



Адаптация студентов первого курса

Наталья Сергеевна Трухан

студент группы ППО-17 (5) кафедры Педагогике и методики начального обучения
Технический институт (филиал) СВФУ имени М.К. Аммосова
Нерюнгри, Россия
trukhan_nata@mail.ru
 0000-0000-0000-0000


Лариса Викторовна Мамедова

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и методики начального обучения
Технический институт (филиал) СВФУ имени М.К. Аммосова
Нерюнгри, Россия
larisamamedova@yandex.ru
 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 14.06.2022

Принята 18.07.2022

Опубликована 15.08.2022

 10.25726/b9553-3805-6569-r

Аннотация

В научной литературе к проблемам, связанным с социально-психологической адаптацией студентов к условиям вуза, вопросы, связанные с определением психологических детерминант этого процесса изучены пока явно недостаточно. Вместе с тем, комплексная оценка факторов, определяющих успешность процесса адаптации студентов к условиям образовательного учреждения, позволяет прогнозировать возможные трудности адаптации и построить систему их профилактики, а также оказания своевременной психолого-педагогической помощи студентам. Социально-психологическая адаптация студентов представляет собой нетривиальный процесс, находящийся под влиянием многих факторов. Исследование факторов, оказывающих влияние на адаптивность студентов является не только научно востребованной темой, но и представляет практический интерес, ведь полученные знания можно использовать для прогнозирования и оказания влияния на процесс адаптации студентов. В данной статье нами был рассмотрен процесс адаптации студентов первого курса в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Республики Саха (Якутия) «Нерюнгринский медицинский колледж» Республика Саха (Якутия), г. Нерюнгри. Описана опытно-экспериментальная работа со студентами первого курса Нерюнгринского медицинского колледжа в г. Нерюнгри. По результатам первичной диагностики и обобщения педагогического опыта практиков образования РФ и РС (Я) нами было составлено календарно-тематическое планирование, в котором была отражена система тренинговых занятий. Данная система тренинговых занятий была создана с целью создания условий для успешной адаптации студентов первокурсников Нерюнгринского медицинского колледжа. Мы описали результаты констатирующего эксперимента, подтверждающие эффективность составленных и апробированных нами тренинговых занятий.

Ключевые слова

социально-психологическая адаптация, студенты первого курса, медицинский колледж, система тренинговых занятий.

Введение

Освоиться в студенческой жизни, ее обычаях, стиле учебной деятельности, нравах, традициях – это непростой этап в жизни каждого первокурсников. К резкой смене социальной ситуации может быть готов не каждый студент-первокурсник. Новый статус, стихийная форма социализации несомненно, могут нанести психологические травмы, которые отражаются как на самочувствии студентов, так и на их поведении, и на их психологическом благополучии, что еще раз подчеркивает значимость изучения вопроса адаптации студентов первого курса.

Вопросам социально-психологической адаптации студентов посвящены труды О. В. Буховцевой, Т. А. Власовой, О. А. Воскресенко, И. В. Григорьевской, О. Н. Локатковой, А. А. Орлова, С. В. Сергеевой. Изучением социально-психологической адаптации студентов-иностранцев занимались И. А. Позднякова, Л. В. Степанова, Н. В. Чеснокова.

На современном этапе обобщив психолого-педагогический опыт по работе со студентами в период адаптации мы пришли к выводу, что вопросы, связанные с выявлением факторов, определяющих интенсивность адаптационного напряжения, ход и результаты процесса адаптации, далеко не решены. Однако комплексной оценки влияния различных факторов на процесс и результаты социально-психологической адаптации студентов к условиям образовательного учреждения пока сделано не было.

Материалы и методы исследования

Социально-психологическая адаптация студентов изучалась многими исследователями, и каждый по-своему интерпретировал этот важный процесс в жизни подростка.

Так И. В. Григорьевская считает, что данный процесс адаптации – «это приспособление студента к новым для него методам, формам и технологиям обучения, социально-бытовой и учебно-воспитательной деятельности» (Буховцева, 2018).

Т. А. Власова трактует данное понятие, как «процесс взаимосвязанный с усвоением социального опыта учебной среды, вхождением личности в структуру межличностного взаимодействия, присоединением к ценностям осваиваемой профессии» (Петровский, 2005).

