

УДК 378.178

***ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ
К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ:
ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ***

Акименко Г. В.

*кандидат исторических наук, доцент, доцент кафедры психиатрии,
медицинской психологии и наркологии*

ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово.

Селедцов А.М.

*доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой психиатрии,
медицинской психологии и наркологии*

ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово.

Яковлев А.С.

преподаватель кафедры психиатрии, медицинской психологии и наркологии

ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово

Аннотация. Целью работы является изучение особенностей адаптации первокурсников к обучению в вузе. Определены основные психологические стресс факторы в учебной деятельности студентов младших курсов медицинского университета. Полученные результаты показали, что

стрессоустойчивость является основным источником успешной адаптации первокурсников к университетской жизни.

Ключевые слова: студент, вуз, адаптация, стрессоустойчивость.

***FEATURES OF ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS
TO TRAINING IN UNIVERSITY: STRESS RESISTANCE STUDY***

Akimenko G.V.

candidate of historical Sciences, associate Professor, associate Professor of psychiatry, medical psychology and narcology

*Kemerovo state medical University of the Ministry of health of Russia,
Kemerovo, Russia.*

Seledtsov A.M.

doctor of medical Sciences, Professor, head of the Department of psychiatry, medical psychology and narcology

*Kemerovo state medical University of the Ministry of health of Russia,
Kemerovo, Russia.*

Yakovlev A.S.

*lecturer, Department of Psychiatry, Medical Psychology and Narcology,
Kemerovo State Medical University of the Ministry of Health of Russia,
Russia, Kemerovo*

Abstract. The purpose of the work is to study the features of adaptation of first-year students to study at a university. The main psychological stress factors in the educational activities of undergraduate students of the Medical University are determined. The results obtained showed that stress resistance is the main source of successful adaptation of first-year students to university life.

Keywords: student, university, adaptation, stress resistance.

Основная задача системы современной высшей школы – создать комфортную образовательную среду, позволяющую обучающимся реализовать свои способности и сформировать необходимые для будущей профессиональной деятельности навыки и умения. Одной из важнейших педагогических задач любого вуза является работа со студентами-первокурсниками, направленная на их более быструю и успешную адаптацию к новой системе образования, к новой системе социальных отношений, к освоению новой роли студентов.

В современной социологии и психологии понятие адаптации рассматривается как процесс и результат установления гармоничных отношений между личностью и социальной средой. Согласно Ж. Г. Сенокосова, «сущность адаптации заключается в приведении субъекта адаптации в оптимальное соответствие с требованиями среды, т.е. объекта адаптации. При нарушении устойчивости (переход субъекта в другую среду, другие условия или при изменении самой среды) возникает рассогласование во взаимодействии субъекта и объекта в системе, что приводит к функциональному расстройству, утрате целостности. В результате возникает адаптивная ситуация, когда система или ее отдельные элементы стремятся восстановить нарушенное равновесие. Такая ситуация характерна для всех видов адаптации человека, понимаемой как активный, целенаправленный процесс разрешения противоречий, возникающих при его взаимодействии с новой природной и социальной средой» [4].

Первые годы обучения резкий переход вчерашних школьников к новым условиям жизни и обучения вызывает вначале активную мобилизацию, а затем истощение физических резервов и адаптационных механизмов организма студентов. Задача вуза на стартовом этапе обучения – помочь молодому человеку как можно быстрее и успешнее адаптироваться к новым условиям обучения, влиться в ряды студенчества.

Проблема адаптации актуальна для всех уровней образования. Несмотря на существующие различия в целевом, содержательном и процессуальном компонентах, на каждой образовательной ступени процесс адаптации характеризуется наличием, как частного, так и общего.

