

УДК 378.015.005.32-057.873

**П. И. Александрович**

Белорусский государственный технологический университет

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ  
К ОБУЧЕНИЮ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

В данной статье раскрываются психологические особенности адаптации студентов к обучению в вузе. Обращено особое внимание на раскрытие физиологической, социальной, биологической, профессиональной, социально-психологической адаптации. Раскрыты основные этапы и разновидности психологической адаптации, в частности такие, как организационная, деятельностная, профессиональная, бытовая адаптация. Основные этапы – это ознакомление с новым местом учебы, правами и обязанностями студента и начало учебы, углубленное освоение правил и норм учебного заведения, осознание творческого усовершенствования учебы в начальный период. Адаптационные этапы могут длиться: первый – 7–15 дней, второй – до 16–12 месяцев, третий – до двух лет. Обращено внимание на психологическое сопровождение адаптации студента. Выделяются следующие направления: психологическое просвещение, психологическое диагностирование, коррекционная деятельность, консультативная деятельность. Для этого используются активные формы проведения занятий и привлечение к работе с группой тех преподавателей, кто может помочь сформировать у студентов определенные знания, навыки по направлениям: организационно-ознакомительное, социально-практическое, социально-правовое, медико-нравственное, учебно-методическое, социально-психологическое. Обращается особое внимание на студентов, находящихся в затруднительном положении. В заключительной части статьи раскрываются элементы психологического управления процессом адаптации, предполагающие информирование студентов о трудностях адаптационного периода и способах их преодоления, формирование у студентов стремления к оптимальной адаптации, перестройке поведения, совершенствованию своей личности в соответствии с новыми вузовскими требованиями, помощь студентам в организации самовоспитания.

**Ключевые слова:** адаптация, физиологическая адаптация, профессиональная адаптация, биологическая адаптация, социальная адаптация, потребности, мотивация.

**P. I. Aleksandrovich**

Belarusian State Technological University

**PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS TO STUDYING  
IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION**

This article deals with the psychological characteristics of students' adaptation to studying in high school. Particular attention is paid to the disclosure of the physiological, social, biological, professional, social and psychological adaptation. It outlines the main stages and types of psychological adaptation such as organizational, operational, professional, domestic adaptation in particular. The main stages of it are the introduction to a new place of study and students' rights and obligations and the beginning of the studies, in-depth familiarization to the rules and regulations of the educational institution, realization of creative enhancements of studying process in the initial period. Adaptation steps can last: the first step – 7–15 days, the second step – up to 16–12 months, the third step – up to two years. Attention is paid to the psychological support of student's adaptation. It's divided into following directions: psychological education, psychological diagnosis, correctional activities, and advisory activities. For this purpose, the active forms of employment and the involvement with a group of those teachers who can help students form a certain knowledge and skills in following directions: organizational and introductive, social and practical, social and legal, medical and ethical, educational, social and psychological. Special attention is paid to students who are in a state of predicament. In the final part of the article the author reveals the psychological elements of adaptive management, involving informing students about the difficulties of the adaptation period and ways to overcome them, the formation of students striving for optimum adaptation, adjustment of behavior, improving personality in accordance with the new high school requirements, and assistance to students in self-organization.

**Key words:** adaptation, physiological adaptation, professional adaptation, biological adaptation, social adaptation, needs, motivation.

**Введение.** Поступив в высшее учебное заведение, студент-первокурсник сталкивается с совершенно новыми для него способами организации учебного процесса: с одной стороны, высокая интенсивность изучения учебного материала, с другой стороны – недостаточные навыки самостоятельной работы и привычка осваивать учебные знания в готовом виде. К тому же студент сталкивается с новыми видами деятельности (освоение профессии, производственная практика), новым коллективом учебной группы.

**Основная часть.** В связи с этим можно четко определить понятие «адаптация» как процесс приспособления студента к новым видам жизнедеятельности, новой социальной ситуации. Причем в этом процессе актуально сочетаются самооценка и притязания студента с его возможностями и реальностью социальной среды, что зачастую проявляется как согласование требований и ожиданий учеников образовательного процесса.

Адаптация к комплексу новых факторов, специфичных для студента, сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма студентов. Постоянное умственное и психоэмоциональное напряжение, а также нарушение режима труда, отдыха, питания часто приводят к срыву процесса адаптации и развитию целого ряда заболеваний.

