

## ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА АДАПТАЦИЮ В ВУЗЕ

**Автор: Чесноков Алексей Викторович,**

*педагог-психолог, учитель английского языка МБОУ СОШ №17 г. Чебоксары*

**Аннотация.** Рассматривается вопрос роли адаптации студентов к обучению в вузе. Исследуется адаптация студентов на разных курсах обучения.

**Ключевые слова:** адаптация первокурсников, обучение в вузе.

Обучение в университете — один из самых важных периодов жизни человека, его личностного роста и становления как профессионала с высшим образованием. Поиск способов успешной адаптации к изменившимся социальным условиям и новой деятельности остаётся одной из главных проблем для всех, кто поступил на учёбу в вуз. *Адаптация* (от лат. «Привыкать») — привыкание организма и его систем к характеру отдельных воздействий или к изменившимся жизненным условиям. Термин «адаптация» был введён в 1865 году немецким физиологом Г. Аубертом и использовался поначалу только в биологии. Теперь данное понятие применительно не только к различным аспектам жизнедеятельности организмов, но и к личности человека и даже коллективному поведению. Адаптация компенсирует недостаток повседневного поведения в новых условиях. При помощи адаптации возникают возможности ускорения оптимального функционирования организма в непривычной для него обстановке. Если адаптации не происходит, появляются новые сложности с познанием предмета деятельности. Адаптация напрямую связана с перестройкой функционирования тех или иных органов, свойств, механизмов, с формированием новых умений, привычек, качеств, что приводит в соответствие личность со средой. Нередко адаптационные процессы сопровождаются повышенным уровнем тревожности с конфликтным и резким, агрессивным поведением.

Благодаря негосударственным университетам ежегодно возрастает количество поступающих, но большой отсев первокурсников говорит о том, что их адаптация протекает с заметными затруднениями. Каждому педагогу вуза должно быть известно, что форма работы с поступившими и стили педагогического общения с ними имеют свои специфические черты. Это объясняется как возрастными особенностями, так и социальными факторами. Вступление абитуриентов в процесс обучения, приобретение ими нового социального статуса студента требует от них выработки новых стилей поведения, которые позволяют в наибольшей мере соответствовать этому статусу. Данный процесс адаптации способен длиться довольно долгий

период времени, и это может вызвать у учащегося перенапряжение на психологическом и физиологическом уровнях, что обязательно снизит активность студента, и он не сможет не только освоить новые стили поведения, но и выполнять обыденные для него виды деятельности. Юным студентам не достаёт полезных навыков и умений, которые требуются для оптимального овладения учебной программой. Адаптация к новым условиям требует множества энергии, вследствие чего возникают огромные различия в деятельности и результатах обучения в школе и вузе.

Выделяются как общие проблемы адаптации, характерные для всех студентов, так и частные, актуальные только для первокурсников, например, стрессовые состояния, возникающие у вчерашних школьников из-за перехода к новой форме учебной деятельности. Именно на первом курсе складывается отношение юного студента к учебному процессу, к осваиваемой профессии, продолжается поиск «своего места». Даже те, кто с отличием закончили школу, в вузе не сразу обретают уверенность в своих силах. Первые поражения нередко заканчиваются разочарованием, потерей мотивации, отчуждением, заторможенностью, следовательно степень представления студента о профессии напрямую зависит от адаптации.

Бесспорно, обучение в вузе является непростым делом. Поступившие, с самых первых дней, погружаются в совершенно иную, неизведанную им жизнь. В период адаптации первокурсники преодолевают такие затруднения как: негативный настрой, связанный с уходом из школьного коллектива с его взаимопомощью и поддержкой; неуверенность в выбранной профессии, неполноценная подготовка к ней; нехватка навыков самостоятельной работы, неспособность к саморегулированию; поиск подходящих условий учёбы и отдыха в изменившейся обстановке; обустройство быта в общежитии, неумение конспектировать, искать информацию в словарях, методичках и т.д. В результате перехода к рыночной экономической системе учащаются случаи ухудшения финансового положения студентов. Вследствие этого учащиеся с первых учебных дней вынуждены искать подработку, что ставит перед ними ещё более тяжёлые трудности и сильно затягивает адаптацию. Из этого вытекают: отсутствие на лекциях, неудовлетворительные оценки, несданные зачёты, и даже исключение из вуза. Все перечисленные проблемы имеют разные причины возникновения. Одни из них имеют объективный характер, другие – субъективный и связаны с недостаточной подготовкой и недочётами в воспитании.

К критериям социально-психологической адаптации относятся: отношение к большой и малой группе, отношение к куратору, удовлетворённость отношениями с другими студентами. Общими показателями адаптированности являются удовлетворённость содержанием и

условиями деятельности. С целью исследовать степень адаптированности студентов ФГБОУ ВПО «ЧГПУ им. И.Я. Яковлева» проводилось анкетирование. Для изучения этой проблемы использовался тест «Адаптированность студентов в вузе» (составители Т. Д. Дубовицкая и А. В. Крылова).