Потребность в приспособлении у человека возникает, когда он начинает взаимодействовать с системой в условиях определенного несоответствия ей, что порождает потребность в изменениях. Эти изменения могут быть связаны как с самим человеком, так и с системой, с которой он взаимодействует, а также характер взаимодействия между ними. То есть пусковым механизмом адаптационного процесса человека является изменение его среды, при которой его обычное поведение оказывается неэффективным или вообще неэффективным, что порождает необходимость преодоления трудностей, связанных именно с новизной условий.

Это также касается особенностей адаптации студентов к университетской жизни и специфике учебного процесса в высшей школе. Они тесно связаны с проблемой интеграции студентов в вуз как социальный институт. Новые условия обучения, высокая общая учебная нагрузка, большой объем, новизна и сложность материала, который должен освоить студент, предъявляют к организму повышенные требования.

Многие ученые единодушны во мнении, что эти изменения требуют психологической адаптации к новой среде обучения, а это означает, что в самом начале их приспособления к условиям учебы в высшем учебном заведении превращается в один из самых трудных периодов их жизни.

Основная цель адаптации заключается в установлении психологически удовлетворительных отношений с преподавателями и обучающимися.

Адаптацию первокурсников к университетской жизни можно рассматривать, как способность человека соответствовать ценностям и нормам поведения, характерным для конкретной университетской среды, которые

позволяет им гармонично сосуществовать со всеми членами университетского сообщества

На современном этапе развития системы высшего образования отмечается тенденция к росту стрессовых расстройств у обучающихся.

После поступления в вуз первокурсники должны общаться с новыми людьми, устанавливать социальные контакты.

Показательно, что если в 80-90-е годы прошлого столетия по оценкам специалистов на адаптацию вчерашних школьников было достаточно одного учебного семестра, то в настоящее время для его завершения требуется не менее трёх [3]. Главным образом, это связано с ростом психических и физических нагрузок, дефицитом времени, необходимостью усваивать в сжатые сроки большой объем информации, повышенными требованиями к решению проблемных ситуаций, жестким контролем и регламентацией режима.

В современном высококонкурентном мире студенты сталкиваются с различными академическими проблемами, включая экзаменационный стресс, незаинтересованность в посещении занятий и неспособность понять предмет.

Как следствие, у студентов младших курсов адаптация к новым социальным условиям вызывает сначала активную мобилизацию, а затем истощение физических ресурсов организма. Эта тенденция ярко проявляется на 1-2 курсах обучения в медицинском вузе.

Все это может быть причиной социально-эмоциональной дезадаптации, беспокойства и аффективных расстройств и даже суицидальное поведение [4].

Исследования, проведенные некоторыми учеными, свидетельствуют о том, что высокий уровень академического и межличностного стресса у первокурсников коррелирует с эмоциональной отчужденностью и высокой риск суицида. На младших курсах обучения в вузе происходит изменение социальной роли молодых людей, корректировка их потребностей и системы ценностей. И это так же оказывает негативное воздействие на психо-эмоциональное состояние человека.

Стрессоустойчивость студентов младших курсов в учебной деятельности рассматривается как комплексное свойство личности, которое, в первую очередь, характеризуется необходимой адаптацией к обучению в вузе. Оно включает в себя такие личностные факторы, как адекватная самооценка, эмоциональная устойчивость, низкая тревожность, оптимальный уровень нервно-психического напряжения, высокая работоспособность, и другие. Именно наличие этих компонентов в характере студента способствует формированию позитивного отношения к учебной деятельности первокурсников [1].

Установлено: у современных студентов медицинского университета, испытывающих высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в вузе, в первый год обучения часто наблюдается отрицательная динамика отношения к учебной деятельности. Наблюдается снижение работоспособности, утомляемость, головная боль, беспокойство или наоборот гиперактивность. Не редки прогулы учебных занятий, нарушение дисциплины, снижение уровня успеваемости. Отсутствие мотивации к обучению так же может быть признаком недостаточного уровня адаптации первокурсников.

