

Клевакова А.В.

ОКУУЧУЛАРДЫН ЫЛАЙЫКТАШУУ ПСИХОЛОГИЯЛЫК ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ

Клевакова А.В.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ

A.V. Klevakova

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADAPTATION OF PUPILS

Аннотация: Берилген беренде Кыргыз Республикасынын жогорку окуу жайларынын 1-курстун студенттери менен көнүү менен алектенет. Ылайыкташуу жаңы шарттарга ылайыкташууга адамга гана берет эмес, ошондой эле жеке мүнөзгө ээ болгон учурдагы кыйынчылыктарды жана ийгиликтүү чечүү үчүн жүрүм-турумдун жаңы жолдорун түзүүгө жана тажрыйба жана жакшыртуу топтоо менен түзүлөт.

Негизги сөздөр: Психологиялык көнүүгү, коомдук нормалар, баалуулуктар, эрежелерди, сапаттарын, жаңы коомдук кырдаалдар, инсандар аралык байланыштын, жашоонун өзгөртүү жана өтүү этап түзүү, көнүктүрүү шарттары.

Анатация: адаптации студентов 1 курса вузов КР. Адаптация не только даёт возможность личности приспособиться к новым условиям, но и сформировать новые способы поведения для преодоления имеющихся трудностей и успешной деятельности, которые имеют индивидуальный характер и складываются по мере накопления и совершенствования опыта.

Ключевые слова: Психологическая адаптация, социальные нормы, ценности, правила, формирование личностных качеств, новые социальные ситуации, межличностный контакт, изменения и переход жизненных этапов, условия адаптация .

Annotation: The article deals with the adaptation of 1st year students of universities of the Kyrgyz Republic. Adaptation is not only enables the individual to adapt to new conditions, but also to create new ways of behavior to overcome the existing difficulties and the success of which has an individual character and are formed by the accumulation of experience and improvement.

Keywords: Psychological adaptation, social norms, values, rules, the formation of personality traits, new social situations, interpersonal contact, change and transition stages of life, the conditions of adaptation.

Адаптация (от латинского *adaptatio* - приспособлять) – приспособление организма к изменяющимся внешним условиям среды. Адаптация к вузовским условиям учебы, досуга связана с резким изменением социального положения личности. Происходит усложнение деятельности, юноши и девушки вступают в новую для них систему отношений (традиции, стереотипы, ценности и т.д.), меняется и представление о содержании предстоящей деятельности, об особенностях новой социальной микросреды[1]. П. А. Просецкий характеризует адаптацию как активное творческое приспособление студентов нового приема к условиям высшей школы, в процессе которого у них формируются навыки и умения организации умственной деятельности, призвание к избранной профессии, рациональный коллективный и личный режим труда, досуга и быта, система работы по профессиональному самообразованию и самовоспитанию профессионально значимых качеств личности. Необходимо отметить, что адаптация не только даёт возможность личности приспособиться к новым условиям, но и сформировать новые способы поведения для преодоления имеющихся трудностей и успешной деятельности, которые имеют индивидуальный характер и складываются по мере накопления и совершенствования опыта[2]. На сегодняшний день остро стоит проблема социально-психологической адаптации студентов в вузе в силу следующих

причин: во-первых, абитуриент после зачисления становится представителем особой социальной группы – студенчества, но далеко не всеми студентами осознается значимость данной социальной роли. Во-вторых, студенту необходимо актуализировать готовность к перестройке своей учебной деятельности по сравнению с обучением в школе, но в большинстве случаев это сложно для тех студентов, которые в общеобразовательной школе не могли продемонстрировать умения учиться, размышлять, строить отношения с преподавателями и т.д. В-третьих, вузовское обучение, особенно в негуманитарных университетах или институтах, имеет более выраженную прагматическую направленность по сравнению со школьным обучением, оставляя в стороне ценностные аспекты человеческой деятельности. В-четвертых, наличие различных изменяющих условий жизни. В научной литературе вопросы социально-психологической адаптации продолжают изучаться на протяжении XX-XXI вв. Анализ психологических исследований адаптации личности демонстрирует неоднозначность понятий и разнообразие методологических подходов к решению данной проблемы, но большинство авторов, среди них Березин Ф.Б., Гриценко В.В., Жмыриков А.Н., Клейберг Ю.А., Кузнецов П.С., Маркова Е.В. и др., отмечают, что социально-психологическая адаптация – это сложный, многоуровневый процесс взаимодействия личности и окружающей среды, в результате которого происходят внутриличностные изменения, отражающиеся на взаимодействии индивида с окружающей средой[3]. Психологическая адаптация подразумевает как усвоение определенных социальных норм, правил, так и формирование личностных качеств, ценностей, обусловленных новой социальной ситуацией. В психологической науке проблема адаптации человека исследуется в связи с вхождением в новый межличностный контакт, а также с изменением или переходом жизненных этапов, условий (Ф.Б. Березин, Т.Г. Дичев, И.А. Жданов и др.)[4].

