



УДК 159.922
ББК 88.5+4481.35+4481

Проблема адаптации студентов к обучению и пути ее решения в МГТУ им. Н.Э. Баумана

Худышева Мадина Крухмановна

Кандидат псих. наук

Пятибратова Инна Викторовна

Кандидат псих. наук

МГТУ им. Н.Э. Баумана, кафедра «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура»
gam7@mail.ru

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 04.09.2015
Опубликовано: 30.09.2015

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

адаптация, первокурсник, здоровьесберегающие технологии, здоровье, образование, работоспособность, здоровый образ жизни.

АННОТАЦИЯ:

Основное внимание авторы статьи уделяют проблеме адаптации студентов к обучению в МГТУ им. Н.Э. Баумана. Выделен круг проблем, которые возникают в период адаптации первокурсников. Показана взаимосвязь благоприятных психолого-педагогических условий обучения в вузе на успешную адаптацию студентов. Определена целесообразность введения различных средств и методов в период адаптации. Исследование авторов показывает, что разработанная и применяемая на практике специалистами кафедры «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура» МГТУ им. Н.Э. Баумана комплексная программа по созданию условий для формирования здорового образа жизни студентов рассматривается как эффективное средство повышения успеваемости, укрепления здоровья и помощи в адаптации студентов к обучению.

The problem of adaptation of students to learning and ways of its decision of Bauman Moscow State Technical University

Madina Khudysheva¹, Inna Pyatibratova¹

¹ Baumann Moscow State Technical University

ARTICLE INFO:

Received: 04.09.2015
Accepted: 30.09.2015

KEYWORDS:

adaptation, first-year, health-protection technologies, health, education, efficiency, healthy lifestyle.

ABSTRACT:

The focus of the authors is given to the problem of students' adaptation to learning in the Bauman Moscow State Technical University. Highlighted the range of problems that arise during the period of adaptation of freshmen. It shows the relationship of favorable psychological and pedagogical conditions of University education on successful adaptation of students. The expediency of introduction of various tools and methods during the period of adaptation. In the study authors show that developed and applied in practice by specialists of the Department "Health-protection technologies and adaptive physical culture" of the Bauman Moscow State Technical University complex program on creation of conditions for formation of healthy lifestyle of students is considered as an effective means of improving academic achievement, health promotion and help in adaptation of students to learning.

CITATION

Худышева М.К., Пятибратова И.В. Проблема адаптации студентов к обучению и пути ее решения в МГТУ им. Н.Э. Баумана // Живая психология. — 2015. — Том 2. — № 3. — с. 279-284. — doi: 10.18334/lp.2.3.35113

Madina Khudysheva, Inna Pyatibratova (2015). The problem of adaptation of students to learning and ways of its decision of Bauman Moscow State Technical University. *Russian Journal of Humanistic Psychology*, 2(3), 279-284. doi: 10.18334/lp.2.3.35113



Среди многообразия проблем высшей школы в настоящее время особо остро стоит вопрос, связанный с трудностями первого года обучения в вузе. Одни студенты легко приспосабливаются к новым требованиям, другие, напротив, испытывают множество трудностей на первом году обучения.

Одним из сложных моментов является переход выпускника из школы в вуз. В этот момент происходит перестройка привычных стереотипов не только мировосприятия, но и поведения, мышления, деятельности как таковой. Оказавшись в кризисной ситуации, первокурсник начинает осознавать проблемы, которые у него возникают: одиночество, вызванное новой для него вузовской средой, страхи перед неизвестностью, большой объем знаний. Новая вузовская среда выступает, как вызов молодому человеку взять ответственность за свою жизнь, самоопределившись не только профессионально, но и жизненно. Это достаточно сложно для первокурсников, не готовых к принятию своей новой роли-студента, и результатом этого становятся переживания, которые он воспринимает очень болезненно. Поэтому первокурсники выстраивают всевозможные психологические защиты: грубость, высокомерие или, наоборот, робость, боязнь быть непонятым.

Адаптация молодежи к студенческой жизни — сложный процесс, который требует вовлечения психологических, социальных и биологических резервов первокурсника. Многочисленными исследованиями установлено, что успешность обучения зависит от возможностей студента как можно быстрее и легче адаптироваться в вузе. В связи с переходом России на многоуровневую систему образования, претерпевают изменения и стандарты обучения. Сокращаются часы аудиторной нагрузки, увеличивается самостоятельная

работа студентов. Обучение студентов, по направлению бакалавриата, стало на год меньше. Всё вышеперечисленное влияет на процесс адаптации.

Переход от школы к высшему учебному заведению требует целенаправленной организации социально-психологической адаптации студентов к новым условиям. В ВУЗе студенты сталкиваются с рядом проблем, разрешение которых без должной организации и управления со стороны преподавателя-психолога может привести к стрессам, неуспеваемости и значительному ухудшению здоровья. Среди наиболее часто встречающихся причин, влияющих на адаптацию студентов — первокурсников: новые условия учебы, недостаточность школьных знаний, трудности вхождения в новый учебный коллектив, неумение самостоятельно работать. Все это говорит о необходимости специальных мер, направленных на адаптацию первокурсников к обучению в вузе.