О. В. Буховцева подчеркивает, что «социально-психологическая адаптация студентов представляет собой активное творческое приспособление студента к условиям профессионального учреждения» (Власова, 2009).

Основные трудности, с которыми сталкиваются первокурсники (носят, как субъективный, так и объективный характер):

- 1) увеличенный объем учебной нагрузки, отсутствие навыка по оптимальному распределению времени, организации собственной деятельности при отсутствии контроля, нехватка знакомого бытового и психологического комфорта;
- 2) понижение работоспособности и устойчивости внимания;
- 3) недостаток приобретенных школьных навыков для успешного освоения нового материала в рамках профессионального учреждения, обостренное чувство тревоги, страх перед экзаменами;
- 4) проблемы вступления в новый коллектив, установления контакта со студентами и педагогами, усвоения новой роли студента.

Т. А. Власова к трудностям социально-психологической адаптации студентов относит «сложности интеграции личности со студенчеством, принятия его стандартов, ценностей и образа поведения» (Григорьевская, 2013). Также психолог придерживается определению В. А. Петровского в вопросе разделения на «три этапа адаптации студентов к условиям профессионального учреждения: адаптация, индивидуализация, интеграция. На первом этапе студент в большей степени испытывает на себе воздействие новой для него среды профессионального учреждения; далее начинается активное проявление со стороны студента индивидуальных способностей и черт личности. Завершающим этапом является утверждение студента в роли активной части новой социальной среды, и как следствие возможность воздействия на окружение» (Григорьевская, 2013).

Таким образом, адаптация обеспечивает устойчивость к изменчивым условиям окружающей среды. Социально-психологическая адаптация студентов представляет собой процесс, связанный с получением социального опыта учебной среды, вхождением личности в систему межличностного взаимодействия, приобщением к ценностям осваиваемой профессии. Критериями для определения социально-психологической адаптивности выступает самоопределение личности по отношению к социальной среде, включающее конструирование системы смыслов и целей для себя в этой среде, отношение к этой среде и к самому себе как к ее части.

Результаты и обсуждение

В целях реализации одной из поставленных задач в дипломной работе были отобраны психолого-педагогические диагностики для определения уровня степени адаптации студентов первокурсников Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Саха (Якутия) «Нерюнгринский медицинский колледж» Республика Саха (Якутия), г. Нерюнгри:

- 1) опросник социально-психологической адаптации (методика Роджерса-Даймонда);
- 2) тест «Самооценка психологической адаптивности» (методика Н. П. Фетискина, В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова);
- 3) методика «Адаптированность студентов» Т. Д. Дубовицкой и А. В. Крылова.

В таблице 1 представлены результаты проведенных диагностических исследований.

Таблица 1. Результаты исследования на начальном этапе исследования

Опросник социально-психологической адаптации (методика Роджерса-Даймонда)	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень		
		25%	43%	32%	-
Тест «Самооценка психологической адаптивности» (Н. П. Фетискина, В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова).	Высокий уровень	Средний уровень	Выше среднего	Ниже среднего уровень	Низкий уровень
	7%	29%	18%	25%	21%
«Адаптированность студентов» Т. Д. Дубовицкой и А. В. Крылова.	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень		
	21%	50%	29%		

После проведения диагностики, большинство студентов показали низкий уровни адаптации к учебной деятельности. На основе полученных данных нами была разработана система тренинговых занятий специально для студентов первого курса с учетом возникающих трудностей адаптации к обучению в Нерюнгринском медицинском колледже, календарно-тематическое планирование представлено в таблице 2.

Таблица 2. Реализуемые программы

Тема занятия	Цель занятия	Реализуемые методы и приемы
«Знакомство»	Цель: знакомство группы, создание благоприятной атмосферы, определение правил работы в группе,	1. Упражнение «Имя-движение». 2. Упражнение «Что значит ваше имя?». 3. Упражнение «Путанка».

