усвоения индивидом навыков, необходимых для эффективного взаимодействия в рамках новой социальной среды, которая предлагает спектр особых адаптивных ситуаций. При этом адаптационный процесс затрагивает все элементы личностной структуры студента-первокурсника.

В этот период заканчивается формирование фундамента личности, достраиваются ее верхние – мировоззренческие этажи. Осознание своего Я происходит как «отвоевывание» своего места в конкретном пространстве, что нередко сопровождается переживанием кризиса и поиска смысла жизни.

Трудность жизненной ситуации студента-первокурсника может быть вызвана:

- несовпадением между высоким уровнем притязаний и низким социальным статусом, который задан возрастом;
- несовпадением между стилем общения в родительской семье и необходимостью взаимодействия с преподавателями и сотрудниками вуза;
- противоречием между усилившейся ориентацией на самостоятельность и зависимостью от мнения сверстников.

Именно поэтому возникает необходимость в целостной системе мониторинга личностных, социально-психологических и ситуационных свойств как базиса формирования адаптационных стратегий поведения студентов-первокурсников.

Цель такого мониторинга – формирование «эффективной личности студента» посредством управления процессом адаптации как основного механизма социализации личности.

Социально-психологическая адаптация личности – это процесс вхождения личности в систему психологических связей и отношений, возникающих в контактной социальной среде жизни и деятельности индивида, поэтому социально-психологическая адаптация личности может выступать как аспект производственной, так и социальной адаптации. Но одновременно это и самостоятельный процесс, происходящий в системе товарищеских, дружеских взаимоотношений людей.

С адаптацией тесно связано и другое понятие – дезадаптация.

Под дезадаптацией большинство авторов понимают временную и в принципе восстанавливаемую утрату ранее имеющейся адаптации. Проявление дезадаптации можно наблюдать в виде заострения акцентированных черт и невротических явлений; социально-психологической – в виде неудовлетворенности ситуацией и своим положением в ней, затруднения микросоциального взаимодействия и возрастания уровня тревоги; психофизиологической – в виде нарушения соматического здоровья (Ф. Б. Березин, 1988; Ю. А. Александровский, 1991).

Итак, мы полагаем, что адаптация представляет собой многоуровневый процесс приспособления организма к новым условиям среды, реализующийся за счет специфических и неспецифических механизмов по всему спектру личностной структуры человека.

В свою очередь, способность личности проявлять / не проявлять способность к выработке эффективных стратегий поведения называется адаптивностью / неадаптивностью.

Адаптивность / неадаптивность – тенденции функционирования целеустремленной системы (человека), определяемые соответствием или несоответствием ее целей достигаемым в ходе деятельности

результатов. Адаптивность выражается в их согласованности, а неадаптивность – в рассогласовании.

Неадаптивность может говорить также о том, что цель и результат противоречат друг другу. Тогда какой-то из этих элементов нуждается в коррекции. Так, недостижение цели побуждает продолжать деятельность в заданном направлении. Если же результат богаче исходных целей, это стимулирует человека выдвигать новые эталоны поведения.

В процессе адаптации достигается определенное состояние личности – адаптированность как результат, итог процесса адаптации; качественные и количественные характеристики процесса адаптации как состояния в данный момент (А. Ж. Юрьевец, В. С. Аверьянов, О. В. Виноградова, 1993).

По нашему мнению, достижение определенного уровня адаптированности зависит от того, какие стратегии адаптивного поведения выбирает человек в ситуации взаимодействия с окружающей средой и как эти стратегии сочетаются между собой. Так, Н. Н. Мельникова называет следующие стратегии адаптивного поведения:

- активное изменение среды;
- активное изменение себя;
- уход из среды и поиск новой;
- уход от контакта со средой и погружение во внутренний мир;
- пассивная репрезентация себя; – пассивное подчинение условиям среды;
- пассивное выжидание внешних изменений;
- пассивное ожидание внутренних изменений [8].

Наибольший адаптивный эффект, отражающий высокий уровень адаптированности, дает сочетание стратегий, направленных на активное и одновременное изменение себя и окружающей среды.

К умеренному результату адаптации приводит внешнее приспособление субъекта обучения к образовательной среде, не вызывающее внутриличностных изменений, посредством ухода из среды или же выжидания внешних и внутриличностных изменений.