Специалисты выделяют три аспекта адаптации: *профессиональный, психофизиологический и социально-психологический.*

Профессиональный аспект заключается в овладении умениями и навыками рациональной организации учебной деятельности, развитии некоторых личностных качеств первокурсников, которые требует обучение: целеустремленность, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность, внимательность.

Психофизиологический аспект связан с привыканием к условиям и режиму обучения. Вместо традиционных школьных форм обучения, в университете студент сталкивается с лекциями, семинарами, лабораторными и практическими работами. Интенсивность и напряженность учебы в вузе значительно выше, чем в школе: увеличивается длительность учебных



занятий по времени, появляются новые требования в подготовке к учебе. Объективным показателем динамики этого процесса является степень утомляемости студента, субъективным показателем — оценка самого студента своего самочувствия, условий обучения, его сложности.

Социально-психологический аспект адаптации связан с включением первокурсника в систему взаимоотношений студенческого коллектива, овладением традициями и социальными установками. Результатом усвоения является появление чувства общности, легкость вступления в межличностные контакты, нахождение своего места в иерархии отношений.

На кафедре «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура» (далее «АФК») МГТУ им. Н. Э. Баумана в 2012 году был создан Центр здоровья и психологической помощи студентам (далее Центр). Основные цели работы Центра направлены на создание благоприятных психолого-педагогических условий обучения в вузе; укрепление психического и физического здоровья студентов; помощь в развитии личностного потенциала студентов, оказание психологической поддержки в затруднительных личных ситуациях. Так же одним из приоритетных направлений в работе Центра является деятельность по оказанию психологической помощи и поддержки первокурсников в эффективной адаптации к жизни и учебе в вузе.

Важнейшим требованием к высшим учебным заведениям является направленность образования на развитие личности, познавательных и созидательных способностей, успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда. В связи с этим требованием в МГТУ им. Н. Э. Баумана на передний план выходит проблема учебной адаптации студен-

тов, одной из разновидностей социальной адаптации. От успешности учебной адаптации студентов первого курса, во многом зависят эффективность обучения и личностное развитие будущего специалиста. [3]

На базе Центра здоровья и психологической поддержки студентов было проведено исследование среди студентов первого курса. В исследовании приняли участие 130 человек. Целью нашего исследования было изучение проблем, с которыми сталкиваются первокурсники в процессе обучения, а также нахождение продуктивных путей их решения.

Задачи исследования:

1. Определить круг проблем, возникающих у первокурсников в период адаптации в вузе.
2. Разработать эффективные способы решения проблем адаптации первокурсников в МГТУ им. Н. Э. Баумана.

В результате исследования выявлены основные проблемы, которые затрудняют студентам процесс адаптации к новым условиям и требованиям. Специалистами Центра разработаны рекомендации по адаптации первокурсников:

1. Трудности в усвоении программы.

Иллюзии некоторых первокурсников о том, что достаточно лишь заниматься и готовиться к семинарам оказываются ложными и наивными. Часто такие представления приводят к фрустрации и разочарованию: занятия оказываются не столь интересными, подготовка к занятиям — слишком рутинной, а студенческая жизнь — не такой радостной и светлой, как казалось раньше. В этот момент и начинается адаптационный процесс, целью которого является нахождение новых личностных смыслов в учебном процессе.

Для решения данной проблемы предлагаются следующие способы решения:



- своевременное выполнение учебного плана;
- умение определять приоритетные задачи и решать их в первую очередь;
- основной акцент делать на непонятные и сложные предметы;
- не стесняться обращаться за помощью к сокурсникам и преподавателям;
- каждую неделю хотя бы по полчаса уделять повторению пройденного материала по всем предметам.

2. Сложности в адаптации к новой среде общения.

Для решения этой проблемы предлагаются следующие способы решения:

- активно реализовать себя в различных формах деятельности, предусмотренных в ВУЗе (волонтерское движение, студенческий профком и т.п.);
- найти общие интересы с сокурсниками и соседями по общежитию;
- не стесняться подходить знакомиться первым;
- создать группу в социальных сетях, где можно начать общаться первое время, а затем перевести общение из виртуального мира в реальный мир.

3. Проблемы с организацией своего времени.

Для решения этих проблем были предложены следующие способы решения:

- вести ежедневник, в котором подробно планировать каждый день;
- выполнять домашние задания сразу, не откладывая на потом;
- принять участие в тренинге по тайм-менеджменту;
- заранее планировать свое свободное время;
- фиксировать время нахождения в социальных сетях.

Таким образом, рассматривая полученные результаты исследования, можно

предположить, что одним из возможных путей успешности адаптационного процесса является формирование отношения и обучение навыкам самоорганизации студентов-первокурсников к учебно-познавательной деятельности. [4]

Процесс обучения даже на самом высоком уровне его организации не может обеспечить в должной мере адаптацию студентов к специфическим условиям ВУЗа. В связи с этим можно говорить о совокупности факторов, которые обеспечивают адаптационный процесс:

- организация учебной деятельности первокурсников;
- эффективность деятельности кураторов групп;
- участие в процессе адаптации первокурсников органов студенческого самоуправления;
- наличие психологического сопровождения первокурсников в период адаптации;
- вовлечение студентов-первокурсников во внеучебную деятельность (научная и спортивная работа, художественное творчество, волонтерское и др. движения).

