



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 Теоретические аспекты адаптации студентов к обучению в ВУЗе в связи с восприятием жизненной ситуации.....	5
1.1 Теоретические подходы к изучению понятия и значения адаптации студентов первого курса .....	5
1.2 Восприятие жизненной ситуации.....	10
2 Эмпирическое исследование особенностей адаптации студентов к обучению в ВУЗе в связи с восприятием жизненной ситуации.....	12
2.1 Описание методик исследования.....	12
2.2 Результаты исследований.....	15
2.3 Особенности адаптации студентов к обучению в ВУЗе в связи с восприятием жизненной ситуации.....	18
3 Направления, методы и формы социальной адаптации студентов к обучению в ВУЗе.....	21
Заключение .....	31
Список использованных источников.....	33

## ВВЕДЕНИЕ

Значительные социально-экономические преобразования, накопление новых знаний в различных отраслях науки, совершенствование технологических процессов производства, быстрая компьютеризация общества – все это предъявляет новые требования к человеку. Современному обществу нужны люди, способные не только сосуществовать с окружающей средой, но и реализовать в ней свой внутренний потенциал. Однако большинство современных молодых людей испытывают трудности в социальной адаптации к меняющейся реальности.

Поэтому социально-психологическая адаптация студентов на начальном этапе профессионального обучения является актуальной проблемой.

Хорошо известно, что одной из важнейших педагогических задач любого вуза является работа с первокурсниками, с целью их более быстрой и успешной адаптации к новой системе образования, к новой системе социальных отношений, к освоению ими новой роли студента.

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

- адаптация к условиям учебной деятельности (адаптация к новым формам обучения, контроля и усвоения знаний, к иному образу труда и отдыха, к самостоятельному образу жизни и т.д.)
- адаптация к группе (включение в группу сверстников, усвоение ее правил и традиций)
- адаптация к будущей профессии (усвоение профессиональных знаний, умений и навыков, качеств).

Степень разработанности темы. Различные аспекты проблемы адаптации студентов к вузу изучали В. Н. Грибов, О. Н. Казакова, Т. И. Каткова, Г. П. Кузина, С. А. Рунова, Ю. В. Стафеева и др.

Например, Г. П. Кузина и С. А. Рунова изучали, как адаптируются школьники, с которыми проводилась профориентационная работа в старших классах.

В работах Т. И. Катковой, Ю. В. Стафеевой рассматривается процесс адаптации студентов в вузах определенного типа (экономических, педагогических).

В. Н. Грибов изучал адаптацию молодых людей из небольшого города на этапе обучения в филиале высшего учебного заведения и при переводе студентов в базовый вуз.

Однако то, как происходит адаптация студентов в условиях, когда по объективным причинам существуют серьезные различия в уровне подготовки и мотивации первокурсников, до конца не изучено.

Цель исследования – выявить проблемы, с которыми сталкиваются студенты первого курса при адаптации к высшему образованию.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

- проанализировать литературу по данной проблеме;
- изучить эмоциональное состояние личности студента;
- определить проблемы, с которыми сталкиваются студенты в связи с особенностью восприятия жизненной ситуации.

Объектом исследования является процесс адаптации студентов к высшему учебному заведению.

Предмет исследования – взаимосвязь восприятия жизненной ситуации с академической адаптацией у студентов первокурсников.

Гипотеза исследования заключается в том, что существуют особенности процесса и результата адаптации студентов в ВУЗе, в связи с тем, как они пережили, сдачу ЕГЭ.

Важным уточнением является то, что процесс сдачи ЕГЭ может восприниматься школьниками как трудная жизненная ситуация и накладывать свой отпечаток на дальнейшее обучение и адаптацию в ВУЗе.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения.

## **1 Теоретические аспекты социальной адаптации студентов к обучению в ВУЗе**

### **1.1. Понятие и значение адаптации студентов первого курса**

Проблема адаптации личности в настоящее время является очень актуальной. Несмотря на разнообразие трактовок понятия "адаптация", мы начнем с традиционного понимания адаптации как процесса приспособления к изменениям в окружающей среде. Неспособность справиться с новой жизненной ситуацией приводит к неуспешной деятельности, эмоциональному дискомфорту.

Процесс адаптации происходит постоянно. Во-первых, потому что психическое развитие – это процесс, длящийся всю жизнь, поэтому, когда мы переходим от одной точки развития к другой, мы автоматически переходим от одного фрагмента адаптации к другому, и развитие личности можно рассматривать как последовательность адаптаций. Во-вторых, изменения в окружающей среде происходят настолько быстро, что человек вынужден постоянно искать новые возможности для адаптации к окружающей среде.

Определенные моменты в развитии возраста являются особенно сложными с точки зрения реализации адаптации. Это прежде всего моменты освоения новых видов деятельности и включения в другую социальную среду. Начало учебы в университете – один из таких периодов.

Адаптация – это процесс изменения характера связей и отношений учащегося к содержанию и организации учебного процесса в учебном заведении. Психическая адаптация связана с психической деятельностью человека или группы и понимается как взаимодействие процессов приспособления к среде и преобразования среды "под себя" [5].

Адаптация студента в новом учебном заведении – это постоянный, динамичный, многоуровневый и многогранный процесс перестройки потребностей и сферы мотивации, совокупности имеющихся навыков, умений и привычек в соответствии с новыми задачами, целями, перспективами и условиями их реализации, в ходе которого происходит не только интеграция студента в общество (новая социальная среда, новые условия жизнедеятельности), но и его личностное и профессиональное развитие и самореализация.