Процесс адаптации к обучению в вузе – явление весьма сложное, многогранное. Период острой адаптации падает на 1–2-й курсы. Его продолжительность определяется индивидуальными особенностями студента, включающими способности, психические установки, материальную обеспеченность и, конечно, здоровье. На втором курсе у студентов возникает новая мотивация. Они приступают к изучению специальных дисциплин, требующих усвоения большого объема новой специальной информации. Считается, что процесс адаптации завершается, как правило, к концу второго курса.

Студенты сталкиваются с новыми формами и методами обучения, новыми эмоциональными переживаниями, у них меняется режим труда и отдыха, сна и питания.

Адаптация личности студента к обучению обусловлена необходимостью отказа от привычного, неизбежностью преодоления многочисленных и разноплановых адаптационных проблем и профессиональных затруднений.

Психолого-возрастные особенности студенчества характеризуются эмоциональной незрелостью, открытостью, внушаемостью, самоидентификацией. В этот период студентам важно именно окружение, в котором они нахо-

дятся. Очень часто в одну группу попадают юноши и девушки с разным социальным уровнем, а именно провинциалы и городские жители. Период адаптации данных категорий будет различным [1, с 62–29].

Начало учебы на новом месте, обычно переход из общеобразовательной школы в высшее учебное заведение – достаточно резкая перемена в жизни, так как учеба в школе и университете сильно различаются по содержанию, формам, нагрузкам, требующимся результатам. Трудности возрастают тогда, когда студент не старателен в учебе, не вырабатывает в себе правильной организации времени. Очень трудно учиться также студенту с низкой мотивацией к достижению успеха, сказывается отдаленность студента от родительского дома при проживании в общежитии. Среди психологических детерминант качества адаптации на начальном периоде обучения в вузе следует отметить такие, как самооценка (этот показатель значимо связан с отношением к обучению, к преподавателям и к сокурсникам). Новая обстановка, новый режим, новые отношения, новая социальная роль, новый уровень отношений с родителями, иное отношение к себе.

У первокурсников происходит смена привычного образа жизни, что автоматически включает адаптационный процесс. Адаптация студентов к обучению в вузе представляет собой многоуровневый процесс, который включает основные элементы социально-психологической адаптации и способствует развитию интеллектуальных и личностных возможностей студентов.

*Этапы и разновидности психологической адаптации студента.*

Процесс адаптации студента на новом месте включает несколько ее психологических разновидностей:

– организованную адаптацию – изучение учебного заведения и организационной среды в нем, его требований и норм, внутреннее принятие и соответствующее построение своего организационного поведения;

– деятельностную – определение ответственности, прав и действий на своем месте студента, обязанностей, требований к качеству учебной деятельности;

– профессиональную – понимание характера профессии, места специальности в общей системе, также стремление овладеть профессией – возникновение мотивации;

– социально-психологическую – привыкание к студентам своей группы, налаживание деловых и личных доброжелательных отношений с ними, завоевание признания своей личности и, таким образом, самоутверждения в группе.

Важным аспектом этого вида адаптации является налаживание отношения с преподавателями, администрацией;

– бытовую – привыкание к рабочему режиму жизни, повышенным психологическим и умственным нагрузкам, решению вопросов питания, досуга, в том числе нередко и жилищных, особенно если студент иногородний.

Полноценная психологическая адаптация включает 3 этапа:

– ознакомление с новым местом учебы, правами и обязанностями студента и начало учебы;

– углубленное освоение правил и норм учебного заведения и качественной учебы;

– осознанное и творческое усовершенствование учебы [2, с. 15].

Первый этап обычно длится 7–15 дней, второй до 6–12 месяцев, а третий начинается после 1–2 лет. Эти сроки очень индивидуальны, могут сокращаться и увеличиваться, второй этап может и не завершиться, а третий – не начаться.

Результаты психологической адаптации находят выражение в разной степени адаптивности, которая может выражаться в следующем:

– психологической идентификации – внутреннем принятии всех норм и требований, существующих в учебном заведении; полном включении своих возможностей в учебную деятельность и в жизнь коллектива студенческой группы;

– приспособлении к учебной деятельности – внешнем соблюдении основных норм и требований учебного заведения (во избежание неприятностей), приспособлении к нормам учебной деятельности (официальным и неофициальным) при внутреннем неприятии части их; неполном включении своих возможностей в процесс обучения и получения специальности;

– психологической дезадаптации – полном внутреннем неприятии интересов, задач и требований учебного заведения при внешней демонстрации их принятия.

Студенческая жизнь начинается с первого курса, и поэтому успешная, эффективная, оптимальная адаптация первокурсника к жизни и учебе в вузе является залогом дальнейшего развития студента как человека, гражданина, будущего специалиста.