По результатам анкетирования было выявлено, что 64% испытуемых обладают высоким и 36% - низким уровнем адаптированности к учебной группе. Это можно объяснить тем, что 70% опрошенных являются учащимися старших курсов. Вопреки тому, что остальные 30% опрошенных обучаются в университете недавно, они имеют ярко выраженную направленность своей деятельности. Лучше всего адаптированы студенты по отношению к «учебной деятельности». Среди испытуемых, 80% опрошенных имеют высокие показатели, и 20% низкие. Проведённые опросы также показали, что многим студентам помогли освоиться в новых условиях их личностные качества и особенности, такие как общительность, доброта, чувство юмора. Одна треть опрошенных студентов утверждают, что адаптироваться в новых условиях университета им помогли друзья-однокурсники. И только в нескольких случаях отмечалось, что в адаптационный период студенты полагаются на поддержку со стороны педагогов.

Анализируя полученные данные, можно сделать следующие выводы:

1. Большинство студентов чувствуют себя в группе комфортно, с лёгкостью ладят с однокурсниками, подчиняются принятым в учебном уставе нормам и правилам.
2. Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности сообщают о том, что студенты без особой сложности осиливают учебные предметы и в положенный срок выполняют учебные задания.
3. Некоторые учащиеся имеют трудности в общении с другими студентами, не чувствуют поддержки и понимания своих предпочтений с их стороны. Также у них имеются трудности в усвоении учебных заданий.

Для реализации успешной адаптации первокурсника обязателен индивидуальный подход к каждому студенту. Это должен быть главный принцип работы. Необходима организация разнообразных мероприятий, на которых студенты с помощью увлекательных игр сближались бы друг с другом, вырабатывали навыки общения, учились находить общий язык с однокурсниками и с учащимися старших курсов. Важным является также проявление активной позиции, которая должна быть и у первокурсников, и у педагогов (в частности кураторов), то есть должна быть их совместная

деятельность. Учащийся будет самостоятельно искать и избирать для себя пути и методы достижения тех или других образовательных целей, а преподаватель – обеспечивать условия для их реализации.

Большое внимание нужно уделять научению студентов рациональным приёмам работы в библиотеке, умению пользоваться учебными пособиями и справочниками, работе на лекциях, семинарах, практических и лабораторных занятиях, а также подготовке к ним. Следует организовать экскурсии в библиотеку университета, цель которых заключается в том, чтобы проинформировать студентов о возможностях библиотеки, объяснить правила работы с каталогами, научить заказывать книги для работы в читальном зале, и для чтения дома.

В некоторых вузах для решения проблемы адаптации введён установочный семестр. Его целью является подготовка бывших школьников к обучению в вузе. Во время установочного семестра юный студент должен не только приспособиться к условиям вуза (получить подробную информацию о структуре университета, факультета, организации образовательного процесса, будущей профессии), но и получить допуск (зачёт или экзамен) к сложнейшему виду деятельности – учению в высшей школе.

Также пристальное внимание нужно обратить и на состояние здоровья поступивших. Во многих университетах вносятся вопросы сохранения и укрепления здоровья не только учащихся, но и преподавателей, обращается особое внимание на качество работы кафедр физического воспитания, на проведение спортивно-оздоровительной работы и общеуниверситетских мероприятий. Особо важную роль средства физической культуры в адаптационном процессе студентов должны сыграть во время сессии. Экзамены для них выступают неким переломным моментом в образовательной деятельности, в которой подводятся итоги учебной работы за семестр. Ставится вопрос о готовности учиться в университете, получать или не получать стипендию, о самоутверждении личности и др.

Адаптация должна быть направлена не только на взаимодействие личности с социумом, но и на чувство комфорта и удовлетворение жизненно важных потребностей организма. Адаптация физико-химической среды выполняется путём создания в университетских помещениях определённого микроклимата (температура, влажность, скорость движения воздуха, газовый состав и давление воздуха и т.д.).

Из всего вышперечисленного следует, что уровень адаптации учащихся в вузе определяется следующими факторами: индивидуально-психологическими особенностями человека, его коммуникативными,

деловыми, и поведенческими навыками, индивидуальными ценностями, состоянием здоровья, социальным окружением, атмосферой в семье и т.д.

Процесс адаптации первокурсников к обучению в вузе заканчивается в конце 2-го - начале 3-го учебного семестра. Хорошо сданная первая сессия позволяет сделать выводы, что процесс адаптации у студентов завершён успешно.

#### Список литературы

1. Дикая, Л. Г. Адаптация: методологические проблемы и основные направления исследований // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. Ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлёв. – М. : Институт психологии РАН, 2017. – с. 41.
2. Карымова, О. С., Трифонова, Е. А., Ульчева, Т. А., Якиманская, И. С. Психология и педагогика. – Оренбург : Издательство Руссервис, 2008. – 567 с.
3. Медведев, В. И. Адаптация человека. – СПб : Институт мозга человека РАН, 2013. – 584 с.
4. Ханчук, Н. Н. Некоторые актуальные проблемы адаптации студентов в процессе обучения в высшей школе // Проблемы социальной адаптации различных групп населения в современных условиях. – Владивосток : Изд-во Дальневосточного университета, 2015. – С. 265