Первокурсники по-разному адаптируются к учебе в университете. Некоторые студенты проходят этот этап почти без особых проблем, они быстро и легко получают хорошие результаты, но их настроение существенно не меняется. Другие, после изменения мышления и поведения, осваивают программу. Но есть студенты, которые проходят через этот длительный и сложный период, сопровождающийся изменением самочувствия и ухудшением физических и психологических показателей. Психические расстройства не способствуют формированию личности и могут стать причиной отчисления из университета из-за нежелания учиться. Процесс адаптации проходит быстрее, если работать по нарастающей, моделируя всевозможные учебные ситуации со вчерашними студентами.

Более поздние результаты зависят от общительности и коммуникабельности мальчиков и девочек, а также от их способности справляться с трудностями и управлять своим поведением. С другой стороны, процесс обучения в университете рассматривается как новый этап в жизни молодого человека, с изменением форм и методов обучения и повышенными требованиями к количеству и качеству деятельности.

Важным аспектом этого этапа является необходимость адаптации к изменяющейся социокультурной и информационно-образовательной среде учебного заведения. В период адаптации первокурсник должен приобрести навыки и алгоритмы действий, которые понадобятся ему в будущем для

успешного решения актуальных социальных задач, т.е. формируется социально-адаптивная компетентность студентов.

Однако выпускники школ, особенно из сельской местности, не всегда способны быстро и плавно войти во взрослую жизнь и адаптироваться к социально-экономическим условиям, в которых им придется существовать, поскольку им не хватает основных знаний, навыков и компетенций (правовых, экономических, эмоциональных, социальных, фактических). Им часто не хватает ценностей и поведенческой гибкости, которые им крайне необходимы для успешного самоопределения и самореализации в жизни.

Качество студенческой жизни определяется уже на первом курсе, поэтому успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе считается необходимым условием для дальнейшего развития каждого студента как личности, будущего специалиста. Приходя в новое учебное заведение, молодой человек уже имеет определенные сложившиеся установки, опыт сдачи ЕГЭ, нормы, которые в начале учебы начинают меняться и разрушаться.

Проблемы, которые подстерегают студента любой специальности, можно разделить на несколько групп, в зависимости от содержания причин, которые их порождают:

1) дидактические трудности:

- качественно новое разнообразие содержания и объем материала. Одна лекция содержит информацию, эквивалентную пяти школьным урокам;
- разнообразие новых форм и методов обучения (лекции, семинары, тесты и т.д.);
- сложный язык академических текстов и лекций. Вчерашним школьникам трудно усваивать информацию в такой форме;
- отсутствие навыков самостоятельной деятельности.

2) социально-психологические трудности:

- перестройка приобретенных привычек и навыков: многие люди меняют место жительства, прежний образ жизни, социальное окружение.

Старые привычки, представления и связи разрушаются, а новые еще не установились;

- быстрый переход к самостоятельной взрослой жизни: возникают финансовые трудности, приходится учиться заботиться о себе;

3) профессиональные трудности:

- сомнения в правильности выбора университета, специальности.

В связи с этим целью консультирования практически во всех университетах является психологическая адаптация студентов к высшему образованию [4].

Основными целями являются:

- формирование благоприятного микроклимата для первокурсников;

- проводить профориентацию учащихся, помогая им сделать полный и осознанный выбор своей профессии;

- поддерживать студентов в процессе их социализации.

Не секрет, что успешный старт может помочь студентам в дальнейшей учебе, положительно повлиять на процесс построения отношений с преподавателями и однокурсниками, вызвать живой интерес к будущей профессии и способствовать развитию профессионализма. Поступление в новое учебное заведение – это всегда вызов для студентов: это начало нового этапа жизни, изменившийся образ жизни, новый и незнакомый коллектив, более сложная система обучения и другие требования. Сам факт поступления в университет укрепляет уверенность молодых людей в своих силах и способностях и дает им надежду на новую и интересную жизнь.

Процесс адаптации начинается сразу после поступления в университет. Нарушение сложившихся за годы работы стереотипов часто приводит к стрессовым реакциям, результатом которых могут стать плохие оценки и трудности в общении. По этой причине поступление в институт иногда ассоциируется с радикальным отказом от устоявшихся взглядов и привычек, необходимостью изменить и перестроить свое поведение и деятельность.



Добровольный, спланированный и организованный процесс адаптации, как определенный момент в развитии и становлении личности студента, имеет особый приоритет и, прежде всего, сохранение психологического здоровья, что означает сохранение здоровья в целом. Психологическое здоровье – один из самых обсуждаемых вопросов: во-первых, потому что в процессе адаптации, на ее начальном этапе, важно дать правильную ориентацию в поведенческой системе, так как эта ориентация надолго определяет "характер" ученика, путь его развития.

Во-вторых, потому что именно во время этого процесса происходит самое важное событие: формируется социальная общность студенческого коллектива, то есть самое значимое и влиятельное окружение студента на протяжении всей учебы. На этом этапе вхождения в новую среду общение с окружающими людьми становится особенно важным фактором социальной адаптации студентов, что немаловажно для психоэмоционального состояния первокурсника.

В-третьих, важная часть ситуаций адаптации связана с изменением условий обучения при поступлении в профессиональную среднюю школу, в отличие от школьных условий, ставших привычными и неизменными за девять-одиннадцать лет.

Очевидно, что рассмотрение процесса адаптации студентов к обучению в институте должно включать в себя ряд аспектов:

- психолого-педагогические (связанные с адаптацией учащихся к новой дидактической системе, принципиально отличающейся от форм и методов школы);
- социально-психологические (связанные с усвоением учащимися социальных норм, установлением и поддержанием социального статуса в новом коллективе)
- мотивация и личность (определяющие формирование положительных мотивов обучения и личностных качеств)

– психофизические (включающие адаптацию телесных функций и реакций к требованиям новой среды). Процесс адаптации длительный и не всегда успешный, и у значительной части студентов первого курса возникают проблемы адаптации, которые связаны с личностными качествами самих студентов, отсутствием навыков самостоятельной учебной деятельности, неподготовленным профессиональным самоопределением. Понятие адаптации включает в себя учебную мотивацию и профессиональное самоопределение, самостоятельность умственного труда, ценностные предпочтения, взаимоотношения с учителями и одноклассниками [8].