Одним из вариантов адаптации человека в обществе является его профессионализм, который выступает в качестве ценного ресурса для выживания и эффективной жизнедеятельности. Первый "адаптационный опыт" он получает в группе детского сада, затем в первом классе школы. Следующий "переломный" момент – это переход от начальной школы к средней и, наконец, наступает момент профессионального самоопределения. Поступление в ВУЗ сопровождается переходом в новую систему образования, новую социальную среду, что является делом сложным и подчас болезненным, вызывающим необходимость адаптации первокурсников к учебному процессу. Адаптация учащегося к обучению происходит по-разному. Так, у одних учащихся адаптация длится недолго, они быстро и легко добиваются хороших успехов, самочувствие у них при этом существенно не меняется. Другие, после перестройки психики и поведения, осваивают программу обучения. Но есть и такие первокурсники, у которых процесс адаптации существенно затягивается, сопровождается ухудшением самочувствия, снижением физических и психологических возможностей. Нарушения психологического характера не способствуют становлению личности и приводят к отчислению с учебного заведения по нежеланию учиться[5].

Будущий успех зависит от способности строить конструктивные отношения, преодолевать возникающие препятствия, управлять своим эмоциональным состоянием. С другой стороны, процесс обучения является новым этапом в жизни учащегося и требует от него большей самостоятельности и активности в получении и усвоении знаний на фоне возросшей информационной нагрузки, а также умения, способности быть психологически и социально адекватным изменившимся условиям учебы и социума. Новыми элементами для первокурсников являются изменившиеся формы и методы преподавания, повышение педагогических требований, увеличение объема учебной работы, необходимость самостоятельно планировать учебное время[6].

Студенческая жизнь начинается с первого курса и, поэтому успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в колледже является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, будущего специалиста. Поступив в новое учебное заведение, молодой

человек уже имеет некоторые сложившиеся установки, стереотипы, которые при начале обучения начинают изменяться, ломаться. Новая обстановка, новый коллектив, новые требования, оторванность от родителей, неумение распорядиться “свободой”, денежными средствами, коммуникативные проблемы и многое другое приводят к возникновению психологических проблем, проблем в обучении, общении с сокурсниками, преподавателями. Трудности, ожидающие студента любой специальности, можно подразделить на несколько групп, в зависимости от содержания причин, их порождающих:

1. Дидактические трудности:

- Резкая смена содержания и объёма материала. Одна лекция содержит информацию в объёме пяти школьных уроков;
- Разнообразие новых (в сравнении со школьными) форм и методов преподавания (лекции, семинары, зачеты и т. д.);
- Сложный язык научных текстов и лекционного материала. Первокурсник оказывается неподготовленным к восприятию информации в такой форме;
- Отсутствие навыков самостоятельной работы.

2. Социально-психологические трудности:

- Перестройка сложившихся привычек и навыков: у многих изменяются место жительства, прежний уклад жизни, общественное окружение. Разрушаются старые привычки, представления, связи, а новые еще не окрепли. Не все переживают этот процесс безболезненно;
- Резкий переход к самостоятельной взрослой жизни. Встают новые материальные трудности, возрастает необходимость самообслуживания;
- Сомнения в своих способностях, неуверенность в силах, страх перед сессией, опасение быть отчисленным (слабый тип нервной системы, высокий уровень беспокойства-тревожности и т. д.).

3. Профессиональные трудности:

- Сомнения в правильности выбора вуза, специальности. (Часто возникают, когда ложно сформировавшаяся модель будущей деятельности сталкивается с реальностью)
- Сожаление по поводу поступления в учебное заведение, которое рекомендовали родители или поступил «за компанию» с другом (подругой). Отсутствие интереса к данному виду деятельности.

Эти трудности обычно относят к периоду адаптации студента-первокурсника к новой для него системе обучения.

В связи с этим целью психологического сопровождения является выявление (психологическая диагностика) и оказание психологической помощи к адаптации в изменяющихся условиях обучения.

