

Психологические аспекты адаптации студентов первого курса.

На эту тему давно и много рассуждают, но не смотря на это она не теряет свою актуальность.

Каждый человек за свою жизнь переживает несколько периодов адаптации. Первый "адаптационный опыт" человек 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.

Рассматривая адаптационный период у студентов-первокурсников, целесообразно уточнить понимание данного термина в психолого-педагогической науке. Так Гришанов А. К., Цуркан В. Д. считают, что адаптация у студентов — это процесс приведения основных параметров их социальных и личностных характеристик в соответствие, в состояние динамического равновесия с новыми условиями студенческой среды как внешнего фактора по отношению к студентам [2, с. 29]. Сиомичев А. В. под адаптацией полагает преодоление трудностей вхождения в новую социальную среду, установление внутригрупповых отношений, приспособление к новым формам обучения [5, с. 4]. По мнению Ф.Б. Березина социально-психологическая адаптация рассматривается как процесс организации социального взаимодействия, способствующего наиболее полной реализации **личностного потенциала**.

Личностный потенциал представляет собой совокупность личностного ресурса и уровня развития самопознания, обеспечивающих процесс саморегуляции и самореализации в измененных условиях существования.

Любое обучение, является делом не из легких. Одной из важнейших предпосылок успешной учебной деятельности первокурсников является их своевременная адаптация к условиям обучения в техникуме. Именно на первом курсе формируется отношение молодого человека к учебе, к будущей профессиональной деятельности, продолжается "активный поиск себя". Даже

отлично окончившие 9 классов школы, на первом курсе не сразу обретают уверенность в своих силах. Первая неудача порой приводит к разочарованию, утрате перспективы, отчуждению, пассивности.

При этом одновременно растут противоречия и возникают трудности в становлении самооценки, самосознания и формировании образа - "Я".

При адаптации к новым условиям мы (взрослые) психологически испытываем огромную нагрузку, а молодому, несформированному организму данный вид напряжения выдержать значительно сложнее.

Мы рассматриваем адаптацию студентов первого курса к обучению в техникуме не как привыкание и приспособление организма к изменившимся условиям, а как гармонизацию новых взаимоотношений в образовательном процессе в профессиональном учебном заведении.

Обучение в техникуме предполагает усвоение большого количества учебных дисциплин, составляющих учебный план подготовки специалиста. Учебная программа каждой из дисциплин предполагает значительный объем как аудиторной, так и самостоятельной работы. В процессе освоения учебного материала приходится много конспектировать, создавать презентации, выступать, выполнять различные учебные задания и т.д.

На успешность учебной деятельности влияют развитость внимания, памяти и мышления. Личностные характеристики студента также являются фактором успешного обучения. Не каждый студент обладает достаточной выносливостью, сосредоточенностью, настойчивостью, целеустремленностью, работоспособностью, вниманием, самодисциплиной, способностью к самоограничению в досуге, развлечениях и т.д. Однако приобрести эти качества необходимо. Самовоспитание, т.е. целенаправленная и сознательная работа студента по формированию и развитию у себя необходимых личностных качеств, имеет исключительное значение для успеха в учебе.

От первокурсника требуется значительная мобилизация своих возможностей для успешного вхождения в новое окружение и качественно

иной ритм жизнедеятельности. Психологическая неподготовленность к новым условиям негативно влияет на студентов, ослабляет концентрацию внимания, волю, приводит к состоянию эмоционального напряжения.

Между личностными особенностями и особенностями адаптации существует определенная связь.

Среди критериев оценки психической адаптации в условиях определенной профессиональной деятельности указываются:

- 1) успешность деятельности;
- 2) способность избегать ситуаций, создающих угрозу для трудового процесса и эффективно устранять возникшую угрозу;
- 3) осуществление деятельности без значимых нарушений физического и психического здоровья;
- 4) удовлетворенность своей деятельностью, своим положением;
- 5) связывание своих личных планов с этой деятельностью в перспективе.

Поэтому своевременная оценка целого комплекса индивидуальных особенностей обучающегося, и выдача соответствующих рекомендаций играют важную роль в системе образования.

Наблюдая за поведением и оценивая эмоциональное состояние первокурсников (с помощью психодиагностических методик: оценки уровня тревожности, успешности в деятельности, нервно-эмоциональной напряженности и др.) в течении первых месяцев, можно сделать вывод о том, что уровень тревожности в адаптационный период превышает норму, что негативно сказывается на обучении.

Состояние внутренней напряженности, настороженности, затрудняет принятие как интеллектуальных, так и личностных решений. Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к дезадаптации, когда обучающийся становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в техникум. Дети, соматически ослабленные, являются наиболее подверженными дезадаптации.