Для успешной адаптации первокурсника необходим индивидуальный подход к каждому студенту. Это должно быть руководящим принципом. Важно организовывать различные мероприятия, где учащиеся лучше узнают друг друга через простые игры, общаются и находят общий язык со своими одноклассниками и старшеклассниками.

Адаптация студентов к высшему образованию – это системный, двусторонний, поэтапный процесс активного приспособления студента к условиям образовательной среды, который выражается в формировании и развитии когнитивных, мотивационных, волевых и социально-коммуникативных отношений [4]. Эти отношения характеризуют субъективное отношение студента к основным видам деятельности, которые он осуществляет в образовательной среде высшего учебного заведения. Выделение различных типов отношений позволяет лучше понять суть явления, но в то же время адаптация происходит системно, как единый процесс. Процесс адаптации имеет временную динамику, его этапы связаны с изменениями как в характере учебно-познавательной деятельности, так и в личностных свойствах.

## **1.2 Восприятие жизненной ситуации**

Жизненный путь – интегративное явление, охватывающее все уровни бытия человека. Поэтому не случаен интерес к жизненному пути (жизнедеятельности, жизни) во все времена. Однако культурные и общественные традиции, специфика эпохи, сложившийся менталитет, наконец, индивидуально-психологические особенности людей приводили к значительным различиям в понимании сути этого сложного явления. На Западе особенно известно направление, предметом которого является целостное бытие человека – как экзистенция, или его существование – экзистенциальный подход (в философии и психологии). Центральное понятие «экзистенция» отражает ключевую мысль об отсутствии детерминированности жизни, ее открытости к разным формам взаимодействия с миром. Эта идея была ясно высказана Ж.-П. Сартром: «существование предшествует сущности» [13]. Экзистенциальная психология рассматривает значение для человека смысла его бытия.

Отметим, что в России примерно в то же время, что и на Западе, т.е. в 1930-х годах XX века, к изучению жизненного пути, обратился российский педолог Н. А. Рыбников. Биографический институт под его руководством изучал биографии рабочих и других социальных слоев. Была разработана методика биографического изучения психологии человека. В работах современных исследователей продолжается линия изучения психического развития на протяжении всего жизненного пути. Так, в направлении психологии развития жизненного пути в качестве центральных исследовательских принципов выступают мультидисциплинарность, признание разнонаправленности и прерывности жизненного пути, анализ жизни в единстве прошлого, настоящего и будущего. Рассматриваются социальные условия на разных этапах жизненного цикла, а также их субъективное осмысление [14].

Понятие «жизненная ситуация» стало активно рассматриваться психологами с начала XX века. В отличие от исторической или социокультурной ситуации в центре жизненной ситуации всегда оказывается

конкретный человек: «Жизненные ситуации — это совокупность значимых для человека событий и связанных с ними потребностей, ценностей и представлений, влияющих на его поведение и мировоззрение в конкретный период жизненного цикла» [15].

Проблема трудных жизненных ситуаций студентов начала исследоваться относительно недавно, и работы, посвященные этой проблеме, пока немногочисленны (С. Т. Джаллыкасымова, Р. Р. Кутькина, Т. Е. Косаревская и Е. Л. Одногулова). Н. Г. Осухова трудной жизненной ситуацией называет такую ситуацию, в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов деятельности (поведения), выработанных в предыдущие периоды жизни. Не просто нарушаются привычные отношения человека с миром, но становится невозможно приспособиться к этим изменениям без серьезной внутренней личностной работы. Для всех трудных жизненных ситуаций характерно нарушение устойчивости привычного образа жизни и возникновение необходимости изменений. Трудные жизненные ситуации по типологии и причинам обладают признаками общего (характерного для всех ситуаций) и особенного (проявляющегося в различных социальных, возрастных, демографических группах, к которым относится студенчество) [12]. Понимание этих особенностей позволит лучше понять характер переживаемых студентом трудностей и более точно определить необходимость и содержание психологической помощи и административных мер, способствующих адаптации студента к учебным нагрузкам и его академической успешности.

## **2 Эмпирическое исследование академической адаптации студентов в связи с восприятием жизненной ситуации**

### **2.1 Характеристика выборки, описание методик исследования**

Цель исследования: выявить взаимосвязь восприятия жизненной ситуации с академической адаптацией у студентов первокурсников.

Эмпирические задачи исследования:

- выявить уровень адаптации студентов первокурсников к обучению в ВУЗе;
- определить особенности восприятия жизненной ситуации в контексте опыта сдачи ЕГЭ;
- выявить особенности адаптации студентов первокурсников к обучению в ВУЗе в связи с восприятием жизненной ситуации.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь восприятия жизненной ситуации с академической адаптацией у студентов первокурсников. Процедура проведения эмпирического исследования заключалась в последовательном предъявлении испытуемым комплекса методик. Затем проводилась качественная и количественная обработка статистических данных, анализировались полученные результаты и на их основании делались выводы.

Выборка студентов первокурсников состоит из 30 человек, 26 девушек и 4 юноши, студенты первого курса факультета журналистики Кубанского государственного университета.

Исследуемая группа представлена 30 студентами, возрастом 17-19 лет.

Описание методов и методик исследования.

