

Ирина Владимировна, доктор педагогических наук, профессор,  
(Минск) [Ирина Владимировна]. – Минск: Белорусский государственный университет, 2016. – 132 с.

## **ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ В ВУЗе**

*Дунай В.И., Арипчина Н.Г., Шестиловская Н.А.  
Белорусский государственный университет, Минск*

Социальная адаптация выступает важной составляющей процесса социализации современной молодежи. В процессе адаптации

к профессиональной деятельности личность входит сначала в новое социальное окружение, а затем становится его полноправным членом, профессионально утверждается и развивает свою индивидуальность. В результате профессиональной адаптации у студента формируются качества, присущие специалисту в области профессионального общения, поведения и профессиональной деятельности в целом. Благодаря этим качествам личность реализует свои профессиональные стремления, потребности, интересы [1]. Необходимо отметить, что адаптационный процесс студенческой молодежи достаточно сложный, многоаспектный и разноуровневый.

Проблемы адаптации студентов к обучению в высшем учебном заведении вызывают интерес у специалистов различного профиля. Это связано с тем, что период обучения совпадает с одним из кризисных периодов в жизни, в процессе которого происходит завершение становления личности. Образовательный процесс предъявляет повышенные требования к механизмам психической адаптации. При определенных особенностях и повышенной уязвимости психики возникают состояния дезадаптации, которые проявляются в психологических затруднениях и социальных конфликтах, сопровождаются развитием различных форм зависимостей, возникающих, когда образовательный процесс предъявляет повышенные требования к механизмам психической адаптации. Р.Р. Бибрих (1990) определяет такие интегральные аспекты адаптации студентов к вузу как: *психолого-педагогические*; *социально-психологические*; *мотивационно-личностные* [2]. Психолого-педагогический аспект связан с приспособлением к новым формам и методам организации учебного процесса. Социально-психологический аспект связан с усвоением новых социальных норм. Мотивационно-личностная адаптация студентов к вузу играет важную роль в развитии личности молодого специалиста. Позитивную учебную мотивацию необходимо целенаправленно формировать: создавать новые учебные цели, соответствующие требованиям учебного процесса [1].

В ходе адаптации у студентов формируются новые личностные качества – профессиональное самоопределение, готовность к изменениям, обусловленным траекториями профессионального образования; происходит формирование навыков информационной и учебной культуры, самостоятельной и совместной учебной деятельности; коммуникативные навыки, социально-психологическая компетентность (Т.В. Солодилова, 2003), А.Н. Макарова (2005) обнаружила следующие критерии адаптированности личности:

интеграция со средой, реализация личностного потенциала, эмоциональное самочувствие [7].

К концу первого семестра для большинства первокурсников некоторые трудности адаптационного периода остаются позади: они используют имеющийся в их распоряжении запас интеллектуальных знаний, творческих сил, эмоциональные ресурсы, способности для овладения различными видами деятельности. Основные факторы, вызывающие трудности в адаптационный период – это возросший объем учебной информации; низкий интерес к некоторым предметам; сложность материала; отсутствие навыков самостоятельной работы; недостаточное обеспечение учебниками; резкая смена социальной среды; отсутствие информационной и учебной культуры. Однако к этому времени уже выделяется группа студентов, имеющих значительные трудности в процессе адаптации: невозможность усвоения возросшего объема учебной информации за короткие сроки, что приводит к комплексу неуспешности, порождает неуверенность, разочарование, потерю интереса к учебе, профессии. Могут не совсем благополучно складываться отношения со сверстниками, педагогами. При нарушении адаптации (возникновении дезадаптации) может ухудшаться здоровье, обостряться хронические заболевания, могут развиваться невротические, связанные со стрессами расстройства. Часть таких студентов, обычно, сразу «отсеивается» [10]. Важнейшей проблемой в плане профилактики формирования пограничной психической патологии и сохранения здоровья молодой популяции является изучение донологического этапа психической дезадаптации, как переходного от здоровья к болезни. Предболезненные временные состояния нарушения психофизиологической и социально-психологической адаптации развиваются на фоне нормально сформированных механизмов психической деятельности, т. е., у практически здоровых людей. Причиной расстройств, при этом, является воздействие на человека каких-либо факторов внешней среды, ослабляющих механизмы социально-психологической адаптации личности [3]. Для оценки уровня психической адаптации существует много психологических тестов. Важно при использовании этих тестов учитывать комплексность и многогранность личностного реагирования на стрессовые ситуации, в том числе и на учебный стресс. Исследования адаптации человека к воздействию факторов окружающей среды показали, что психический уровень адаптации – наиболее чувствительный индикатор стресса. Стрессовые воздействия среды приводят к формированию хронической психоэмоциональной напряженности. Далее человек может адаптироваться к этим условиям, либо он

переходит в стадию нервно-психического напряжения с последующим развитием психосоматических заболеваний [3, 4, 5, 7, 8].

*Цель исследования* – определить особенности профессиональной, нервно-психической и психофизиологической адаптации студентов к учебному процессу.

*Материал и методики исследования.*

Для изучения возможностей адаптации студентов к условиям обучения в ВУЗе было проведено обследование 60 студентов, обучающихся на первом курсе БГУ. Обследование проводилось в конце первого семестра и включало в себя применение: а) опросника, разработанного авторами, об особенностях адаптации студентов к условиям новой, самостоятельной жизни, к учебным нагрузкам, особенностям студенческого общения; б) опросника для оценки проявлений психологической и физиологической профессиональной дезадаптации О.Н. Родиной [9]; в) теста оценки стрессоустойчивости Ю.В. Щербатых [11]; г) теста нервно-психической адаптации И.Н. Гурвича [5].