	формирование установки на взаимопонимание и принятие других.	4. Упражнение «Что важно для меня». 5. Упражнение «Психологический портрет». 6. Упражнение «Квадрат». 7. Упражнение «Кинопроба».
«Групповое взаимодействие»	Цель: актуализация и решение личностных проблем, принятие собственного «Я», развитие эмпатии и рефлексии.	1. Упражнение «Что возьмешь на пикник». 2. Упражнение «Улыбка». 3. Игротерапия «Слепой и повадырь». 4. Упражнение «Несмеяна».
«Мир людей»	Цель: осознание и принятие своего социального «Я»; формирование умений в осуществлении ресурсного анализа собственной жизнедеятельности; приобретение навыков проектирования личностного роста.	1. Упражнение «Возьми салфеток». 2. Упражнение «Встреча взглядами». 3. Упражнение «Поговорим о дне вчерашнем». 4. Упражнение «Мои сильные стороны». 5. Упражнение «Эмиграция». 6. Упражнение «Ранжирование». 7. Игротерапия «Насос и надувная кукла».
«Давайте представим»	Цель: знакомство с базовыми навыками общения, выделение вербальных и невербальных элементов общения.	1. Упражнение «Привет, ты представляешь». 2. Упражнение «Зеркало». 3. Беседа «Какими способами мы общаемся» 4. Упражнение «Разговор через стекло». 5. Упражнение «Шарады». 6. Упражнение «Разговор в парах на разных дистанциях». 7. Упражнение «Контрастное напряжение».
«Кто я? Кто ты?»	Цель: развитие самосознания, актуализация значимой жизненной позиции; развитие социальной перцепции и рефлексии.	1. Упражнение «Раз, словечко – Два, словечко». 2. Упражнение «Да». 3. Упражнение «Вы меня узнаете». 4. Упражнение «Девиз на майке». 5. Упражнение «Интервью». 6. Упражнение «Доброе зеркало». 7. Упражнение «Скульптура».
«Сплочение коллектива»	Цель: способствовать сплочению группы и построению эффективного командного взаимодействия.	1. Игротерапия «Фигуры вслепую». 2. Упражнение «Веселый счет». 3. Упражнение «Поиск сходства». 4. Упражнение «Дом». 5. Упражнение «Вавилонская башня». 6. Упражнение «Подарок».
«Создание коллектива, норм, правил»	Цель: способствовать сплочению группы и построению эффективного командного взаимодействия.	1. Упражнение «Поздороваться с каждым». 2. Упражнение «Копилка хорошего настроения». 3. Беседа «Что такое группа?».

		4. Упражнение «Узелок». 5. Упражнение «Групповой символ». 6. Упражнение «Образ группы».
«Культурные люди»	Цель: формирование культурных ценностей личности.	1. Упражнение «Коленвал». 2. Игротерапия «Веселая сороконожка». 3. Упражнение «Двадцать названий снега». 4. Упражнение «Святая ложь». 5. Упражнение «Мой идеал». 6. Упражнение «Постоянство». 7. Упражнение «Браво!»
«Мы все вместе»	Цель: сплочение группы.	1. Упражнение «Визитка». 2. Упражнение «Хорошее событие». 3. Упражнение «Капля-река- океан». 4. Упражнение «Машинка с характером».5. Упражнение «Звериное семейство». 6. Упражнение «Люди к людям». 7. Упражнение «Построиться». 8. Упражнение «Печатная машинка».
«Как все успевать»	Цель: развитие навыков эффективного планирования и использования времени как залог реализации поставленных задач и достижения намеченных целей.	1. Упражнение «Ассоциации». 2. Упражнение «Колесо жизненного баланса». 3. Упражнение «Дождь в джунглях». 4. Беседа «Планирование».
«Прямо здесь и сейчас»	Цель: формирование навыков рефлексии и самоанализа.	1. Упражнение «Чудное приветствие». 2. Упражнение «Здесь и теперь». 3. Упражнение «Карусель». 4. Упражнение «Нарисуй свое имя». 5. Упражнение «Дерево». 6. Упражнение «Один день из жизни студента». 7. Упражнение «Семь свечей».
«Только спокойствие»	Цель: осознание негативных эмоциональных переживаний, рефлексия опыта, связанного с негативными переживаниями.	1. Упражнение «Я тебя люблю». 2. Упражнение «Разведчики». 3. Упражнение «Путешествие». 4. Упражнение «Проблема». 5. Упражнение «Работа с негативными переживаниями». 6. Упражнение «Убежище». 7. Упражнение «Настроение».
«Давайте поговорим»	Цель: обучение адекватному нахождению	1. Упражнение «Нравится – не нравится». 2. Упражнение «Бег ассоциаций».