1. Методика Академическая адаптация студентов (Шамионов Р. М., Григорьева М. В., Гринина Е. С., Созонник А. В.).

В разработке оригинальной методики диагностики академической адаптации авторский коллектив опирался на подход, в соответствии с которым академическая адаптация понимается как процесс и результат приспособления обучающегося к различным обстоятельствам образовательной среды, включающей физическую, материальную, социальную, когнитивную, экологическую составляющие. Поэтому разработка опросника академической

адаптации должна была учитывать, по крайней мере, его личностный, познавательный, мотивационный, эмоционально-оценочный, коммуникативный и психофизиологический компоненты приспособления обучающегося к образовательной среде.

Опросник включает следующие компоненты:

- 1) личностный (самоорганизация);
- 2) эмоционально-оценочный;
- 3) познавательный;
- 4) мотивационный;
- 5) психофизиологический;
- 6) коммуникативный;
- 7) интегральная оценка академической адаптации.

2) Опросник временной перспективы (ZTPI) Ф. Зимбардо.

Методика направлена на оценку отношения к времени, а через это – на оценку отношения личности к окружающей действительности вообще, а также к самому себе, своему опыту и грядущим перспективам.

Авторы опросника в качестве основы принимают модель жизненного пространства Курта Левина, которая рассматривает влияние, как прошлого опыта, так и планов на будущее на настоящее поведение человека. Левин определяет ВП как «всеобщность взглядов индивида на его психологическое будущее и психологическое прошлое, существующее в данное время». (Такой интегративный взгляд на ВП созвучен понятию «временная транспектива», введенный В. И. Ковалевым (1979) – данный концепт включает рассмотрение полной временной структуры субъекта: взгляд в будущее, настоящее и временная ретроспектива – взгляд в прошлое).

Оригинальная версия опросника состоит из 56 пунктов, ответы по которой распределяются по 5-балльной шкале Лайккерта.

Опросник включает следующие шкалы: негативное прошлое; гедонистическое настоящее; будущее; позитивное прошлое; фаталистическое настоящее.

### 3. Шкала оценки трудности и неопределенности ситуации (ОТНС) (Н. Водопьянова).

Шкала ОТНС построена на основе транзакционной теории стресса, согласно которой стрессовое реагирование (стрессовая динамика) детерминируется первичной и вторичной когнитивной оценкой ситуации. При первичной оценке решается вопрос об угрожающем характере ситуации: в какой мере данная ситуация определяет "потери" или "угрозу потери". При вторичной оценке – вопрос о ресурсах возможности справиться с ситуацией (копинга): какие есть возможности (внешние и внутренние ресурсы) для избавления от опасности, снижения вероятности потерь, изменения ситуации или адаптации к ней.

Методика содержит три субшкалы первичной когнитивной оценки трудных ситуаций (ПТС), соответствующих основным типам стрессовых ситуаций ("потеря", "угроза", "вызов"), и пять субшкал вторичной оценки ситуации относительно собственных ресурсов.

Методы математической обработки данных. Для математико-статистической обработки данных, была использована программа SPSS version 22.0. Для выявления наличия особенности академической адаптации у студентов первокурсников в связи с восприятием жизненной ситуации, был применен статистический критерий Манна-Уитни.

Обратимся к результатам исследования.

## **2.2 Результаты исследований**

Результаты анализа академической адаптации студентов первокурсников представлены в таблице №1.

Таблица 1 – Анализ академической адаптации студентов первокурсников

Компонент адаптации	Среднее значение
Личностный	4,8
Эмоционально-оценочный	4,4
Познавательный	4,2
Мотивационный	3,9
Психофизиологический	4,0
Коммуникативный	5,6
Интегральный	26,9

У большинства студентов первокурсников из исследуемой группы респондентов, а именно у 56% (17 человек) наблюдается низкий уровень интегрального значения академической адаптации. У 44% (13 человек) наблюдается среднее значение академической адаптации.

Из чего мы можем сделать вывод, что в данной выборке респондентов, повышенный показатель академической адаптации не встречается, при этом преобладают низкие значения интегрального показателя академической адаптации.

Наиболее высоким показателем адаптации обладает коммуникативный компонент, что говорит о том, что студенты первокурсники в меньшей степени испытывают дезадаптацию в вопросах построения новых социальных связей. Напротив, наименьший показатель адаптации достигнут по мотивационному показателю, что может служить сигналом к тому, что студенты сталкиваются с большим количеством трудностей, связанных с реализацией поставленных образовательных задач и структурированием своего времени.

Результаты исследования восприятия временной перспективы студентами.

Результаты анализа восприятия временной перспективы студентами первокурсниками представлены в таблице №2.

Таблица 2 – Анализ восприятия временной перспективы студентами первокурсниками



Фактор	Среднее значение (Т баллы)
Негативное прошлое	49
Гедонистическое настоящее	32
Будущее	40
Позитивное прошлое	38
Фаталистическое настоящее	64

Фактор восприятия фаталистического настоящего является наиболее доминирующим фактором оценки временной перспективы у данной группы респондентов. Что может говорить о фаталистическом, беспомощном и безнадежном отношении к будущему и жизни в принципе. Напротив, наименьший показатель оценки временной перспективы достигнут по фактору восприятия гедонистического настоящего. Что говорит о том, что данной группе респондентов не свойственно рискованное отношение к жизни и времени в принципе. У студентов первокурсников не выявлена сильная ориентация на удовольствие, волнение, возбуждение, наслаждение в настоящем.

Результаты исследования восприятия жизненной ситуации.

Результаты анализа восприятия жизненной ситуации студентами первокурсниками представлены в таблице №3.