Формирование личности профессионала строится не только на вооружении студента определенной суммой знаний, умений и навыков, но и в большей степени на способности быстро адаптироваться; на развитии личностных характеристик, активизирующих интерес к изучению выбранной специальности; на формировании правильного понимания сущности профессионального самоопределения; на раз-

витии мотивации к профессиональной деятельности, профессиональному становлению. Педагогическое сопровождение адаптации студента предполагает организацию работы по следующим направлениям:

– психологическое просвещение – формирование у студентов и их родителей, у педагогических работников вуза потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития. Личность должна быть психологически готова к восприятию воспитательного воздействия;

– психологическое диагностирование – проведение на протяжении всего срока обучения, а также на момент адаптации динамики личностного роста, адаптивности студента и выявления причин и механизмов нарушений в обучении, развитии социальной адаптации студентов;

– коррекционная деятельность – разработка на основании выявленных причин коррекционных программ успешной адаптации студента первого курса, коррекции личностных качеств и свойств, вовлечения студентов в различные виды деятельности с учетом корректирующих причин;

– консультативная деятельность – разработка конкретных рекомендаций по возникающим у студентов проблемам адаптации, самовоспитания и самореализации, по предупреждению возникновения явлений дезадаптации [3, с. 56].

Необходимым условием для быстрой адаптации первокурсника к вузу является его способность к постоянному и интенсивному совершенствованию, к обновлению и развитию собственных способностей и качеств, что предполагает наличие умений осознавать собственные эмоциональные ресурсы. Помочь студенту войти в социум вуза с минимальными потерями и быстро адаптироваться к его требованиям – одна из задач социально-психологического сопровождения студентов на первом курсе.

Помощь первокурснику состоит в информировании его о возможностях, которыми он располагает, обучаясь в высшем учебном заведении. Для этого используются активные формы проведения занятий и привлечение к работе с группой тех преподавателей, кто может помочь сформировать у студентов определенные знания и навыки по направлениям:

– организационно-ознакомительное – дать информацию о расположении кабинетов в вузе, комат в общежитии, познакомить с администрацией и структурой учебного заведения, общественными организациями и кружками и т. п.;

– социально-практическое – особенно эффективны встречи с успешными выпускниками вуза;

– социально-правовое – предполагает знакомство с общественными структурами, защищающими их интересы в вузе;

– медико-нравственное – предполагает знакомство с условиями медицинского обслуживания;

– учебно-методические – знакомство с общей перспективой обучения в течение 2–4 лет, программами и направлениями подготовки;

социально-психологическое – исследование индивидуальных особенностей студентов, выделение актива группы, развитие коммуникативных навыков, привлечение к тренингам и прочее.

Адаптация студентов к новым условиям обучения в вузе – это сложный процесс, и именно поэтому помочь первокурсникам взрослеть, особенно тем, кто в этом нуждается, в первую очередь, может психолог или педагог-психолог и, конечно же, куратор группы. Во внимании и доверительной беседе нуждаются прежде всего те, кто испытывает трудности адаптации и по своим личностным, характерологическим особенностям склонен к рискованному поведению.

Сигналом необходимости оказания психологической поддержки должны служить признаки утраты эмоционального благополучия как в учебе, так и в общении. Оказать психологическую поддержку студенту, находящемуся в затруднительном положении, означает:

– снять беспокойство, успокоить для того, чтобы человек смог анализировать и правильно оценивать сложившуюся ситуацию, но это возможно лишь после того, как он справится со своими переживаниями;

– доверительный разговор о проблемах студента. В ходе разговора недопустимо использовать запугивание и оскорбления, провоцирующие к большему намерению действовать деструктивным образом;

– не подавлять – ни силой, ни авторитетом, ни знаниями, ни умениями, ни возрастом. Нужно показать студенту, что куратор вместе с ним, а не против него;

– ориентироваться на возможности студента;

– в отношениях со студентом куратор должен стараться не навредить ему;

– использовать критику по отношению к действиям, способам выполнения задания, а не применять ее к личности. Сфера поведения, суждений, отношений – это личная сфера;

– в ходе разговора педагог должен уметь снимать ощущение безысходности, используя для этого приемы планирования или побуждения к словесному оформлению и проговариванию планов предстоящих действий;

– при беседе преподаватель должен показать, что он в состоянии помочь студенту.

Педагогическое управление процессом адаптации предполагает:

1) информирование студентов о трудностях адаптационного периода и способах их преодоления;

2) формирование у студентов стремления к оптимальной адаптации, перестройке поведения, совершенствованию своей личности в соответствии с новыми вузовскими требованиями, т. е. активизация самовоспитания;

3) помощь студентам в организации самовоспитания.