	средств передачи информации; рефлексия причин невербальных интерпретаций, точности их нахождения; рефлексия эффективных приемов слушания.	3. Игротерапия «Охота на тигра». 4. Упражнение «Спор при свидетелях». 5. Упражнение «Предмет». 6. Упражнение «Доверие».
«Сказка ложь, да в ней намек»	Цель: развитие самопознания через психологическую сказку.	1. Упражнение «Я рад тебя видеть». 2. Упражнение «Сказочный круг». 3. Упражнение «Любимая сказка». 4. Упражнение «Анализ причин любви-нелюби к некоторым сказкам». 5. Упражнение «Постановка сказки». 6. Упражнение «Круг уверенности».
«Моя жизненная цель»	Цель: показать участникам чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей.	1. Упражнение «Обмен». 2. Упражнение «Сочинение на заданную концовку». 3. Упражнение «Мой жизненный путь». 4. Упражнение «Восемь «горячих» стульев». 5. Упражнение «Рисунок на спине». 6. Упражнение «Подари себе имя».
«Подведение итогов»	Цель: закрепление навыков, приобретенных на тренинге.	1. Упражнение «Приветствие». 2. Упражнение «Рисунок вдвоем». 3. Упражнение «Образ группы». 4. Упражнение «Единство». 5. Упражнение «Колокол». 6. Упражнение «Числа». 7. Изотерапия «Нарисуй себя».

Рассмотрим более подробно использованные методы и приемы на занятиях.

Метод беседы был использован нами с целью совместного обсуждения тем тренинговых занятий, для уточнения взаимной позиции по некоторым вопросам с участниками группы, для того, чтобы уменьшить сопротивление восприятия новой информации. Беседы были проведены по следующим темам: «Что такое группа?», «Планирование», «Какими способами мы общаемся».

Метод игротерапии и упражнений, был использован нами с целью преодоления скованности и напряженности участников группы на первой стадии групповой работы. В последующем мы использовали данный метод для самораскрытия участников тренинговых занятия, а также для проявления искренности и открытости всех участников.

В системе тренинговых занятий нами были использованы коммуникативные игры: «Слепой и поводырь», «Фигуры вслепую», «Охота на тигра», «Веселая сороконожка».

Упражнения на знакомство: «Имя – знакомство», «Что значит ваше имя?», «Что возьмешь на пикник», «Возьми салфеток», «Привет, ты представляешь», «Раз, словечко, два, словечко», «Улыбка», «Чудное приветствие».

Упражнения на сплочение группы: «Путанка», «Что важно для меня», «Летели гуси», «Один день из жизни студента», «Встреча взглядами», «Групповой символ», «Интервью», «Поговорим о дне вчерашнем», «Поздороваться с каждым», «Поиск сходства», «Узелок», «Капля-река-океан», «Машинка с характером».

Упражнения на развитие собственной значимости, уверенности в себе: «Кинопроба», «Просьба», «Мое физическое Я», «Мои сильные стороны», «Эмиграция», «Ранжирование», «Разговор в парах на разных дистанциях», «Девиз на майке», «Дом», «Колесо жизненного баланса», «Нарисуй свое имя».

Упражнения направленные на тренировку умения использовать невербальные средства общения: «Разговор через стекло», «Шарады», «Доброе зеркало».

Упражнения на умение видеть в партнере положительные качества: «Несмеяна», «Вы меня узнаете», «Скульптура», «Двадцать названий снега», «Спор при свидетелях».

Упражнения на снятие напряжения: «Ромашковый луг», «Работа с негативными переживаниями», «Доверие», «Мой жизненный путь», «Квадрат», «Контрастное напряжение», «Копилка хорошего настроения», «Дождь в джунглях», «Семь свечей».

Была проведена изотерапия на последнем занятии на тему «Нарисуй себя», цель данного задания- посмотреть на то, как студенты воспринимают себя, с чем себя ассоциируют.

Таким образом, разработанные и апробированные в ходе эксперимента тренинговые занятия, нацеленные на адаптацию студентов, позволили нам создать условия для успешной адаптации студентов-первокурсников. Наблюдения в ходе занятий наглядно показали заинтересованность студентов в выполнении предлагаемых заданий, они активно участвовали в играх, упражнениях, беседах.

Для подтверждения эффективности проведенной работы был проведен контрольный этап исследования с применением тех же методик, что и на констатирующем этапе. Результаты исследования приведены в таблице 3.