Таблица 3 – Анализ восприятия жизненной ситуации студентами первокурсниками

Субшкалы	Среднее значение
1. Степень угрозы	3,9
2. Степень утраты/потери	3,5
3. Степень вызова или несправедливости	4,8
4. Возможность контроля – степень неконтролируемости	3,4
5. Сложность понимания и управления ситуацией	3,1

6. Автономность ситуации в позитивную изменчивость	3,2
7. Повторяемость	3,8
8. Осведомленность	3,4
Общий показатель стрессогенности ситуации	3,6

Интегральный показатель оценки трудности и неопределенности ситуации в анализируемой выборке равен 3,6 баллов, что указывает на средний уровень стрессогенности обсуждаемой ситуации. Таким образом мы можем судить, что для данной выборки респондентов ситуация сдачи ЕГЭ в прошлом в определенной степени являлась стрессовым событием, но с течением времени стала рассматриваться личностью как пройденный жизненный этап.

Наиболее высоким по стрессогенности является фактор вызова и несправедливости, что говорит о высоком внутреннем напряжении, связанном с опытом сдачи ЕГЭ и низкой степенью контроля данной ситуации.

### **2.3 Особенности адаптации студентов к обучению в ВУЗе в связи с восприятием жизненной ситуации**

Для анализа по каждой шкале данного опросника был применен статистический анализ, а именно критерий Манна-Уитни.

Результаты статистического анализа особенностей восприятия жизненной ситуации сдачи ЕГЭ в зависимости от уровня академической адаптации представлена в таблице 4 на странице 19.

Таблица 4 – Статистический анализ параметров восприятия жизненной ситуации респондентами со средним и низким уровнями академической адаптации

Параметры отношения к ситуации	Ср. значение в группе «Студенты со средним уровнем академической адаптации»	Ср. значение в группе «Студенты с низким уровнем академической адаптации»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
1. Степень угрозы	3,7	4,0	70	0,495
2. Степень утраты/потери	3,0	3,9	83,9	0,469
3. Степень вызова или несправедливости	4,5	4,9	72,3	0,361
4. Возможность контроля - степень неконтролируемости	2,9	3,7	80	0,374
5. Сложность понимания и управления ситуацией	3,1	3,3	66	0,538
6. Автономность ситуации в позитивную изменчивость	3,7	2,9	88,5	0,511
7. Повторяемость	3,9	3,7	68,5	0,498
8. Осведомленность	3,3	3,5	70,0	0,277
Интегральный показатель	3,5	3,7	72,0	0,215

У критическое критерия Манна-Уитни при заданной численности сравниваемых групп составляет 63, что дает нам возможность сделать вывод, что по всем шкалам особенностей отношения к ситуации сдачи ЕГЭ подтверждается нулевая гипотеза. Не существует статистически значимых различий в особенностях отношения к ситуации сдачи ЕГЭ у студентов первокурсников с разным уровнем академической адаптации.

Таким образом нет существенных различий в особенностях восприятия ситуации сдачи ЕГЭ студентами с низким и средним уровнями академической адаптации.

Общий вывод по эмпирической части данного исследования: в ходе проведения данного исследования существенных различий в особенностях академической адаптации студентов в связи с различным восприятием жизненной ситуации не выявлено.

### **3 Направления, методы и формы социальной адаптации студентов к обучению в ВУЗе**

Многие первокурсники испытывают большие трудности из-за отсутствия навыков самостоятельного обучения, не умеют писать лекции, работать с учебниками, находить и черпать знания из первоисточников, анализировать большие объемы информации, ясно и четко выражать свои мысли.

Проблема адаптации студентов тесно связана с вопросами их здоровья, профилактикой заболеваний, вызванных условиями обучения в вузе, и разработкой средств коррекции состояния организма.

Психологическая адаптация. При изучении психодинамических (личностных) характеристик студентов необходимо учитывать и объединять в единое целое мотивационное, эмоционально-волевое и интеллектуальное развитие личности. Этот подход должен характеризовать психологическое и социальное поведение учащихся в процессе обучения: формирование навыков, умений, привычек, перестройка моделей поведения, особенности темперамента, способности к обучению и восприимчивости. Здесь очень важную роль играют возраст, пол, физическое состояние (конституция) и т.д. Следует иметь в виду, что некоторые черты личности улучшаются в процессе адаптации. Многие черты личности студентов следует изучать не только в условиях регулярных учебных занятий, но и в экстремальных ситуациях - в период экзаменов. Это позволит получить дополнительную информацию о студенте.

Знание навыков ментального преодоления имеет большое значение для управления и формирования воли и мотивации учащихся к обучению и творчеству.

Задачи службы психологического сопровождения постепенно расширяются и направлены на создание благоприятных психолого-педагогических условий для получения высшего образования; укрепление

психического здоровья студентов; содействие развитию личностного потенциала студентов; оказание психологической поддержки в трудных личных ситуациях. Вузы, которые уделяют внимание работе со студентами и внедряют подобные услуги, результаты их работы напрямую влияют на успешность процесса адаптации первокурсников.

Формы работы психологической службы университета, направленные на улучшение копинг-механизмов:

- психодиагностическое обследование студентов первого курса в соответствии с программой обучения на предмет выявления характеристик, оказывающих наибольшее влияние на процесс адаптации к условиям вуза;
- индивидуальные психологические консультации для студентов, испытывающих трудности в процессе адаптации;
- групповые психологические консультации с использованием социально-психологического тренинга, направленного на развитие коммуникативных навыков и повышение сплоченности студенческой группы;
- социометрическое исследование структуры студенческой группы для выявления неформальных лидеров и отвергнутых членов группы;
- моделирование экзаменационных ситуаций и аутогенная тренировка для студентов с низким уровнем эмоциональной регуляции.
- курсы для преподавателей вузов и руководителей по психологии личности и психологии студенческих групп [6].

