

УДК 159.9.07**DOI: 10.34670/AR.2022.29.61.047****Проблема психологической адаптации первокурсников
аграрного университета к жизни и обучению в вузе****Чигина Нелли Владимировна**

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры «Иностранные языки»,
Самарский государственный аграрный университет,
446442, Российская Федерация, Усть-Кинельский, ул. Учебная, 1;
e-mail: Chigina_Nelli@mail.ru

Сырескина Светлана Валентиновна

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры «Иностранные языки»,
Самарский государственный аграрный университет,
446442, Российская Федерация, Усть-Кинельский, ул. Учебная, 1;
e-mail: syreskinasv@mail.ru

Камуз Валентина Владимировна

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры «Педагогика, философия и история»,
Самарский государственный аграрный университет,
446442, Российская Федерация, Усть-Кинельский, ул. Учебная, 1;
e-mail: nechaeva-og@mail.ru

Мальцева Ольга Геннадьевна

Старший преподаватель,
Самарский государственный аграрный университет,
446442, Российская Федерация, Усть-Кинельский, ул. Учебная, 1;
e-mail: nechaeva-og@mail.ru

Аннотация

Статья посвящена изучению проблеме психологической адаптации первокурсников аграрного университета к обучению в университете. Проблема психологической адаптации первокурсников к обучению в аграрном университете является актуальной в наше время. Актуальность исследования психологической адаптации студентов к учебно-профессиональной деятельности обусловлена тем, что в период обучения в университете закладываются основы профессионализма, формируются потребность и подготовленность к непрерывному самообразованию в изменяющихся условиях. Первый год обучения особенно важен с точки зрения психологической адаптации студентов к обучению в аграрном университете. Учебные нагрузки в аграрном университете принципиальным

образом отличаются от школьных нагрузок. Информационная насыщенность учебного процесса, больший процент аудиторных занятий, наличие особых форм организации учебной деятельности – все это повышает тревожность у первокурсников и существенно влияет на процесс психологической адаптации. Для многих высокие требования учебного процесса нередко приобретают характер травмирующих факторов. Таким образом, период психологической адаптации первокурсника к обучению в аграрном университете является очень важным для его развития как личности.

Для цитирования в научных исследованиях

Чигина Н.В., Сырескина С.В., Камуз В.В., Мальцева О.Г. Проблема психологической адаптации первокурсников аграрного университета к жизни и обучению в вузе // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 4А. С. 140-147. DOI: 10.34670/AR.2022.29.61.047

Ключевые слова

Психологическая адаптация, первокурсники, адаптированность, студенты, адаптационный период, учебная нагрузка, эффективность учебного процесса.

Введение

Сегодня особые требования предъявляются к воспитательно – образовательному процессу высшей школы в период адаптации, где в начале обучения возникает противоречие между проявляющимся у студентов-первокурсников новыми потребностями, необходимостью решать новые задачи и уровнем имеющихся у них возможностей, сложившимися у них ранее способами мышления, поведения, привычками. Ко всем педагогическим трудностям, которые испытывают юноши и девушки во всем мире, в нашей стране добавляются и те, которые обусловлены сегодня непростой социальной ситуацией, на фоне которой происходит развитие наших детей. В таких условиях задача психологической помощи в развитии способности самому определить цели своей жизни, в освоении практически полезных навыков планирования, соотнесения ближней и дальней перспективы.

Студенчество является особой социальной категорией, специфической общностью людей, организационно объединенных институтом высшего образования. Студенчество считается резервом интеллигенции, именно поэтому, так важна качественная профессиональная и психолого-педагогическая подготовка студента будущего руководителя производства, образования, искусства на всех уровнях. И здесь важны два момента - правильность выбора, адекватность и полнота представления студента о выбранной профессии, так чтобы уровень представления студента о профессии непосредственно соотносился с уровнем его отношения к учебе.

Студенческая жизнь начинается с первого курса и, поэтому успешная, эффективная, оптимальная адаптация первокурсника к жизни и учебе в вузе является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, гражданина, будущего специалиста. Этим определяется и исследовательский и практический интерес к изучению разнообразных и противоречивых проблем адаптации первокурсников.

Одним из возможных путей исследования является решение задач эффективности и качества учебного процесса в период адаптации студентов-первокурсников. Особая значимость

учебного процесса состоит в том, что учение, являясь отражательно-преобразующей деятельностью, направлено не только на восприятие учебного материала, но и на формирование отношения студентов-первокурсников к самой учебно-познавательной деятельности.

Эффективность учебной работы вуза связана с сокращением сроков и успешностью адаптации студентов, где адаптация является для студента продуктивным выходом из адаптивной ситуации, когда личность соотносит собственные возможности и возникшие трудности.

