

# О программе адаптации студентов первого курса к обучению в вузе

Анна Давлетова,  
Наталья Халина,

Кубанский НИИ здоровьесберегающих технологий  
davletova1@mail.ru

**В статье представлен опыт реализации тренинговой программы адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе. Сделан акцент на необходимости предварительной диагностики личностных качеств студентов-участников программы. Такой подход позволяет скорректировать содержание проводимых занятий с учётом индивидуальных особенностей студентов и сделать программу более эффективной.**

*Ключевые слова:* адаптация к обучению в вузе, диагностика личностного дифференциала, студенты-первокурсники

## Введение

Реалии сегодняшнего дня предъявляют к современному студенту достаточно жёсткие требования. От того, как пройдут адаптационные процессы, насколько успешно вчерашний школьник сумеет выработать оптимальный режим учебной деятельности и навыки самостоятельной работы, будет зависеть и уровень подготовки молодого специалиста. Чем выше будет уровень учебной адаптации, тем легче молодой специалист будет адаптироваться как профессионал.

В современной системе образования действует такая схема взаимоотношений, которая подразумевает, что и преподаватели, и студенты являются активными «субъектами» образовательного процесса. Попадая после школы в новую образовательную среду, первокурснику не просто освоить новые условия высшего учебного заведения. Следует обратить внимание на специфику и сложность восприятия студентом новых социальных условий. Немаловажную роль в этом процессе играет проблема адаптации первокурсников. Эта проблема заключается в многочисленных вопросах, на которые молодой студент не может найти ответа. К интересующим студента вопросам на начальном этапе обучения в вузе, то есть на первом и втором курсах, относятся такие вопросы как: где библиотека; как туда попасть; как готовиться к семинарским занятиям; как организовывать своё учебное и свободное от учёбы время, чтобы всё успевать; как себя вести в новых социальных условиях; как и с кем общаться; куда пойти; к кому обратиться и т.п. Решение этих и многих других вопросов, а также многочисленных трудностей, с которыми студент сталкивается параллельно, является основной задачей адаптационного процесса первокурсников.

Важнейшими проявлениями готовности студентов к обучению в высшем учебном заведении являются такие человеческие качества, как самоизменение, саморазвитие, любовь, уважение, самостоятельность, направленность, разумность и многие другие. Все эти элементы тесно взаимосвязаны друг с другом и в совокупности дают реальную целостную картину благо-

приятной адаптированности к новым социальным условиям.

### Гипотеза

Мы считаем, что необходимость психологической поддержки студентов-первокурсников эффективно можно обеспечить в виде реализации программы адаптации студентов к обучению в вузе. Программа должна представлять собой структурированный комплекс интерактивных занятий. Занятия проводятся во внеаудиторное время в виде тренингов, деловых игр и практических упражнений.

Занятия проводятся со студентами первого курса и направлены на адаптацию бывших школьников к обучению в высшем образовательном учреждении, к освоению ими норм и требований вуза. Занятия предполагают наличие активной жизненной позиции, а в случае её отсутствия одной из своих задач ставят её формирование.

В связи с этим нами была разработана и реализуется тренинговая программа адаптации студентов первого курса к обучению в вузе.

Тренинг рекомендован для студентов Славянского-на-Кубани филиала Кубанского государственного университета разных факультетов и специальностей. Задачами тренинга являются:

- развитие активной, субъектной позиции студента;
- рефлексия, саморазвитие личности;
- выражение и раскрытие индивидуальности участников тренинга;
- создание благоприятных условий, психологического комфорта для знакомства, общения и взаимодействия участников друг с другом, с преподавателями.

Адаптационный тренинг, целью которого является знакомство со студенческой жизнью, будущей профессией, имеет огромное значение для студента первокурсника. Этот курс помогает ему избавиться

от непонятных страхов, различных стрессов, многочисленных вопросов, проблем, поддержит молодых людей, попавших в ситуацию резкой смены социальных условий.