В работе психологов используются тесты психодиагностического обследования, позволяющие провести комплексное изучение личности студента. Кроме того, эти тесты используются для выявления трудностей, возникающих в течение первого года обучения и снижающих активность и академическую успеваемость студентов. Затем даются рекомендации по изменению учебной среды и разработке индивидуального подхода и социально-психологической поддержки учащихся. При необходимости организуется обучение, консультирование и исправление ситуации.

Эффективным способом обеспечения успешности процесса адаптации является вовлечение студентов во внеклассную деятельность по всем направлениям. Систематическое и постоянное участие в различных формах внеклассной деятельности позволяет студентам проявить свою индивидуальность, быть замеченными другими и успешно социализироваться в новой среде. Внеклассные мероприятия требуют высокой степени личной организованности и умения распределять время таким образом, чтобы получать удовлетворение от занятий с наименьшими потерями без ущерба для качества обучения.

Проведение любого внеклассного мероприятия развивает организаторские способности, как в плане поиска нужных людей, так и в плане создания условий для их совместной работы. Кроме того, анализ ошибок и упущений при подготовке и осуществлении деятельности дает необходимый опыт объективности в оценке результатов своей деятельности. Подготовка и проведение внеклассных мероприятий в рамках плана внеклассной работы требует от учащихся развития таких качеств, как целеустремленность, ответственность, дисциплина: успех любой деятельности зависит от четкой взаимосвязи и взаимозависимости участников деятельности, от того, насколько они могут положиться друг на друга.

Совместная творческая работа развивает в участниках дух коллективизма (корпоративизма), здоровый и позитивный патриотизм, основанный на объективной оценке их деятельности другими людьми. Чувство солидарности и единства с товарищами приносит глубокое моральное удовлетворение. Кроме того, заслуженная и обоснованная гордость за результаты собственной работы и работы своих сверстников значительно влияет на чувство самоуважения – важный фактор самоутверждения личности.

Черты личности влияют на высшие психические и физиологические функции. Поэтому важно выявить те личностные особенности, которые способствуют психической адаптации, повышению работоспособности и качества обучения студентов, с одной стороны, и возникновению

эмоционального дискомфорта, переутомления и нервного перенапряжения, невротического синдрома, с другой.

Среди множества направлений воспитательной деятельности в сфере досуга наиболее распространенными являются: игры, вводная программа для студентов, экскурсии, дискотеки, игровые программы, литературные семинары и т.д.

За последнее десятилетие эволюция характеристик досуговой деятельности в студенческой сфере выявила следующие тенденции:

1) Активное желание студентов в период обучения приобрести одновременно вторую степень или специальность, участвуя в дополнительных досуговых образовательных учреждениях - платных курсах, тренингах;

2) Туризм как специфический вид отдыха набирает популярность. Он рассматривается как отличный шанс испытать острые ощущения и снять стресс, усталость и напряжение;

3) Погружение в общение и виртуальную реальность в Интернете становится все более привлекательным способом сопровождения досуга. Использование "социальных сетей" набирает все большую популярность, особенно в последние годы, предлагая современному молодому человеку возможность найти людей, с которыми он учился, работал или проводил каникулы, и завести новых друзей [3].

Однако если для одних людей общение через Интернет или доступ к информационным и образовательным ресурсам интересен и необходим, то для других это развлечение становится зависимостью, которая может привести к подмене реальности виртуальной реальностью, а иногда и к психическим заболеваниям. Границу между этими двумя крайностями иногда трудно провести.

4) Танцевальная клубная культура в России, как совершенно новая отрасль досуга, значительно развивается. Ночные клубы создают атмосферу праздника, дружеского общения с незнакомцами и друзьями, открытости, раскрепощенности.



Структура досуга современного студента состоит из следующих элементов:

1) дом (пассивный досуг, общение с небольшим кругом родственников, домашние дела, отдых перед телевизором, компьютером);

2) коммуникация (общение с друзьями в реальном и виртуальном мирах);

3) развитие (физическое - занятия спортом, посещение фитнес-центров, прогулки, походы; духовное - чтение, посещение выставок современного искусства, музеев, науки);

4) развлечения (посещение клуба, кафе, театра, кино, концертов, фестивалей);

5) социальная активность (участие в массовых культурных мероприятиях университета, благотворительных организациях). Основными характеристиками студентов как особой социально-демографической группы являются: социальное происхождение, возраст, пол, материальное положение, уровень дохода, тип учебного заведения, занятость, жилищно-бытовые условия и т.д. [6].

Эти характеристики непосредственно влияют не только на важнейшие формы и специфику досуга, но и создают характер их деятельности, выражающийся как в учебной (основной), так и во внеучебной (досуговой) деятельности.

Досуг лучше всего рассматривать в его четырех функциях:

1) Досуг как созерцание. Это состояние души и ума, которое ассоциируется с высоким уровнем культуры и интеллектуальных способностей;

2) Досуг как действие. Его можно трактовать как деятельность, не связанную с работой, и включающую самореализацию;

3) Свободное время как время выбора, свободное время. Это время, которое человек может потратить на то, что не входит в его обязанности – это может быть работа или другая деятельность;

4) Свободное время как поведение человека. Здесь размывается грань между обязанностями и "не обязанностями", учитывается поведение человека и его отношение ко времени [2].

Социальная адаптация. Студент – это прежде всего человек, социальное существо. Он находится в постоянном контакте с другими людьми, с группой, в которой он учится. В этих условиях нервно-эмоциональное напряжение во многом определяется культурой межличностных отношений, психологическим климатом в коллективе.