Низкий уровень адаптированности, связанный с выраженным негативным эффектом в адаптации, проявляется в отказе субъекта от взаимодействия с внешним окружением и в погружении в свой внутренний мир.

Можно выделить две группы адаптогенных факторов, определяющих адаптацию / дезадаптацию личности:

- внешние: условия жизнедеятельности человека (природные, социокультурные, социально-экономические, социально-психологические (в том числе, особенности личности, мотивацию, удовлетворенность ситуацией выбранной профессией и специальностью), психофизиологические, технологические, социальные) (Ц. П. Короленко, 1978;

И. А. Жданов, 1991; А. Ж. Юрьевец, В. С. Аверьянов, О. В. Виноградова, 1993).

- внутренние: физиологические и психические характеристики, свойства нервной системы, особенности нервных процессов (познавательные процессы – свойства восприятия, внимания, психические состояния – напряженность, утомление, монотония, фрустрация, тревожность, страх).

Под внутренними факторами, как считают некоторые авторы (О. В. Виноградова и др., 1993), необходимо иметь в виду состояние функций и процессов морфофункциональной структуры человека, формирующих функциональную систему, для выполнения деятельности.

Так, В. И. Медведев (1982), выделяет пять таких процессов: энергетические, сенсорные, операционные, эфektorные, активационные процессы обеспечения деятельности и адаптации [7].

Таким образом, в качестве особенностей адаптационного процесса, следует выделить типы, которые формируются в зависимости от структуры потребностей и мотивов индивида:

- 1) *тип активный, характеризуется преобладанием активного воздействия на среду социальную;*
- 2) *тип пассивный определяется пассивным, конформным принятием целей и ориентации ценностных группы.*

В процессе обучения в вузе студент-первокурсник включен в процессы интегрирования в социальную группу, что предполагает принятие им групповых норм, ценностей, стандартов, стереотипов и требований. Так, личность приспосабливается к изменениям социальной среды путем подбора или перестройки стратегий поведения.

Пусковым механизмом процесса адаптации человека является смена окружающей его среды, при которой привычное для него поведение оказывается малоэффективным или вообще неэффективным, что порождает необходимость в преодолении затруднений, связанных именно с новизной условий.

Так, например, критерий оптимального соответствия личности условиям изменяющейся социальной среды был использован Д. В. Колесовым для построения модели стадийности адаптационного процесса.

1. Уравновешивание – установление равновесия между средой и индивидом с проявлением взаимной терпимости к системе ценностей и стереотипам поведения.
2. Псевдоадаптация – сочетание внешней приспособленности к обстановке с отрицательным отношением к ее нормам и требованиям.
3. Приноравливание – признание и принятие основных ценностей новой среды.

4. Уподобление – психическая переориентация индивида, трансформация прежних взглядов, ориентации, установок.

При этом описанные стадии могут накладываться друг на друга или взаимозаменяться [5].

Учитывая факт, что пусковым механизмом адаптационной перестройки организма является попадание в непривычные для него, стрессовые условия («измененные», «неадекватные», «сложные» условия существования), представляется необходимым рассмотреть представления о стрессовой, *трудной жизненной ситуации*.

Ситуация – результат активного взаимодействия личности и сред, система объективных и субъективных элементов, объединяющихся в жизнедеятельности субъекта в определенный временной период.

Объективные элементы ситуации – это ее временные и пространственные параметры, те «действующие лица», которые находятся в этом пространстве и в это время, осуществляемая ими деятельность.

К субъективным элементам ситуации относятся межличностные отношения, социально-психологический климат в малой группе, групповые нормы, ценности, стереотипы сознания, личностные особенности человека.

Четкое определение и формирование адекватной ситуации для обучения студентов-первокурсников дает возможность прогнозирования их поведения в данный отрезок времени.

Итак, личность, ее жизненная ситуация и (главное) взаимодействие между личностью и ситуацией – определяют особенности адаптации студентов первого курса к обучению в вузе.

В условиях конкретного вуза практическая социальная работа (социальная терапия) в рамках Службы социально-психологической адаптации имеет дело и с социальным, и с психологическим аспектом ситуации. Помощь может быть направлена как на преобразование внутреннего мира личности, так и на изменение его социальной ситуации обучения, а также на преобразование взаимодействия между ними.