Основной целью создания педагогических условий адаптации, является признание самооценки личности каждого человека, его права на развитие и проявление индивидуальности. Если мы хотим помочь студенту влиться в новый учебный коллектив, то эта помощь должна осуществляться всеми подразделениями вуза (учебными, научными, воспитательными, общественными) на основе их взаимодействия.

Основная часть

Проблема психологической адаптации студентов к обучению в высшей школе в педагогической науке недостаточно разработана, хотя процесс адаптации первокурсников является процессом активного включения в новую образовательную среду, в результате которого решаются задачи формирования интереса у студентов к обучению, развития способностей личности к самоорганизации своей деятельности.

Необходимым условием успешной деятельности студента является освоение новых для него особенностей учебы в вузе, устраняющее ощущение внутреннего дискомфорта и блокирующее возможность конфликта со средой. На протяжении начальных курсов складывается студенческий коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к избранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, устанавливается система работы по самообразованию и самовоспитанию профессионально значимых качеств личности.

В проведенных исследованиях процесса адаптации первокурсников к вузу обычно выделяются следующие главные трудности: отрицательные переживания, связанные с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива с его взаимной помощью и моральной поддержкой; неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней; неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычки повседневного контроля педагогов; поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях; налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие; отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, справочниками.

Все эти трудности различны по своему происхождению. Одни из них объективно неизбежны, другие носят субъективный характер и связаны со слабой подготовкой, дефектами воспитания в семье и школе.

Социальная адаптация студентов в вузе делится на: а) профессиональную адаптацию, под которой понимается приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной и научной работе; б) социально-психологическую адаптацию – приспособление индивида к группе, взаимоотношениям с ней, выработка собственного стиля поведения.

Иначе говоря, «под адаптационной способностью понимается способность человека приспосабливаться к различным требованиям среды без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой». Адаптация – это предпосылка активной деятельности и необходимое условие ее эффективности. В этом положительное значение адаптации для успешного функционирования индивида в той или иной социальной роли. Исследователи различают три формы адаптации студентов-первокурсников к условиям вуза:

- адаптация формальная, касающаяся познавательного-информационного приспособления студентов к новому окружению, к структуре высшей школы, к содержанию обучения в ней и к ее требованиям;
- общественная адаптация, т.е. процесс внутренней интеграции (объединения) групп студентов-первокурсников и интеграция этих же групп со студенческим окружением в целом;
- дидактическая адаптация, касающаяся подготовки студентов к новым формам и методам учебной работы в высшей школе.

Исследования показывают, что первокурсники не всегда успешно овладевают знаниями отнюдь не потому, что получили слабую подготовку в средней школе, а потому что у них не сформированы такие черты личности, как: готовность к учению; способность учиться самостоятельно, контролировать и оценивать себя, владеть своими индивидуальными особенностями познавательной деятельности; умение правильно распределять свое рабочее время для самостоятельной подготовки. Приученные к ежедневной опеке и контролю в школе, некоторые первокурсники не умеют принимать элементарные решения. У них недостаточно развито стремление к самообразованию и самовоспитанию.

Многие первокурсники на первых порах обучения испытывают большие трудности, связанные с отсутствием навыков самостоятельной учебной работы, они не умеют конспектировать лекции, работать с учебниками, находить и добывать знания из первоисточников, анализировать информацию большого объема, четко и ясно излагать свои мысли.

Адаптация студентов к учебному процессу заканчивается в конце 2-го - начале 3-го учебного семестра.

Одной из главных причин, затрудняющих адаптацию к условиям обучения в университете, студенты отметили недостаток времени для самостоятельной работы при подготовке домашних заданий. В связи с этим они приходят на занятия неподготовленными. Одной из основных задач работы с первокурсниками является ознакомление их с методами рационализации и оптимизации самостоятельной работы.

Для выработки тактики и стратегии, обеспечивающих оптимальную адаптацию студента к вузу, важно знать жизненные планы и интересы первокурсника, систему доминирующих мотивов, уровень притязаний, самооценку, способность к сознательной регуляции поведения и т.д. успешное решение этой проблемы связано с развитием психологической службы вуза.

Многие студенты-первокурсники, чувствовавшие еще вчера внимание и опеку школьных учителей, в условиях вуза чувствуют себя на первых порах дискомфортно. Новые условия их деятельности в вузе - это качественно иная система отношений ответственной зависимости, где на первый план выступает необходимость самостоятельной регуляции своего поведения, наличие тех степеней свободы в организации своих занятий и быта, которые еще недавно были им недоступны.

Процесс психологической адаптации каждого студента идет по-разному. Юноши и

девушки, имеющие трудовой стаж, легче и быстрее адаптируются к условиям студенческой жизни и быта, вчерашние школьники - к академической работе.