Социальная адаптация студентов предполагает активное приспособление индивида к условиям социальной среды, а социальная автономия – это достижение комплекса установок по отношению к себе, стабильности поведения и отношений, что соответствует самовосприятию индивида, его самооценке. Основной функцией социальной адаптации является принятие индивидом норм и ценностей новой социальной среды (группы, коллектива), сложившихся форм социального взаимодействия, формальных и неформальных связей, а также форм подчиненной деятельности, например способов выполнения профессиональной работы.

Для разработки тактики и стратегии оптимальной адаптации студента к вузу важно учитывать жизненные планы и интересы первокурсника, систему его доминирующих мотивов, уровень его ожиданий, самооценку, способность к сознательной регуляции поведения и т.д. Эффективное решение этой проблемы связано с развитием психологических служб в университете, студенческом самоуправлении и институте охраны природы. Юноши и девушки со стажем легче и быстрее адаптируются к условиям студенческой жизни и быта, а вчерашние студенты быстрее адаптируются к работе в университете.

Задача студенческой группы – найти промежуточный вариант включения студентов в новую деятельность и создать условия для оптимальной общей активности [4].

Во всех университетах обычно существует система мероприятий, специально разработанных для облегчения адаптации первокурсников к университетской среде.

Основные направления деятельности, следующие:

- работа по формированию и набору академических групп,
- ритуал "посвящения в студенты",
- проведение "веревочных курсов" и чтение курса "Введение в отличную учебу",
- презентации выдающихся преподавателей для своих групп,
- ознакомление с историей университета, института охраны природы.

Автономия студентов – инициативная, самостоятельная и ответственная деятельность студентов по решению проблем, связанных с организацией образования, повседневной жизни и досуга.

Профсоюзная организация, студенческое правительство, а также деканат, органы студенческого образования и совет директоров проводят специальную работу со студентами. Совместные мероприятия помогают организовать работу и досуг студентов, помогают им решать свои проблемы. Как показывает опыт подобных организаций в других городах России, эта цель может быть достигнута только в том случае, если мы добьемся взаимодействия между основной и конечной целями студенческой деятельности.

Основная цель взаимодействия - выявление и формирование готовности студентов к обучению в университете через интеллектуальные, эмоциональные, мотивационные и поведенческие воздействия, определение их индивидуальных особенностей как основы для развития навыков на первом этапе обучения в университете. Конечной целью взаимодействия является формирование психологической, профессиональной и творческой подготовки студента к будущей профессиональной деятельности, развитие личности [6].

После упразднения в 1990-х годах института контроля, который успешно функционировал в университетах в советское время, эта функция

была частично передана студенческому самоуправлению – студенческому союзу. Самоменеджмент позволяет регулировать отношения между учениками и избегать конфликтных ситуаций. На наш взгляд, одной из важнейших адаптационных мер является организация культурных мероприятий: тематических вечеров, спортивных соревнований, художественных конкурсов [5].

Активное сотрудничество позволяет новичкам осознать свою значимость и завести друзей. Благодаря хорошо организованной работе по адаптации первокурсники быстро вовлекаются в деятельность студенческого самоуправления и привыкают к жизни в общегитии. Исследования показывают, что жизнь в общине имеет и положительные стороны: можно посоветоваться с коллегами и старшими сверстниками, познакомиться с общими занятиями, завести друзей и научиться общаться, работать с людьми и жить в общине [1].

В целом, разработка единой комплексной политики адаптации студентов университетов, включающей, на наш взгляд, своевременную психологическую поддержку и активизацию студенческой автономии, является одним из факторов успешной социальной адаптации. Такая форма работы с новичками не только ускоряет процесс адаптации, но и привлекает и заинтересовывает их в общественной жизни университета, развивает человеческие качества, способствует формированию активной жизненной позиции.

Адаптация к трудовой деятельности является неотъемлемой частью социализации как процесса и результата усвоения и последующего активного воспроизводства социального опыта в деятельности и общении. При рассмотрении вопросов адаптации важно учитывать двойственную природу этого процесса для студентов учебного заведения. Во-первых, студенты воспринимают и усваивают социальный опыт и, во-вторых, переносят его на свою среду в качестве менеджера среднего звена в будущем.

Адаптация к профессиональной деятельности проявляется, в свою очередь, в определенном уровне овладения профессиональными навыками и умениями, в формировании определенных необходимых профессиональных и личностных качеств, в устойчивом развитии положительного отношения работника к своей профессии [2].

Для того чтобы эффективно решать проблемы современных студентов, действий одной организации недостаточно. В этом случае необходимо задействовать все имеющиеся в университете силы, которые включают в себя множество руководящих органов, а также студенческую автономию. В постоянно модернизирующемся обществе необходимо постоянно искать новые решения и создавать новые услуги в университетах.

Расширение "поля" социальных услуг должно быть связано с осознанием того, что проблемы многих студентов являются субъективным опытом. Это показывает, насколько важно опираться на основные и процессуальные элементы образовательного процесса для построения процесса адаптации к трудовой деятельности. Они связаны с ситуацией, в которой оказался или оказался студент, а не с его личными качествами; эффективность решения студента должна быть дополнительно определена путем предложения альтернатив.

Студенческое самоуправление – это общее и конкретное подразделение. При определении студенческой автономии в конкретной области, в конкретном учебном заведении, общие и специфические элементы ее принципов и функций должны быть изложены в той или иной форме.

Таким образом, эффективная адаптация студентов к будущей профессиональной деятельности достигается в условиях лично-ориентированного образовательного процесса, предполагающего такую организацию взаимодействия студентов и преподавателей, при которой создаются оптимальные условия для развития у субъектов потенциала самосознания, самостоятельности и самореализации.