Соответственно, социальная работа предполагает два типа возможных воздействий (интервенций): изменение личности или средовых факторов. Целью такой помощи и ее результатом становится *изменение образа мира человека*, а также стратегий и тактик его поведения, т. е. обретение социальной компетентности.

Такие исследователи, как Г. Бернлер и Л. Юнссон называют этот вариант социально-психологической работы «изменением среды и общества внутри самого индивида». Они считают, что такая работа обеспечивает эффективную адаптацию человека к условиям

жизни и профессиональной деятельности, помогает ему повысить сопротивляемость неблагоприятным условиям социального окружения [2].

Сам характер обучения в вузе говорит о трудной для бывшего школьника жизненной ситуации, когда внешние по отношению к нему изменения в социальной среде *нарушают или угрожают нарушить* его деятельность, отношения со значимыми людьми, привычный для него образ жизни в целом. Под влиянием этих нарушений возникает рассогласование между внешним миром и миром внутренним (образом мира), а достигнутая молодым человеком адаптация к жизни утрачивает свою эффективность, перестает «работать».

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

По словам Э. Шпрангера, период раннего студенчества характеризуется тем, что на первый план выступает «кризис оторванности», чувство одиночества, которые во многом определяют особенности эмоциональных состояний: склонность к крайним эмоциональным переживаниям, негативный эмоциональный фон, подавленность и отношение к актуальной ситуации как к ТЖС – трудной жизненной ситуации [11].

Особенность трудной жизненной ситуации (ТЖС) состоит в том, что эта ситуация нарушает привычный для человека образ жизни, ставит его перед необходимостью оценить внешние и внутренние аспекты ситуации с учетом содержательных признаков и определить возможность преобразования ситуации. А затем выбрать или принципиально новые стратегии поведения и деятельности, или новые основания жизни и способы согласования своих отношений с собой, другими людьми, миром в целом.

Именно поэтому тренировка эмоциональных аспектов приспособления к среде является неотъемлемой частью процесса формирования личности студента-первокурсника.

В свою очередь, главным условием эффективности процесса адаптации студентов-первокурсников, является «формирующее управление» этим процессом со стороны заместителя директора (проректора) по воспитательной работе, руководителя службы социально-психологической адаптации студентов к обучению, преподавателей и кураторов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Анфиногенова О. И.* Особенности адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в университете // Новые исследования. – 2011. – Т. 1. – № 26. – С. 55–59.
2. *Бернлер Г., Юнссон Л.* Теория социально-психологической работы, пер. со швед. – М., 1992.
3. *Гингель Е.* Диалог как фактор адаптации первокурсников // Высшее образование в России. – 2007. – № 9. – С. 158–160.
4. *Зарипов Р. Н., Зарипова И. Р.* Адаптация студентов в технологическом вузе: психолого-педагогический аспект // Вестник Казанского технологического университета. – 2011. – № 24. – С. 236–242.
5. *Колесов Д. В.* Адаптация организма подростков к учебным нагрузкам. – М., 1987. – 176 с.
6. *Литвинова Н. А., Казин Э. М., Лурье С. Б., Булатова О. В.* Роль индивидуальных психофизиологических особенностей в адаптации к умственной деятельности // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2011. – № 1. – С. 141–147.
7. *Медведев В. И.* О проблеме адаптации // Компоненты адаптационного процесса. – Л., 1984. – С. 3–16.
8. *Мельникова Н. Н.* Диагностика социально-психологической адаптации личности. Учебное пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 57 с.
9. *Толстых Ю. И.* Критерии оценки успешности адаптации студентов-первокурсников в вузе // Известия ВУЗ. Поволжский регион. Гуманитарные науки. – 2011. – № 4 (20). – С. 137–142.
10. *Чикина Т.* Учебно-профессиональная адаптация первокурсников // Высшее образование в России. – 2007. – № 12. – С. 137–140.
11. *Шпрангер Э.* Психология личности. Тексты. – М., 1982.
12. *Hall C. S., Lindsey G.* Theories of Personality. – New York: John Wiley and Sons, 1970.