Эффективная адаптация первокурсников к жизни и учебе в вузе является залогом дальнейшего успешного обучения и сохранения здоровья студента. То, насколько успешно студенты справляются с возникающими трудностями, зависит от социальной зрелости личности студента. Под социальной зрелостью понимаем сформированную систему целей и ценностей, развитие эмоционально — волевой саморегуляции, сформированные навыки планирования и контроля собственной деятельности, социально-коммуникативные навыки. [2]

В Центре здоровья и психологической помощи студентам, применяются различ-



ные формы работы, которые направлены на совершенствование механизмов адаптации:

1. Психодиагностическое обследование студентов первого курса.
2. Индивидуальные психологические консультации для студентов, испытывающих трудности в процессе адаптации.
3. Групповые психологические консультации с использованием социально-психологического тренинга, направленного на развитие навыков общения и повышения сплоченности студенческой группы.
4. Социометрическое исследование структуры студенческих групп для выявления неформальных лидеров и отвергаемых членов группы.
5. Моделирование экзаменационных ситуаций и аутогенная тренировка для студентов с низким уровнем эмоционально-волевой регуляции.

Психодиагностическое обследование специалисты — психологи проводят на современном аппаратно-программном психодиагностическом комплексе «Мультитипсихометр», с использованием тестовых методик, которые позволяют провести всестороннее исследование личности студента. Исходя из полученных результатов психологического исследования, с помощью которого выявляются особенности психического здоровья и индивидуальные свойства личности, преподаватель планирует индивидуально-коррекционную работу со студентом. Кроме того, с помощью данных тестов выявляются трудности, появляющиеся на первом году обучения и снижающие активность и успеваемость студентов. По результатам диагностики разрабатываются рекомендации по изменению условий обучения, и составляется план индивидуального подхода и социально-психологической

помощи студентам. Организуются психологические тренинги, проводится консультативная и коррекционная работа со студентами. В процессе индивидуальных консультаций с психологом раскрываются основные проблемы, которые волнуют студентов. Многие студенты рассказывают о своих проблемах в самоорганизации учебной деятельности, о трудностях в переключении с учебы на отдых и обратно. Некоторые первокурсники в период адаптации к Вузу говорят о снижении учебной мотивации в связи со сложностью усвоения учебного материала. Присутствует аспект социально-личностной инфантильности среди студентов, глубоко погруженных в интеллектуальную деятельность. Любые перекосы в развитии приводят к нарушению личностного равновесия и тормозят развитие личности студента. Поэтому работа специалистов-психологов нашего Центра направлена на все аспекты психологической адаптации первокурсников.

Специалисты-психологи проводят практические занятия, направленные на индивидуализацию форм сохранения и укрепления здоровья конкретного студента.

Различные коммуникативные тренинги уверенного поведения и тренинги личностного роста, которые входят в адаптационные мероприятия, направлены на развитие способности к саморегуляции и формированию автономного стиля деятельности. Использование социально-психологических тренингов помогает в снятии эмоционального напряжения, преодолении коммуникативных барьеров, в получении навыков эффективного общения, а также в формировании здорового образа жизни. И как следствие, помогает решать проблему адаптации студентов.

В контексте темы адаптации первокурсников мы затронули сложные вопросы, связанные с организацией комплексной



работы всех структур вуза. Если учитывать и прогнозировать все составляющие по организации, обеспечению и анализу процесса адаптации первокурсников можно быть уверенным в успешном овладении учебным материалом и профессиональными навыками.

Таким образом, эффективно организованная работа является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека и как будущего специалиста. Именно поэтому разработанная и применяемая на практике специалистами кафедры «АФК» МГТУ им. Н. Э. Баумана комплексная программа по созданию условий для формирования здорового образа жизни студентов может рассматриваться как эффективное средство повышения успеваемости, укрепления здоровья и помощи в адаптации студентов к обучению.

Литература

1. Манвелидзе М. З., Худышева М. К. Влияние модели здоровьесберегающей деятельности на физическое, психическое и социальное благополучие студентов. Гуманитарный вестник. 2013. № 12 (14).
2. Мысина Г. И., Семикин Г. И. О необходимости обучения студентов здоровьесберегающей деятельности. // Сборник научно-методических материалов — М.: АНО «ЦНПРО», 2013.
3. Мысина Г. А. Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза. // Диссертация М., 2011.
4. Пятибратова И. В. Влияние социальных установок офицеров-участников боевых действий на их взаимоотношения в учебном коллективе. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Военный университет. Москва, 2004.
5. Семикин Г. И. Основные принципы разработки здоровьесберегающих технологий в условиях высшей школы (Опыт МГТУ им. Н. Э. Баумана). Москва, 2006.
6. Пятибратова И. В., Худышева М. К. Индивидуальное и групповое консультирование в работе психологической службы МГТУ им. Н. Э. Баумана. Живая психология. 2014. № 4 (4). С. 101-108.