DOI: 10.17117/na.2016.04.02.070

Поступила (Received): 22.04.2016

<http://ucom.ru/doc/na.2016.04.02.070.pdf>

Будина И.А.
Особенности социально-психологической адаптации
студентов младших и старших курсов

Budina I.A.
Features of socially-psychological adaptation of
students of junior and senior courses

В статье раскрывается понятие социально-психологической адаптации студентов младших и старших курсов, как ключевых механизмов, обеспечивающих возможность существования живого организма, в частности студентов, к постоянно меняющимся условиям среды. Так же рассматриваются точки зрения отечественных и зарубежных ученых по поводу адаптивности студентов

Ключевые слова: адаптация, социально-психологическая адаптация, адаптация студентов

The article deals with the concept of social and psychological adaptation of students of junior and senior students, as key mechanisms for the possibility of the existence of a living organism, in particular students, to the ever-changing environmental conditions. As discussed in terms of domestic and foreign scientists about the adaptability of students

Key words: adaptation, socially-psychological adaptation, socially-psychological adaptation of students

Будина Ирина Алексеевна

Магистрант

Брянский государственный университет им. И.Г. Петровского

г. Брянск, ул. Бежицкая, 14

Budina Irina Alexeevna

Master

Bryansk state university named I.G. Petrovsky
Bryansk, Bezhitskaya st., 14

Понятие «адаптация» – одно из ключевых в научном исследовании живого организма, поскольку именно механизмы адаптации, выработанные в результате длительной эволюции, обеспечивают возможность существования организма в постоянно меняющихся условиях среды [3].

Исследование проблемы адаптации, в конечном счете, сводится к раскрытию той совокупности факторов, которые определяют сравнительно быструю, полную и устойчивую адаптивность, и тех предпосылок, которые выступают причиной не адаптивности.

Проблема адаптации молодежи хотя и привлекает большое внимание исследователей, но еще пока плохо изучена.

К комплексу факторов, специфических для учащейся молодежи, добавились новые, которые отрицательно влияют на здоровье студентов. К ним можно отнести совмещение учебы с работой, ухудшение питания студентов, рост распространенности вредных привычек. На процесс адаптации студентов также

влияют: недостаточный уровень школьной (базовой) подготовки к программе средней и высшей профессиональной школы, пренебрежение многими знаниями из курса школьных дисциплин, слабо выраженные навыки учебной работы, недостаточное развитие словесно-логического мышления, слабость волевой регуляции, пассивная роль, так привычная для школы. В целом, выявленные факторы риска по адаптации в ВУЗе представляют собой:

- социальные (жилищные, региональные условия, образовательные, низкая двигательная активность);
- генеалогические (наследственный фактор, индекс отягощенной наследственности);
- конституциональные (физическое развитие, соматотипологическая характеристика, морфофункциональные показатели);
- эпидемические (частые острые респираторные заболевания, туберкулез и другие инфекции);
- инфекционные (очаги хронической инфекции различной локализации, перенесенные и сопутствующие заболевания);
- аллергические проявления и заболевания.

Большое количество работ психологической и медицинской направленности по адаптации студентов отмечает, что в период учебной деятельности значительная часть учащихся находится в состоянии напряжения и перенапряжения, а определенная часть – в состоянии срывов адаптационных процессов. Это сопровождается появлением донозологических состояний, характеризующихся уменьшением функциональных резервов организма. Подобные состояния возникают в результате напряжения механизмов регуляции в ситуациях, требующих для обеспечения процессов уравнивания со средой больших затрат, чем обычно. Существует и противоположное мнение о том, что у лиц молодого возраста резерв адаптационно – приспособительных возможностей достаточно велик, поэтому ухудшение умственной и физической работоспособности имеют обратимый характер. После поступления в ВУЗ у большинства студентов изменяется привычный стереотип жизненного уклада, который не у всех проходит безболезненно [2].