Необходимо исследовать личностные особенности студентов, поступивших в вуз, для первичной диагностики и дальнейшей психологической работы в рамках вышеуказанной тренинговой программы. Представление человека о себе, оценивание самого себя с психологической точки зрения является основной характеристикой, способствующей или нет успешному процессу адаптации к новым условиям, и как следствие — успешному обучению в вузе. Поэтому нами было проведено исследование самооенок студентов первого курса с помощью «методики личностного дифференциала» (ЛД), адаптированной в НИИ им. В.М. Бехтерева.

### Цель

Цель нашего исследования — выявить субъективные, эмоционально-смысловые представления студентов первого курса о себе.

Мы предположили, что студенты первых курсов факультетов педагогики и психологии, иностранного языка, физкультуры и биологии, истории и юриспруденции в целом склонны положительно оценивать себя по факторам «О», «С», «А».

«Методика личностного дифференциала» позволяет исследовать самооценки значения фактора «Оценки» — уровня самоуважения, «Силы» — развитие волевых сторон личности, как они осознаются студентами; «Активности» — экстравертированность личности.

Фактор оценки (О) свидетельствует об уровне самоуважения. Высокие значения этого фактора говорят о том, что испытуемый принимает себя как личность, склонен осознавать себя как носителя позитивных, социально желательных характерис-

тик, в определённом смысле удовлетворён собой. Низкие значения фактора (О) указывают на критическое отношение человека к самому себе, его неудовлетворённость собственным поведением, уровнем достижений, особенностями личности, на недостаточный уровень принятия самого себя. Особенно низкие значения этого фактора при самооценке свидетельствуют о возможных невротических или иных проблемах, связанных с ощущением малой ценности своей личности.

Фактор силы (С) в самооценках свидетельствует о развитии волевых сторон личности, как они осознаются самим испытуемым. Его высокие значения говорят об уверенности в себе, независимости, склонности рассчитывать на собственные силы в трудных ситуациях. Низкие значения свидетельствуют о недостаточном самоконтроле, неспособности держаться принятой линии поведения, зависимости от внешних обстоятельств и оценок. Особенно низкие оценки свидетельствуют и указывают на астенизацию и тревожность.

Фактор активности (А) в самооценках интерпретируется как свидетельство экстравертированности личности. Положительные (+) значения указывают на высокую активность, общительность, импульсивность; отрицательные (–) — на интровертированность, определённую пассивность, спокойные эмоциональные реакции.

По каждому фактору респондент может набрать баллы в диапазоне от +21 до –21 балла. Баллы от –21 до –15 свидетельствуют о критически низких значениях по фактору; от –14 до –8 — очень низких значениях; от –7 до 0 — низких значениях; от 1 до 7 средних значениях; от 8 до 14 — достаточно высоких и от 15 до 21 — очень высоких значениях.

Выборка составила 76 студентов первого курса в возрасте 17–18 лет, из них 25 мужского и 51 женского пола (31 студент факультета истории и юриспруденции; 16 человек —

биологического факультета и физкультуры; 17 человек — факультета иностранных языков; 12 человек — факультета педагогики и психологии).

### Ход исследования

Были получены следующие результаты. На основе результатов методики ЛД были выявлены средние значения по всей выборке студентов по трем факторам: «Оценки» — уровня самоуважения, «Силы» — развитие волевых сторон личности, как они осознаются студентами; «Активности» — экстравертированность личности. Среднее значение по фактору «О» для респондентов данной выборки составило 14,2; фактору «С» 9,11 и фактору «А» 9,32. Таким образом, среднее значение по факторам «О», «С», «А» попадает в диапазон достаточно высоких значений, что может свидетельствовать о том, что в среднем по выборке студенты СГПИ склонны осознавать себя как носителей позитивных, социально-желательных характеристик, в определённом смысле удовлетворены собой, осознают себя как личность с развитой волевой сферой и ориентированы на общение, активность.