Одной из причин такого положения является низкий уровень стрессоустойчивости обучающихся, когда практически любой стресс, даже незначительный - это уже угроза их безопасности, самочувствию и комфорту. Как следствие студенты утрачивают умения трезво осознавать происходящее, мыслить, рефлексировать и фокусировать внимание на реальных действиях, что в свою очередь создает угрозу психологическому здоровью студентов и не позволяет в полной мере самореализоваться в учебной деятельности.

Исследование проводилось в 2022/2023 уч. году на базе 1 курса лечебного факультета Кемеровского государственного медицинского университета (КемГМУ). Для выявления уровня стрессоустойчивости обучающихся были использованы такие методы как: наблюдение, Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

анкетирование, опросник УСК (уровня субъективного контроля) Дж. Роттера, анкеты самооценки личности К. Будасси, социометрический тест Д. Морено и тест на стресс, вызванный процессом обучения (Ю. В. Щербатых).

В исследование приняли участие 148 респондентов в возрасте от 18 до 22 лет. Случайная выборка.

Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод о том, в числе психологических факторов, тормозящих процесс развития стрессоустойчивости первокурсников, можно в первую очередь отнести, антиципацию неудач (54,05%), дефицит времени (47,29%), проблемы со здоровьем (35,81%), заниженную самооценку (22,9%), нерегулярное питание, ошибки в коммуникациях с однокурсниками и преподавателями.

Одним из важнейших социальных факторов, влияющих на поведение первокурсника, его взаимоотношения с другими студентами и преподавателями вуза, является изменение социальной ситуации, необходимость привыкания к новым условиям обучения, освоение новой социальной роли.

В числе психологических стресс факторов в учебной деятельности, респонденты так же назвали: ситуации социальной оценки (57,43%), переживание стресса во время ответов на практических занятиях и коллоквиумах (16,2%), перегрузку информацией (64,1%), временную неопределенность событий (44,5%).

Значимым является и тот факт, что в связи с продолжающимся развитием организма студентов в период обучения, он подвержен различным неблагоприятным воздействиям, что может привести к срыву процесса адаптации и развитию целого ряда заболеваний.

В числе факторов влияющих на процесс адаптации можно назвать и переживание молодыми людьми «кризиса идентичности», основным смыслом которого является поиск своей самотождественности и самоидентичности.

Для определения основных направлений формирования стрессоустойчивости обучающихся были выявлены уровни развития

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

отношения к учебной деятельности. Их условно можно разделить на: позитивное отношение - положительное ответственное отношение к учебным занятиям, (лекциям, семинарским и практическим занятиям), самостоятельной работе; к учебной информации; к самообразованию; выраженные положительные взаимоотношения с преподавателями, с однокурсниками и одногруппниками. И, отрицательное отношение ко всему, с чем первокурсникам приходится сталкиваться в процессе обучения. Как правило, это является следствием того, что вуз был выбран не по призванию.

Значительную роль в развитии стрессовой дезадаптации играют: психическое, эмоциональное напряжение и снижение стрессоустойчивости студентов, главным образом, в период первых экзаменационных сессий; чрезмерный объем информации, которую необходимо освоить в сжатые сроки, дефицит времени в силу неумения организовать свой рабочий день в новых условиях; несоответствие уровня первоначальной подготовки требованиям, предъявляемыми преподавателями вуза. Это может снижать уровень мотивации к учебной деятельности.

Установлено, что к числу объективных факторов, влияющих на отношение студентов к учебной деятельности, можно отнести: «педагогическое воздействие» (преподаватели, куратор учебной группы); «межличностное взаимодействие» (отношения в коллективе учебной группы); «факторы-стимулы» (система поощрений и наказаний, в первую очередь, моральных); рейтинговая система оценки знаний.

К числу «субъективных факторов», оказывающих влияние: удовлетворенность выбранной специальностью, стрессоустойчивость, уровень притязания в учебной деятельности и т.д. И, в первую очередь, готовность и умение противостоять стрессу, адаптироваться к различным ситуациям учебной деятельности, а для иногородних студентов и адаптация к самостоятельной жизни вне дома родителей. Наличие вышеперечисленных факторов в поведенческом рисунке личности, помогает обучающимся сохранять

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМН Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

психологическое равновесие, а это, в свою очередь, улучшает их отношение к учебной деятельности в вузе.