И, конечно же, невозможно говорить об адекватном восприятии подростком окружающей действительности через призму его собственной тревожности, об адекватной системе отношений и общения с пока что мало знакомыми одноклассниками и преподавателями. Все это усложняет сам учебный процесс, продуктивная работа на уроке становится проблематичной. Даже потенциальный отличник может превратиться в отстающего и прогульщика.

Возникновению эмоционального напряжения способствуют следующие факторы [3,15]:

1. Недостаточное количество информации, ее противоречия, чрезмерное разнообразие и монотонность;
2. Недостаточно сформированы такие черты личности, как
 - готовность к обучению,
 - способность учиться самостоятельно,
 - владеть своими индивидуальными способностями познавательной деятельности,
 - умение рационально планировать свое рабочее время для самостоятельной подготовки;
3. Критические обстоятельства или риск при принятии решений.
4. Несоответствие выполняемой деятельности уровню притязаний

В случае несоответствия требований и возможностей нарушается адекватность адаптационного процесса и возрастает выраженность психического стресса.

В стрессовой, конфликтной, проблемной, ситуации происходит образование новых и актуализация уже имеющихся психологических защит у студента.

В качестве предмета психологической защиты выступает «Я-концепция» студента, ее когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты.

Основная функция защитных механизмов – стабилизация и сохранение позитивной «Я-концепции», характеризующейся наличием гармоничного «образа Я» и положительного самоотношения.

При «нормативном» функционировании защитных механизмов поведение студента характеризуется целенаправленностью и последовательностью и оценивается обществом как нормальное, а межличностные конфликты в повседневной жизни не создают угрозу позитивному «образу Я» и не переходят во внутриличностные конфликты, так как защитные механизмы «эффективно» справляются с ними. С другой стороны, если эмоциональная напряженность достигает чрезвычайно сильной выраженности, то защитные механизмы личности начинают использоваться или сверхинтенсивно, или, напротив, не справляются с ней (невыраженность защит), в результате чего появляется социально-психологическая дезадаптация.

С целью выявления психологических защитных механизмов личности в ситуациях фрустрации мы применили Личностный опросника «Индекс жизненного стиля» (ИЖС) и получили следующие результаты:

опрошено 5 групп студентов первых курсов. общее количество участников опроса составляет 120 человек.

У 55,5% наибольший показатель получил следующий вид напряженности психологической защиты – **4. отрицание, отказ** (защитный механизм, с помощью которого сознательно непереносимые мысли, желания, факты и поступки отрицаются путем бессознательного отказа от них. Термин «отказ» не включает сознательные попытки отрицания или преднамеренную ложь.)

У 16,6% наибольший показатель получил следующий вид напряженности психологической защиты – **7. гиперкомпенсация** (стремление к достижению успеха и значимости в той области, которая до сих пор была наиболее трудной (физически слабый с помощью интенсивных тренировок стремится стать сильным в каком-то виде спорта; робкий и

стеснительный человек прикрывается напускной развязностью и грубостью к окружающим и т.д.)

У 11,1% наибольший показатель получил следующий вид напряженности психологической защиты – **1. вытеснение** (возникает в целях обхода внутреннего конфликта между бессознательными потребностями и влечениями, с одной стороны, и отношениями, привычками и оценками, усвоенными от социальной среды, – с другой. Оно обеспечивает вытеснение несообразных побуждений, желаний и мыслей из сознания в бессознательное, то есть предохраняет сознательную часть «Я» от конкурентных тенденций, угрожающих существующему образу самого себя.)

У 5,8% наибольший показатель получил следующий вид напряженности психологической защиты – **2. регрессия** (возврат на ранний уровень развития, когда личность не способна реалистично и конструктивно решать проблемы,)

У 5,5% наибольший показатель получил следующий вид напряженности психологической защиты – **8. рационализация** (Обеспечивает рациональное объяснение поведения и поступков, истинные мотивы которых остаются неосознаваемыми и неизвестными (находятся в бессознательной сфере). Это неосознаваемое стремление к самооправданию, поиск причин и мотивов своих поступков во внешней среде, обвинение, например, окружающих в возникновении болезни и т.п.)

У 5,5% наибольший показатель получил следующий вид напряженности психологической защиты – **6. компенсация** (механизм замещения реально существующей или воображаемой физической или психической неполноценности, достижения с помощью этого социальной престижности, самоуважения. Результатом ее может быть социально полезная или деструктивная активность, вплоть до формирования крайне отрицательных черт личности. Компенсация основана на стремлении к замещению неудач в какой-то области за счет успеха в другой.)

Таким образом, можно сделать вывод, что наиболее благоприятный вид защиты для студентов – отрицание, отказ.

На диаграмме наглядно показано, что большинству студентов проще всего бессознательно отказаться от различных мыслей и поступков, чем решить их самостоятельно. Именно поэтому необходимо помогать студентам в процессе их адаптации к новой обстановке и новой для них форме обучения.