Таблица 3. Результаты исследования на начальном этапе исследования

Опросник социально-психологической адаптации (методика Роджерса-Даймонда)	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень		
	43%	39%	18%	-	
Тест «Самооценка психологической адаптивности» (Н. П. Фетискина, В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова).	Высокий уровень	Средний уровень	Выше среднего	Ниже среднего	Низкий уровень
	25%	43%	21%	11%	-
«Адаптированность студентов» Т. Д. Дубовицкой и А. В. Крылова.	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень		
	46%	50%	3%		

Заключение

Таким образом, проведя сравнительный анализ результатов первичной и итоговой диагностики, мы можем сделать вывод о положительной динамике показателей адаптивности у студентов первокурсников Нерюнгринского медицинского колледжа, следовательно, мы можем сделать заключение, что проведенная нами система тренинговых занятий способствовала развитию адаптивности у студентов.

Список литературы

1. Буховцева О.В. Сопровождение процесса адаптации студентов к социокультурной среде вуза: фвтореф. дис. канд. психол. наук 13.00.01 / КГПУ. Красноярск, 2018. 237 с.
2. Власова Т.А. Социально-психологическая адаптация студентов младших курсов к условиям обучения в вузе // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2009 № 1. С. 13-22.

3. Григорьевская И.В. Факторы адаптации студентов к образовательной среде колледжа // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2013. № 11. С. 124-126.
4. Петровский А.В. Психология. М.: Академия, 2005. 501 с.


Adaptation of first year students

Natalya S. Trukhan

student of group PO-17 (5) of the Department of Pedagogy and Methods of Primary Education
NEFU Technical Institute (branch) named after M.K. Ammosov

Neryungri, Russia

trukhan_nata@mail.ru

 0000-0000-0000-0000


Larisa V. Mamedova

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Methods of Primary Education

NEFU Technical Institute (branch) named after M.K. Ammosov

Neryungri, Russia


larisamamedova@yandex.ru

 0000-0000-0000-0000

Received 14.06.2022

Accepted 18.07.2022

Published 15.08.2022

 10.25726/b9553-3805-6569-r

Abstract

In the scientific literature, the problems associated with the socio-psychological adaptation of students to the conditions of the university, the issues related to the definition of the psychological determinants of this process, have not yet been studied clearly enough. At the same time, a comprehensive assessment of the factors that determine the success of the process of students' adaptation to the conditions of an educational institution makes it possible to predict possible adaptation difficulties and build a system for their prevention, as well as providing timely psychological and pedagogical assistance to students. Socio-psychological adaptation of students is a non-trivial process, influenced by many factors. The study of factors influencing the adaptability of students is not only a scientifically demanded topic, but also of practical interest, because the knowledge gained can be used to predict and influence the process of students' adaptation. In this article, we have considered the process of adaptation of first-year students in the state budgetary professional educational institution of the Republic of Sakha (Yakutia) "Neryungri Medical College" Republic of Sakha (Yakutia), Neryungri. Experimental work with first-year students of the Neryungri Medical College in the city of Neryungri is described. Based on the results of the primary diagnostics and generalization of the pedagogical experience of the educational practitioners of the Russian Federation and the RS (Y), we compiled a calendar-thematic planning, which reflected the system of training sessions. This system of training sessions was created in order to create conditions for the successful adaptation of first-year students of the Neryungri Medical College. We described the results of the ascertaining experiment, confirming the effectiveness of the training sessions compiled and tested by us.

Keywords

socio-psychological adaptation, first-year students, medical college, system of training sessions.

References

1. Buhovceva O.V. Soprovozhdenie processa adaptacii studentov k sociokul'turnoj srede vuza: fvtoref. dis. kand. psihol. nauk 13.00.01 / KGPU. Krasnojarsk, 2018. 237 s.
2. Vlasova T.A. Social'no-psihologicheskaja adaptacija studentov mladshih kursov k uslovijam obuchenija v vuze // Vestnik Cheljabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. 2009 № 1. S. 13-22.
3. Grigor'evskaja I.V. Faktory adaptacii studentov k obrazovatel'noj srede kolledzha // Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. 2013. № 11. S. 124-126.
4. Petrovskij A.V. Psihologija. M.: Akademija, 2005. 501 s.