Значимыми психологическими условиями преодоления стресса у первокурсника, на наш взгляд, являются: формирование у них ориентации на поиск оснований для оптимистического прогноза на ближайшее будущее; проактивное предупреждение неудачи; нивелирование ипохондрических симптомов; формирование адекватной самооценки; формирование навыков обучения в вузе и самостоятельной жизни без опеки родителей.

В этой связи психолого-педагогические технологии формирования у студентов позитивного отношения к учебной деятельности должны быть не случайными, разовыми, а представлять собой комплексную программу, которая должна включать в себя совокупность психологических методов и техник, направленных, на формирование и развитие определенных свойств личности и, в первую очередь, стрессоустойчивости в учебной деятельности.

Обеспечение эффективной адаптации первокурсников к новой учебно-воспитательной среде стало целью, определившей содержание курса «Психология и педагогика».

Психолого-педагогические технологии, способствующие формированию позитивного отношения к учебной деятельности с необходимостью должны включать в себя два блока: развитие благоприятных взаимоотношений в группе, знакомство с теорией и формирование практических навыков преодоления стресс-факторов в учебной деятельности.

Анализ результатов социометрического теста Д. Морено позволяет констатировать факт того, что результатом работы по формированию благоприятного климата в учебных группах стало осознание студентами как своих, так и коллективных возможностей. Так, в рамках адаптационной работы в университете хороший результат даёт привлечение первокурсников к тренингу «Зарница», который на протяжении последних лет проходил на всех факультетах в первые недели обучения в вузе.

Участие в психологических тренингах давало студентам младших курсов возможность определить «проблемные области» в процессе адаптации в вузе и стимулировало процессы саморефлексии.

При повторном тестировании каждый пятый респондент продемонстрировал высокую сопротивляемость фрустрационным стресс-факторам. Не значительно, но были повышены уровень эмоциональной устойчивости, самооценка студентов и их уровень работоспособности.

Подготовка по результатам тестирования на практических занятиях курса «Психология и педагогика» психологических самохарактеристик позволила студентам скорректировать представление о сильных и слабых сторонах своего характера в контексте решения задачи адаптации в вузе.

По результатам работы в рамках задач второго блока студенты получили необходимые теоретические знания и сформировали у себя определённые навыки эффективного преодоления стресс-ситуаций в учебной деятельности. Важный вклад в решении вышеперечисленных задач внесли кураторы учебных групп и преподаватели кафедры психологии [1].

Выводы. В эффективной адаптации к вузу заинтересованы все участники образовательного процесса: не только сами первокурсники, но и работающие с ними преподаватели.

От успешности адаптации студента в образовательной среде вуза во многом зависит дальнейшая профессиональная карьера и личностное развитие будущего специалиста.

Библиографический список:

1. Акименко, Г.В. Из опыта организации самостоятельной работы студентов в рамках изучения курса «Психология и педагогика» в медицинском университете // В сборнике: Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее. Сборник статей X Международной научно-практической конференции: в 3 частях.- 2017.- С. 178-180.

2. Аракелов, В.В. Аршинова, Г.Е. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества // Психологическая наука и образование. -2008. - №2. - С. 52 – 60.

3. Сенокосов, Ж. Г. Социально-психологическая адаптация молодых солдат к воинской службе : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.11 / Воен.-полит. акад. им. В. И. Ленина. - Москва, 1989. - 22 с.

4. Turkpour, A., & Mehdinezhad, V. (2016). Social and Academic Support and Adaptation to College: Exploring the Relationships between Indicators' College Students. International Education Studies, 9(12), 53-60. <http://dx.doi.org/10.5539/ies.v9n12p53> .

Оригинальность 77%