Однако представляет интерес рассмотрение данных факторов у студентов разных факультетов. Средние значения по выборке студентов факультета педагогики и психологии по шкалам «О», «С», «А» составили 15,8; 6,33; 11,7 баллов соответственно. Это говорит о том, что по фактору «Силы» наблюдаются средние значения, то есть студенты данного факультета оценивают свои волевые качества личности на среднем уровне, что может выражаться в склонности не всегда рассчитывать на свои собственные силы. Зато по фактору «О» были получены очень высокие результаты. Студенты данного факультета склонны осознавать себя как носителей позитивных, социально желательных, социально желательных характеристик, в определённом смысле удовлетворены собой, осознают себя как личность с развитой волевой сферой и ориентированы на общение, активность.

тельных характеристик, в определённом смысле высоко удовлетворены собой.

Средние значения по выборке студентов факультета иностранного языка по шкалам «О», «С», «А» составили 11,3; 10,2; 8,88 баллов; факультета истории и юриспруденции 14; 9,8; 9,6 баллов соответственно. Все три фактора на достаточно высоком уровне, что может свидетельствовать о позитивных самооценках студентов, уверенности в своих силах, независимости, общительности, но иногда импульсивности.

По выборке студентов факультета физической культуры и биологии были получены следующие средние значения по факторам «О»= 15,9; «С»=8,63; «А»=7,5 баллов. Данные результаты говорят о средних значениях по фактору «Активности». Можно предположить, что студенты данного факультета не всегда склонны оценивать себя как активных, очень общительных людей, первыми идущими на контакт. По шкале «Оценки» были получены очень высокие результаты, что может свидетельствовать о том, что студенты первого курса данного факультета склонны оценивать себя как людей уверенных в себе и своих силах, удовлетворены собой.

Таким образом, можно говорить о том, студенты первых курсов факультетов педагогики и психологии, иностранного языка, физической культуры и биологии, истории и юриспруденции в целом склонны положительно оценивать себя по факторам «Оценки», «Силы», «Активности». Однако, следует обратить внимание на то, что слишком высокие значения по данным шкалам не всегда несут за собой положительный результат. Так слишком высокие показатели по шкале «Оценки» среди студентов факультета физической культуры и биологии, а также факультета педагогики и психологии говорят об очень высоком уровне удовлетворенности собой, что может выражаться в нежелании воспринимать конструктивную критику в свой ад-

рес, некорректности реагирования на замечания педагога. Это в свою очередь не способствует развитию личности студента, его активной жизненной позиции, которая предполагает умение понять и выслушать другую точку зрения, характеризуется терпимостью к конструктивной критике.

Кроме того, представляет интерес качественный анализ результатов по каждому факультету. Так, среди студентов каждого факультета встречаются те, которым психологическая поддержка необходима в первую очередь. Это те студенты, у которых имеются отрицательные (очень низкие и критически низкие) значения по факторам. Это означает, что среди первокурсников есть студенты, которые не удовлетворены собственным поведением, уровнем достижений, особенностями личности, недостаточно принимают самого себя; это говорит о недостаточном самоконтроле, способности держаться принятой линии поведения, зависимости от внешних обстоятельств и оценок. Особенно низкие оценки свидетельствуют и указывают на астенизацию и тревожность данных студентов.

Мы считаем, что психодиагностическая работа в рамках реализуемой нами программы адаптации студента к обучению в вузе достаточно актуальна, как и тренинговая работа. Первичная диагностика даёт возможность выявить студентов, которым в первую очередь необходима психологическая поддержка в период адаптации к обучению в вузе; скорректировать тренинговые занятия, адаптировать их под данный факультет. Так как в ходе работы было замечено, что студенты разных факультетов имеют свои особенности, область интересов, что делает совместную работу студентов и ведущих тренинговых занятий более интересной, насыщенной и творческой и помогает реализовать цели и задачи программы адаптации студентов первого курса к обучению в вузе.