Приоритетом этой образовательной системы является профессиональное развитие личности студента. Целью данного образования является формирование и развитие на его основе личности студента, его познавательных способностей, общих знаний и методов педагогической и профессиональной деятельности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги следует отметить, что адаптация – это социальный процесс ассимиляции человека или группы в новую социальную среду. Адаптация также является результатом активного приспособления индивида или группы к условиям новой среды.

Адаптация студентов к обучению в университете – это системный, двусторонний, поэтапный процесс активного приспособления студента к условиям образовательной среды, который выражается в формировании и развитии познавательных, мотивационно-волевых, социально-коммуникативных отношений. Эти отношения характеризуют субъективное отношение студента к основным видам деятельности в образовательной среде высшего учебного заведения. В то же время процесс адаптации является интерактивным: образовательная среда вуза влияет на обучающегося, а обучающийся активно влияет на среду, трансформируя ее определенным образом. Выделяя различные типы связей, можно лучше понять суть явления, но адаптация происходит системно, как единый процесс. Процесс адаптации имеет временную динамику, его этапы связаны с изменениями как в характере учебно-познавательной деятельности, так и в личностных свойствах.

Определение особенностей адаптации первокурсников к условиям студенческой жизни основывается на выводах анализа понятий "социальная адаптация", используемого для обозначения процесса активного взаимодействия индивида или социальной группы с новой социальной средой, в ходе которого происходит согласование требований и ожиданий социальных субъектов с их возможностями и реальностью социальной среды, и "адаптация студента", рассматриваемая как процесс активного включения в новую образовательную среду вуза. Специфика процесса адаптации студентов первого курса к условиям жизни и учебы в вузе во многом определяется его интерактивным характером, который проявляется во взаимосвязи деятельности по адаптации и приспособлению индивида или группы по

отношению к социальной среде; единство адаптации и развития личности как компонентов процесса социализации личности, который предполагает не только интеграцию будущих специалистов в общество, но и их профессионально-личностное развитие и самореализацию.

Основная роль в процессе адаптации отводится учебной деятельности (вопреки существующим представлениям о возможности адаптации первокурсников за счет их широкого участия во внеучебной деятельности). Формирование общеучебных навыков и умений, развитие качеств творческого, дивергентного и логического мышления происходит в процессе изучения основных предметов.

Адаптация – это процесс, в котором организация учебно-познавательной деятельности учащегося должна способствовать оптимальной реализации его личностного потенциала. Несмотря на неоспоримую сложность базовых предметов, когда младшие школьники испытывают особые трудности в их освоении, раскрытие и использование их развивающего потенциала в целях учебной адаптации определяет формирование, стимулирует развитие, обеспечивает устойчивое функционирование связей, определяющих место студентов в образовательной среде вуза.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдеенко, А.С. Психологическая адаптация студентов вуза / А.С. Авдеенко // Вестник СМУС74. – 2016. – №2 (13). – С. 4–8.
2. Алиева, Л.В. Воспитательный потенциал образовательной деятельности вуза – ценностная основа формирования общепрофессиональных компетенций студентов // КПЖ – 2015. – № 4–2. – С. 279–284.
3. Бабинцев, В.П. Проблемы организации кураторской работы в вузе / В.П. Бабинцев, В. А. Воронов, Б.В. Заливанский, Е.В. Самохвалова // Высшее образование в России. – 2010. – № 6. – С. 123–127.
4. Батколина, В.В. К вопросу об адаптации студентов к условиям обучения в университете // Цивилизация знаний: российские реалии: тр. Девятнадцатой междунар. науч. конф. – 2018. – С. 1095–1100.
5. Безусова, Т.А. Пути организации компетентного подхода в сфере высшего профессионального образования // – 2018. – Вып. 1(15). – С. 137–141.
6. Буянова, Г.В. К вопросу об исторических предпосылках создания института кураторства в вузе // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – Т. 7. – № 3 (24). – С. 171–175.
7. Буянова, Г.В. Обязанности куратора академической группы в нормативных документах вузов [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6.
8. Буянова, Г.В. Организация общения куратора со студенческой группой // Агротехнологии XXI века: материалы всерос. науч.-практ. конф. / Перм. гос. сельскохоз. акад. им. акад. Д.Н. Прянишникова. – Пермь, 2016. – С. 314–317.
9. Буянова, Г.В. Основные направления воспитательной деятельности в системе современного высшего образования // Перспективы науки и образования. – 2019. – № 1 (37). – С. 37–50.

10. Буянова, Г.В. Роль куратора академической группы в профессиональном самоопределении студентов сельскохозяйственного вуза // Агротехнологии XXI века: материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ., посв. 85-лет. основания Пермской ГСХА и 150-лет. со дня рожд. акад. Д.Н. Прянишникова / Перм. гос. сельскохоз. акад. им. акад. Д.Н. Прянишникова. – Пермь, 2015. – С. 136–139.

11. Буянова, Г.В. Кураторство в вузе – история и перспективы развития // Евразийский союз ученых. – 2014. – № 7–6 (7). – С. 30–32.

12. Осухова, Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. – М.: Академия, 2007. – С. 278–280.

13. Сартр, Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм / Ж.-П. Сартр // Сумерки богов. – М.: Политиздат, 1989. – С. 319–344.

14. Томе, Г. Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни / Г. Томе // Принцип развития в психологии / Под ред. Л.И. Анцыферовой. – М., 1978. – С.173–196.

15. Легенчук, Е.А. Теория социальной работы : методические рекомендации к практическим занятиям для студентов специальности 040101 – Социальная работа / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Курганский государственный университет ; [сост.: Е.А. Легенчук, Д.В. Легенчук, И.Ю. Менщикова ]. – Курган : Издательство Курганского государственного университета, 2006. – 69, [1] с.: Библиогр. – С. 60–69.