Расширение у первокурсников, приехавших на учебу из сельской местности, связей, знакомств, появление новых возможностей проведения досуга, использования свободного времени перестраивают психологию и поведение студентов. Это требует от тех, чей жизненный опыт невелик, личной ответственности и самостоятельности в поведении. При изучении поведения иногородних студентов установлено, что юноши переносят процесс адаптации к новым условиям труднее, чем девушки. Девушки из сельской местности резко меняют свой стиль поведения в условиях города.

Принимая за основу концепцию персонализации, предложенную В.А. Петровским, процесс адаптации первокурсника с психологической стороны можно разделить на четыре этапа. 1 этап – подготовительный, связанный с профессиональным самоопределением и формированием начальной психологической базы для преодоления трудностей начального периода адаптации к обучению. 2 этап – ориентировочный, связанный с ориентацией и приспособлением к общей специфике вуза, с усвоением норм, правил и подчинением его требованиям. 3 этап – приспособление студентов к особенностям и требованиям, связанным с выбором специальности, а также к учебной группе. 4 этап – расширение понятий о профиле своей специальности, формирование первичной самооценки правильности профессионального выбора и поведения в группе.

Во всех вузах обычно специально планируется система мероприятий, способствующая адаптации первокурсников к условиям вуза. К числу наиболее важных мероприятий относятся: работа по формированию и комплектованию академических групп; ритуал «Посвящение в студенты» и чтение курса «Введение в специальность»; выступления ведущих преподавателей и студентов-первокурсников; введение ежемесячной аттестации, что позволяет контролировать самостоятельную работу студентов, вовремя оказывать им необходимую помощь. На первом году обучения происходит вхождение в профессиональную среду. На этом этапе обучения преподаватели должны ставить перед собой следующие цели: способствовать успешной адаптации студентов в новом учебном заведении; сформировать первичную самооценку правильного выбора профессии; помочь усвоить нормы, правила, требования учебного заведения; помочь в построении отношений в студенческой группе; развивать познавательную культуру студента; изучать индивидуально-психологические особенности студентов, их интересы, мотивы поступления в учебное заведение; помочь в самовыражении, определить свое место в студенческом коллективе, преодолеть психологические барьеры в общении.

Заключение

Психологическую адаптацию первокурсника можно охарактеризовать как сложный процесс приспособления к новым условиям учебной деятельности и общения. Период адаптации дает возможность осуществить проверку социально-психологической подготовленности студентов к обучению, спрогнозировать их дальнейшее продвижение и развитие. Адаптация происходит на протяжении всех лет обучения. Но наиболее важным периодом, своеобразным фундаментом является период обучения на первом курсе. Поэтому необходимо создать оптимальные условия для успешной адаптации студентов.

Библиография

1. Антипова Л.А. Педагогические технологии успешной адаптации личности студента в процессе обучения в вузе // Казанский педагогический журнал. 2012. № 2. С. 180.
2. Архипова А.А. Адаптация студентов как одно из условий самореализации личности // Педагогические науки. 2011. № 3. С. 180.
3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. 2012. 270 с.
4. Виноградова А.А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе // Образование и наука. Известия Уральского отделения Российской академии образования. 2013. № 3. С. 230.
5. Долгова В.И. (сост.) Инновационная культура бакалавров и магистров психолого-педагогического образования. СПб.: Книжный Дом, 2011. 226 с.
6. Долгова В.И., Крыжановская Н.В. Методология модернизации процессов формирования познавательной – профессиональной активности студентов // Вестник ЧГПУ. 2010. № 1. С. 71-80.
7. Долгова В.И., Овчарова Р.В. Исследование эмоционально-волевой регуляции студентов // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2015. № 5. С. 69-73.
8. Долгова В.И., Ткаченко В.А. Мотивация профессиональной деятельности студентов. Челябинск: Цицеро, 2011. С. 100.
9. Извольская А.А. Возрастные особенности развития личности студента как фактор адаптации к процессу обучения в вузе // Молодой ученый. 2010. № 6. С. 400.
10. Кузнецова И.Г. Проблемы социально-дидактической адаптации студентов «первого профессионального поколения» // Вестник Самарского государственного технического университета. 2011. № 2. С. 228.