Для того, чтоб процесс адаптации прошел безболезненно студентам нужна психологическая поддержка.

Психологическая поддержка – это процесс:

- в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
- который помогает ребенку избежать ошибок;
- который поддерживает ребенка при неудачах.

Для того чтобы научиться поддерживать ребенка педагогам и родителям придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ними. Вместо того чтобы обращать внимание прежде всего на ошибки и плохое поведение студента, взрослому придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает.

Поддерживать подростка – значит верить в него. Вербально или не вербально необходимо сообщать ему, что верят в его силы и способности. Он нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

Для того чтобы поддержать ребенка, родители и педагоги сами должны испытывать уверенность. Они не смогут оказывать поддержку ребенку до тех пор, пока не научатся принимать себя и не достигнут самоуважения и уверенности.

Подлинная поддержка взрослым подростка должна основываться на подчеркивании его способностей возможностей – его положительных сторон. Случается, что поведение ребенка не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко озвучить свою позицию, что «хотя я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность». Важно,

чтобы взрослый научился понимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражение и т. п.

Итак, для того чтобы поддержать подростка, необходимо:

- 1.Опирается на сильные стороны подростка.
- 2.Избегать подчеркивание промахов молодого человека.
- 3.Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение.
- 5.Внести юмор во взаимоотношения.
- 6.Знать обо всех попытках справиться с заданием.
- 7.Уметь взаимодействовать.
- 8.Принимать индивидуальность подростка.
- 9.Проявлять веру в подростка, эмпатию к нему.
- 10.Демонстрировать оптимизм.

Существуют слова, которые поддерживают подростка, и слова, которые разрушают его веру в себя. Например, слова поддержки:

- Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- Ты делаешь это очень хорошо.

Слова разочарования:

-Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.

Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою нужность. Таким образом детям просто необходима наша с вами поддержка

Подводя итог вышесказанному можно сделать вывод:

К факторам, отрицательно влияющим на адаптацию человека, относят состояние стресса; состояние повышенной тревожности; желание быстро найти решение; слишком сильная или слишком слабая мотивация; неуверенность в своих силах, вызванная предыдущими неудачами; страх; неуверенность в себе (часто сопутствует общей низкой самооценке), а также слишком сильную уверенность (самоуверенность).

Положительно влияющие факторы, такие как: целенаправленность, вера в собственные силы, личностные качества, соответствующее выбранной будущей профессии.

Гете И. В. говорил, что учатся только у тех, кого любят, а любят тех, у кого испытывают успех! В психологии ситуация успеха рассматривается как важная составляющая психологического комфорта и благоприятного социально-психологического климата.

Список используемой литературы

1. Ершова Н.А. Творческая активность педагогической деятельности молодых учителей как фактор профессиональной адаптации: Дис. ...канд. психол. наук. М., 1997. 204 с.
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – П., 1998.
3. Битянова Н.Г. Психология личностного роста. – М., 1999.
4. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб, 1998.
5. Казначеев В.П. Современные проблемы адаптации. М., 2000.
6. Китаев – Пергаменщик Л.А. Самопомощь в кризисных ситуациях. Психологический практикум. – М., 2001.
7. Пергаменщик Л.А. Психологические механизмы адаптации учащихся к новым условиям жизни и деятельности. – М., 2000.
8. Практическая психология \ Под ред. Кондратьевой С.В. – Гродно, 2002.
9. Рудестам К. Групповая психотерапия. – М., 2000.
10. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1998.
11. Смык Л.А. Психология стресса. – М., 2003.
12. Лупьян Л.П. Барьеры общения, конфликты, стресс. – М., 1999.
13. Барлас Т.В. Особенности социально-психологической адаптации при психосоматических и невротических нарушениях // Психол. журнал. – 1999. – №6. – С. 116–120.

14. Гапонова С.А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения // Психол. журнал. – 1999. – Т. 15, №3. – С. 131–135.

15. Ершова Н.Г. Методические аспекты психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в период адаптации студентов к обучению в высшей школе // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №5. – С. 14–17.

16. Заваденко Н.Н. и др. Школьная дезадаптация: психоневрологическое и нейропсихологическое исследование // Вопросы психологии. – 1999. – №4. – С. 21.

17. Литвинова Н.А., Березина М.Г., Прохорова А. Адаптация студентов младших курсов в зависимости от уровня функциональной подвижности нервных процессов и функциональной асимметрии мозга // М. – 1999. – №3. – С. 53–57.

18. Зотова О.И., Кряжева И.К. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности // Психологические механизмы регуляции социального поведения. – М., 2001. – С. 220.

19. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – П., 2004. – 270 с.