По мнению большинства исследователей, адаптация к учебной деятельности включает в себя биологические и социальные, психологические компоненты и определяется как интенсивный, динамичный, многосторонний, комплексный процесс жизнедеятельности, в ходе которого индивид на основе соответствующих приспособительных реакций вырабатывает устойчивые навыки удовлетворения тех требований, которые предъявляются к нему в ходе обучения и воспитания. Выделяют три составляющие процесса адаптации к учебным нагрузкам: социально-психологическую, психологическую и деятельную. Социально-психологическая составляющая адаптации отражает изменения социальной роли обучаемого – необходимость более гибкой регуляции своего поведения. Психологическая составляющая изменяет перестройку мышления и речи студентов, применительно к условиям профессионального обучения. Деятельная составляющая отражает адаптацию к новым психофизиологическим нагрузкам.

Адаптация студентов – сложный динамический процесс. В многочисленных научных работах разными авторами выделяются конкретные ведущие факторы в основе изучения процесса адаптации у студентов. Большое количество работ посвящено сравнению психологических показателей по адаптации среди студентов 1- 5 курсов, включая рассмотрение эмоциональных особенностей.

Ряд исследователей отмечают в студенческих выборках выраженное напряжение психоэмоциональной сферы в первой половине учебного года. Характер деятельности и утомления, тревоги, связанный с зимней сессией, вызывает у студентов качественно новое, более индивидуальное изменение, что приводит к расширению порога восприятия учебных стимулов и мотивов, личностной интеграцией и снижением значимости экзаменационной мотивации. Увеличение объема памяти, уменьшение времени запоминания в середине учебного года и во время экзаменационной сессии свидетельствует о мобилизации высших психических функций. К концу учебного года наблюдается снижение этих показателей, что отражает процесс накопления признаков утомления к концу учебного года. Согласно данным многочисленных исследований, основная нагрузка на адаптационные механизмы студентов приходится на 1 курс и наиболее часто выявляется во время экзаменов после 1 семестра. Так же, чаще нарушения адаптационного процесса отмечаются у студентов 1, 4 и 5 курсов, более благоприятна адаптация у студентов 2 и 3 курсов. У студентов 1 курсов это возможно связано со срочной адаптацией к новым условиям обучения, которые нарушают оптимальность функционирования систем организма. К 4 и 5 курсу обучения накапливается утомление, отчасти связанное с высоким уровнем умственных нагрузок при снижении двигательной активности.

Вместе с тем, в многочисленных работах подчеркивается трехгодичная динамика приспособления к учебе. Так, например, в исследованиях С.Н. Игнатьевой, Л.Н. Терновского, П.И. Сидорова доказано, что адаптация студентов медицинской академии на Европейском Севере, в динамике учебного года, имеет фазный характер, завершается примерно к концу третьего курса и обусловлена многими внешними и внутренними факторами, а также психоэмоциональным статусом личности. Обследование студентов педагогического факультета Мичуринского Университета позволяет говорить о большей интенсивности процесса адаптации также на первых трех курсах обучения.

Исследованием нервно-психического состояния студентов занимались В.И. Климов, О.П. Степанова, Р.О. Серебрякова, Б.А. Бараш, Л.Н. Вассерман, М.А. Беребин и другие авторы. В.И. Климов, изучая вопросы здоровья студентов 1 – 2 курсов, выделил доминирующие группы астенического типа, характеризующиеся преобладанием синдрома хронической усталости в виде общей слабости, потери работоспособности, нарушении сна, неустойчивости эмоционального фона. При астеновегетативном типе на первый план выступала эмоциональная лабильность с умеренно выраженным обсессивно-фобическим компонентом. Характерные для этих групп невротические расстройства (пограничные состояния психики) были наиболее выражены в 1 -3 семестрах обучения. Основными причинами этих расстройств являлись: большой объем информации, количе-