The problem of psychological adaptation of first-year students of the agrarian university to life and study at the university

Nelli V. Chigina

PhD in Pedagogy,
Samara State Agrarian University,
Associate Professor of the Department of Foreign Languages,
446442, 1, Uchebnaya str., Ust-Kinelsky, Russian Federation;
e-mail: Chigina_Nelli@mail.ru

Svetlana V. Syreskina

PhD in Pedagogy,
Associate Professor of the Department of Foreign Languages,
Samara State Agrarian University,
446442, 1, Uchebnaya str., Ust-Kinelsky, Russian Federation;
e-mail: syreskinasv@mail.ru

Valentina V. Kamuz

PhD in Pedagogy,
Associate Professor of the Department of Pedagogy, Philosophy and History,
Samara State Agrarian University,
446442, 1, Uchebnaya str., Ust-Kinelsky, Russian Federation;
e-mail: nechaeva-og@mail.ru

Ol'ga G. Mal'tseva

Senior Lecturer,
Samara State Agrarian University,
446442, 1, Uchebnaya str., Ust-Kinelsky, Russian Federation;
e-mail: nechaeva-og@mail.ru

Abstract

The article is devoted to the study of the psychological adaptation problem of the first-year students of agrarian university. The problem of psychological adaptation of the first-year students to study at the agrarian university is relevant in our time. The relevance of the study of students' adaptation to educational and professional activities is due to the fact that during the period of study at the agrarian university, the foundations of professionalism are laid, the need and readiness for continuous self-education in changing conditions are formed. The first year of study is especially important from the point of view of students' adaptation to university studies. Academic loads at the agrarian university are fundamentally different from school loads. The information saturation of the educational process, a larger percentage of classroom classes, the presence of special forms of organization of educational activities – all these factors increase anxiety among first-year students and significantly affects the adaptation process. For many, the high demands of the educational process often acquire the character of traumatic factors. The authors of the paper conclude that the period of psychological adaptation of the first-year student to study at the agrarian university is very important for his development as a person.

For citation

Chigina N.V., Syreskina S.V., Kamuz V.V., Mal'tseva O.G. (2022) Problema psikhologicheskoi adaptatsii pervokursnikov agrarnogo universiteta k zhizni i obucheniyu v vuze [The problem of psychological adaptation of first-year students of the agrarian university to life and study at the university]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (4A), pp. 140-147. DOI: 10.34670/AR.2022.29.61.047

Keywords

Psychological adaptation, first-year students, adaptive potential, students, adaptation period, academic load, efficiency of the educational process.

References

1. Antipova L.A. (2012) Pedagogicheskie tekhnologii uspeshnoi adaptatsii lichnosti studenta v protsesse obucheniya v vuze [Pedagogical technologies for successful adaptation of a student's personality in the process of studying at a university]. *Kazanskii pedagogicheskii zhurnal* [Kazan Pedagogical Journal], 2, p. 180.
2. Arkhipova A.A. (2011) Adaptatsiya studentov kak odno iz uslovii samorealizatsii lichnosti [Adaptation of students as one of the conditions for self-realization of personality]. *Pedagogicheskie nauki* [Pedagogical sciences], 3, p. 180.
3. Berezin F.B. (2012) *Psikhicheskaya i psikhofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka* [Mental and psychophysiological adaptation of a person].
4. Dolgova V.I. (comp.) (2011) *Innovatsionnaya kul'tura bakalavrov i magistrrov psikhologo-pedagogicheskogo obrazovaniya* [Innovative culture of bachelors and masters of psychological and pedagogical education]. St. Petersburg: Knizhnyi Dom Publ.
5. Dolgova V.I., Kryzhanovskaya N.V. (2010) Metodologiya modernizatsii protsessov formirovaniya poznavatel'no – professional'noi aktivnosti studentov [Methodology of modernization of the processes of formation of cognitive-

-
- professional activity of students]. *Vestnik ChGPU* [ChSPU Herald], 1, pp. 71-80.
6. Dolgova V.I., Ovcharova R.V. (2015) Issledovanie emotsional'no-volevoi regulatsii studentov [Study of emotional-volitional regulation of students]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University], 5, pp. 69-73.
 7. Dolgova V.I., Tkachenko V.A. (2011) *Motivatsiya professional'noi deyatel'nosti studentov* [Motivation of professional activity of students]. Chelyabinsk: Tsitsero.
 8. Izvol'skaya A.A. (2010) Vozrastnye osobennosti razvitiya lichnosti studenta kak faktor adaptatsii k protsessu obucheniya v vuze [Age features of the development of the student's personality as a factor of adaptation to the learning process at the university]. *Molodoi uchenyi* [Young scientist], 6, p. 400.
 9. Kuznetsova I.G. (2011) Problemy sotsial'no-didakticheskoi adaptatsii studentov «pervogo professional'nogo pokoleniya» [Problems of social and didactic adaptation of students of the first professional generation]. *Vestnik Samarskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta* [Bulletin of the Samara State Technical University], 2, p. 228.
 10. Vinogradova A.A. (2013) Adaptatsiya studentov mladshikh kursov k obucheniyu v vuze [Adaptation of undergraduate students to study at the university]. *Obrazovanie i nauka. Izvestiya Ural'skogo otdeleniya Rossiiskoi akademii obrazovaniya* [Education and Science. Proceedings of the Ural Branch of the Russian Academy of Education], 3, p. 230.
-