К основным задачам можно отнести:

- создание благоприятного микроклимата для студентов-первокурсников.
- профессиональная ориентация студентов, помогающая окончательно и осознанно определяться с выбором специальности.
- помощь студентам в процессе социализации.
- оказание индивидуально-психологической поддержки.

Для выявления показателей успешности адаптации студентов-первокурсников к условиям вузовского обучения был использован многоуровневый личностный опросник “Адаптивность-02” (МЛЮ-АМ) разработан А.Г.Маклаковым и С.В.Чермяниным.

В результате исследования были определены основные трудности адаптации первокурсников такие как:

- неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная подготовка к ней.
- отсутствие умения самостоятельной работы;

- неумение осуществлять психологические саморегулирования поведения и деятельности.
- готовность выполнять общественные поручения в группе - 80 % опрошенных студентов;
- мечта и выбор профессии совпали - у 40% студентов

36% - имеют низкие адаптивные способности, низкий уровень нервно-психической устойчивости, конфликтны, могут допускать асоциальные поступки.

1. У 13% - низкий уровень коммуникативных способностей, испытывают затруднения в построение контактов с окружающими, проявляют агрессивность.

10% - не могут адекватно оценить свое место и роль в коллективе, не стремятся соблюдать общепринятые нормы поведения[6.7.8].

Анализ полученных данных позволяет воссоздать целостную картину состояния дел в группах нового набора, определить направления в работе, основными из которых являются:

1. Проведение тренинговых занятий с целью формирования сплоченности и развитие чувства доверия в студенческих группах;
2. Обучение студентов приемам снятия психологического напряжения, методам саморегуляции;
3. Проведение профилактических мероприятий с потенциальными участниками конфликтов;
4. Повышение психологической грамотности молодых преподавателей, психологическое сопровождение кураторской деятельности;
5. Проведение индивидуальных консультаций.
6. Проведение групп самопознания.
7. Внедрение разработанной программы в ВУЗы Кыргызстана[9].

Значение самопознания в жизни человека с научной точки зрения значение самопознания наиболее полно раскрывается в психологии. Здесь высвечиваются самые различные грани самопознания. Вот лишь некоторые из них:

самопознание является условием обретения психического и психологического здоровья личности;

самопознание – средство обретения внутренней гармонии и психологической зрелости;

самопознание – единственный путь для саморазвития личности, ее самореализации.

Различные подходы ученых к «Я» - концепции.

Понятно, что человек может выделять в себе разные аспекты Я: физическое, социальное, интеллектуальное, эмоциональное — и в отношении каждого аспекта выстраивать свое представление о нем, формировать частные Я-концепции. Кроме того, все эти аспекты в рамках Реального, Идеального, Зеркального Я могут еще рассматриваться и во временном отношении. Конечно, главным в адаптации остается личность студента, его способности, умение и желание приспосабливаться к новым условиям, но как показывает опыт работы, проведенные мероприятия позволяют установить комфортный микроклимат в группах, повысить учебную мотивацию и положительное отношение к учебной деятельности[10].

Таким образом, изучение особенностей протекания процесса адаптации в изменяющихся условиях учащегося к вузовскому обучению должно помочь сформировать подходы к оказанию психологической помощи студентам в оптимизации учебной деятельности.

Литература:

1. Андреева Д.А. О понятии адаптация. //Человек и общество: ЛГУ, 1973, с. 62-69
2. Аболенцева Р.А. Программы организации учебного процесса с различными группами учащихся // Журнал Завуч. – 2004. – №8. –С. 67-76.

3. Выготский Л.С. Психология.– М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.– 1008 с. – (Серия "Мир психологии").
4. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А.. Психологические проблемы готовности к деятельности.– Минск: Изд-во БГУ, 1976.– С. 73–162.
5. Границкая А.С. Научить думать и действовать./ Адаптивная система обучения. – М.: Просвещение, 1991, – 175 с.
6. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Кризисы профессионального становления личности // Психологический журнал.–1997.– № 6.– С. 35
7. Куратору, работающему с первокурсниками: Метод.пособ. / Сост. Л.И. Станиславчик.– Барановичи: БГВПК, 2001.- 150 с.
8. Куршакова Т.Ю., Томилова В.М. Пути совершенствования и развития воспитательной системы Вуза. – Пермь, 2003. Материалы областной конференции.
9. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии).– Ереван: АН Арм. ССР, 1988.– 263 с.
10. Потапов С.О. Практическая психология. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999, – 333 с.

Рецензент: к.психол.н., доцент Кожогельдиева К.М.