ство предметов на 1 и 2 курсах («базовое образование») включает в себя «лишние предметы», недостаточность времени для усвоения материала, что связано с завышенной самооценкой, нерациональным расходованием времени, несоответствием мотивации индивидуальным возможностям студента, недостаточной физической подготовкой. О.П. Степанова в результате обследования первокурсников дневного и заочного отделений, указывает на заочников, как группу риска по возникновению невротических расстройств. Причём, сопоставляя данные нервно-психических состояний студентов технического и психологического факультетов, преобладание в показателях обнаружилось среди гуманитариев. Автор разработала коррекционную программу для сопровождения первокурсников в рамках биопсихосоциального подхода. На его основе выделяются три типа дезадаптации: соматогенный, психогенный, социогенный. Мнение о том, что невротические проявления являются результатом неудач приспособления в критической ситуации, подчеркивается и в иностранной литературе. Кроме того, многие исследователи отводят важную роль информационным факторам в генезе эмоционального напряжения человека, подчеркивают значимость данных факторов для индивидуальных особенностей с позиции формирования невротических реакций [1].

Характерные и личностные особенности студентов с точки зрения адаптации исследовались Ф.Б. Березиным, С.А. Пакулиной, В.В. Плотниковым, А.Ф. Беловым, В.Г. Леонтьевым, А.Е. Росляковым, М.С. Яницким и другими авторами. Результаты работ раскрывают взаимосвязь между уровнем адаптации к учебе и определенным рядом типологических особенностей личности и эмоциональных особенностей. Так, влияние акцентуированных черт характера на особенности приспособления изучались Ф.Б. Березиным.

Так же, особенности темперамента, тревожности, самооценки, мотивов, ценностных ориентации, успешности обучения оказывают огромное влияние на уровень адаптации студентов в зависимости от курса обучения.

Известно, что система психологической адаптации включает в себя группу механизмов: комплекс механизмов психологических защит (МПЗ), коппинг – стратегии. В процессе разрешения разнообразных психологических и социально-психологических проблем привычная система МПЗ, коппинг-стратегий в юношеском возрасте основательно меняется. Так психологические исследования, проведенные на студенческих выборках показывают, что наиболее интенсивно, в первые годы обучения в ВУЗе развиваются коппинг-стратегии, направленные на разрешение проблем. При этом частота использования этой стратегии положительно коррелирует с уровнем интеллекта студента. Также, наиболее часто, студенты используют стратегию избегания. Среди механизмов психологической защиты чаще выявляется проекция, как перенос неприемлемых чувств, мыслей, состояний на других субъектов.

Экзаменационная ситуация является фактором, вызывающим психоэмоциональную и соматовегетативную реакции до экзамена, во время и после окончания. Другие исследователи же считают, что повышенная учебная нагрузка в условиях активных форм обучения, не оказывает неблагоприятного воздействия на психическую адаптацию.

Таким образом, современная отечественная и зарубежная литература по проблеме адаптации студентов ВУЗов демонстрирует различные взгляды. Адаптацию студента исследователи обычно рассматривают или как адаптацию к ВУЗу, или весь процесс обучения рассматривается как адаптация к будущей профессии. Ряд авторов выделяют отдельные причины-факторы адаптации, отрицательно влияющие на протекание этого процесса. При этом перечисляются трудности, возникающие у студентов в период учебы. В качестве критериев адаптивности выдвигаются: либо успешное обучение, либо отсутствие вредных привычек, либо адекватное взаимодействие в диаде «преподаватель-студент», относительная стабильность психофизиологических систем, слабая выраженность акцентуаций характера, гармоничное сочетание механизмов психологической защиты и другие факторы.

Список используемых источников:

1. Лебедев В.И. *Личность в экстремальных условиях*. М.: Политиздат, 2009. 304 с.
2. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // *Вестник московского университета*. 2010. №3. С. 3-21.
3. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // *Психологический журнал*. 2007. Т. 22. №1. С. 16-25.

© 2016, Будина И.А.

Особенности социально-психологической адаптации студентов младших и старших курсов

© 2016, Budina I.A.

Features of socially-psychological adaptation of students of junior and senior courses