Одной из эффективных форм управления адаптационным процессом является кураторство.

От куратора группы во многом зависит успешность адаптации первокурсников к новой социальной среде, налаживание деловых и личных контактов между членами группы. Успех деятельности куратора группы первого курса зависит от четкого осмысления и определения основных направлений, от оптимального выбора форм и методов воспитания, значительно повышающих эффективность управления адаптационным процессом первокурсников к учебному заведению.

Основными направлениями комплексной системы организационно-педагогических мер, которые позволяют куратору оптимизировать работу и быстрее достичь необходимых результатов, являются:

– проведение работы по ознакомлению студентов с особенностями учебно-воспитательного процесса в вузе, профессиональному ориентированию;

– ознакомление куратора с социально-демографическими характеристиками студентов, изучение черт характера, уровня знаний и общественной активности;

– изучение формирующейся системы межличностных отношений;

– развитие у первокурсников недостающих организаторских умений и навыков;

– оказание помощи в научной организации труда студентов;

– оказание помощи студентам в организации самовоспитания.

Куратор как воспитатель направляет свои усилия на воспитание у студентов:

1) чувства патриотизма, гордости за свою Родину, за свой народ;

2) чувство гордости богатой и славной историей Беларуси, высокой культурой и духовностью ее народов;

3) чувство гордости достижениями белорусской науки и техники, ощущение сопричастности к одной из ведущих научных школ, чувство гордости за учебное заведение;

4) уважение к законам, другим нормам общественной жизни, гражданской и социальной ответственности;

5) приобщение к культуре своего народа, лучшим образцам мировой культуры, интеллигентности, культуре поведения и общения;

6) потребности в высоких культурных и духовных ценностях.

**Заключение.** Таким образом, проблема адаптации студентов к условиям обучения в высшей школе представляет собой одну из важных задач, исследуемых в настоящее время в педагогике и дидактике высшей школы. Современная система профессионального образования служит не только для передачи специальных знаний, но и для развития будущего специалиста как представителя и носителя определенной культуры, характер-

ризуемой совокупностью знаний, умений, а также определенным мировоззрением, жизненными установками и ценностями, особенностями профессионального поведения.

Научная и практическая актуальность проблемы адаптации заключается в том, что современное общество заинтересовано сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье человека, повысить его интеллектуальный потенциал. Поэтому изучение механизмов и закономерностей адаптации человека в разнообразных производственных и социальных условиях на различных уровнях приобретает в настоящее время фундаментальное значение.

### Литература

1. Андреева О. Д. О понятии «адаптация». Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе // Человек и общество: уч. записки XIII. Л.: ЛГУ, 1973. 256 с.
2. Васильева С. А., Копейна Н. С. Психологическая идентичность как условие успешной адаптации студентов к учебному коллективу // Современные проблемы прикладной социологии и социальной психологии в трудовых коллективах: тезисы докладов. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. 332 р.
3. Федорова Е. Е. Адаптация студентов ВУЗов к учебно-профессиональной деятельности. М., Просвещение, 2007. 158 с.

### References

1. Andreeva O. D. *O ponyatii «adaptatsiya». Issledovanie adaptatsii studentov k usloviyam ucheby v vuzе* [About the definition “adaptation”. Research of students’ adaptation to conditions of university education]. Leningrad, LGU Publ., 1973. 256 p.
2. Vasilyeva S. A., Kopeina N. S. *Psikhologicheskaya identichnost' kak uslovie uspeshnoy adaptatsii studentov k uchebnomu kollektivu* [Psychological identity as a condition of successful adaptation of students to the university group. Modern problems of applied sociology and social psychology in work collectives]. Brief outline reports. Leningrad, Leningrad University Publ., 1984. 332 p.
3. Fedorova E. E. *Adaptatsiya studentov VUZov k uchebno-professional'noy deyatel'nosti* [Adaptation of university students to educational and professional activity]. Moscow, Prosveshenie Publ., 2007. 158 p.

### Информация об авторе

**Александрович Петр Иванович** – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры истории Беларуси и политологии. Белорусский государственный технологический университет (220006, г. Минск, ул. Свердлова, 13а, Республика Беларусь). E-mail: alexsandrovich@belstu.by

### Information about the author

**Aleksandrovich Peter Ivanovich** – Ph. D. Psychology, assistant professor, assistant professor of the Department of History of Belarus and Political Science. Belarusian State Technological University (13a, Sverdlova str., 220006, Minsk, Republic of Belarus). E-mail: alexsandrovich@belstu.by

Поступила 23.03.2015