Все обследуемые были разделены на две группы по величине интегрального показателя дезадаптации. Первую группу составили студенты с нормальным уровнем этого показателя (24 человека), вторую – студенты с повышенным уровнем этого показателя (36 человек).

*Результаты исследования.*

Успешность учебной деятельности в процессе адаптации студентов к образовательной среде высшего учебного заведения в значительной степени зависит от выраженности формы реакции, набора личностных, нейродинамических и вегетативных характеристик, вовлеченных в процесс психофизиологической адаптации. В таблице 1 представлены результаты оценки уровня профессиональной дезадаптации у обследованных студентов.

*Таблица 1. – Уровень профессиональной дезадаптации у студентов*

Уровень профессиональной дезадаптации	Показатели	
	абс. числа	%
низкий	24	40 %
умеренный	27	45 %
высокий	9	15 %

Большинство студентов продемонстрировали умеренный и низкий уровень дезадаптации. В таблице 2 представлены особенности проявления дезадаптации у студентов с учетом ее уровня.

Таблица 2. – Показатели профессиональной дезадаптации у студентов

Наименование шкал	Группы обследуемых		Достоверность отличий
	1 группа	2 группа	
Ухудшение самочувствия	12,25 ± 1,77	26,08 ± 1,60	$p < 0,01$
Соматовегетативные нарушения	8,13 ± 1,11	15,50 ± 2,30	$p < 0,01$
Нарушение цикла «сон-бодрствование»	4,25 ± 0,55	7,08 ± 0,50	$p < 0,01$
Особенности социального взаимодействия	1,88 ± 0,22	5,08 ± 0,90	$p < 0,01$
Снижение мотивации к деятельности	1,13 ± 0,33	3,42 ± 0,70	$p < 0,01$
Интегральный показатель дезадаптации	27,63 ± 2,66	57,17 ± 4,00	$p < 0,01$

Согласно данным у студентов второй группы (с признаками дезадаптации) отмечалось достоверно хуже самочувствие, большая выраженность соматовегетативных нарушений, существенные нарушения цикла «сон – бодрствование». У них хуже показатели социального взаимодействия, значительно снижена мотивация к учебе по сравнению с показателями студентов первой группы (без признаков дезадаптации).

В целом по группе уровень интегрального показателя дезадаптации у студентов второй группы достоверно  $p < 0,01$  (в два раза) превышал показатель в первой группе. Этот показатель соответствовал, в среднем, умеренной дезадаптации у студентов второй группы, низкому уровню дезадаптации у студентов первой группы.

В таблице 3 представлены отдельные характеристики самочувствия студентов, влияющие на уровень профессиональной дезадаптации.

Таблица 3. – Особенности самочувствия студентов с учетом уровня профессиональной дезадаптации

Показатели самочувствия	Группы обследуемых		Достоверность отличий
	1 группа	2 группа	
Эмоциональные сдвиги	3,75 ± 0,69	9,75 ± 0,80	$p < 0,01$
Особенности отдельных психических процессов	2,75 ± 0,66	5,17 ± 0,40	$p < 0,01$
Снижение общей активности	2,50 ± 0,11	4,50 ± 0,80	$p < 0,01$
Ощущение усталости	3,25 ± 0,44	6,75 ± 0,90	$p < 0,01$
Самочувствие в целом	12,25 ± 1,77	26,08 ± 1,60	$p < 0,01$

Самочувствие студентов второй группы было достоверно хуже, чем у студентов первой группы. Они чаще отмечали:

- *эмоциональные сдвиги*: плохое настроение, раздражительность, мрачные мысли, подавленное настроение, безразличие, пассивность;
- *особенности психических процессов*: отвлекаемость, нарушения памяти, внимания;
- *снижение общей активности*: стало труднее заниматься, состояние сонливости;
- *ощущение усталости*: чувство недомогания, отсутствие желаний, состояние разбитости, желание отдохнуть;
- *соматовегетативные нарушения*: нарушения зрения, боли в области шеи и спины, головокружение, головные боли, тошнота, сердцебиение, одышка, частая заболеваемость;
- *нарушения сна*: трудности засыпания, беспокойный сон, бессонница, трудности пробуждения, дневная сонливость;
- *нарушения в социальной сфере*: потеря интересов, ухудшение характера, трудности в общении, ссоры и конфликты, отсутствие желания встречаться со знакомыми;
- *снижение мотивации к деятельности*: отсутствие желания посещать занятия, потеря интереса к учебе, желание бросить все и уйти домой.

Данные оценки стрессоустойчивости студентов представлены в таблице 4.

Таблица 4. – Показатели стрессоустойчивости студентов с учетом уровня профессиональной дезадаптации

Наименование шкал	Группы обследуемых		Достоверность отличий
	1 группа	2 группа	
I. Повышенная реакция на ситуации	9,98 ± 0,11	9,30 ± 0,08	
II. Склонность все усложнять	7,67 ± 0,23	7,43 ± 0,31	
III. Предрасположенность к психосоматическим заболеваниям	3,96 ± 0,12	3,83 ± 0,17	$p < 0,05$
IV. Деструктивные пути борьбы со стрессом	2,38 ± 0,08	2,95 ± 0,08	$p < 0,05$
V. Конструктивные пути борьбы со стрессом	3,65 ± 0,08	3,00 ± 0,08	

Данный тест оценивает уровень стрессочувствительности – показателя, обратного стрессоустойчивости. Чем выше показатели данного теста, тем ниже стрессочувствительность человека. Базовый показатель стрессочувствительности (сумма баллов 1–4 шкал) у студентов 1-й группы составил 85,03 ± 4,23 балла, что соответствует удовлетворительным значениям (от 70 до 100 баллов); у студентов 2-й группы – 101,65 ± 3,24 балла, что превышает норму. При

сопоставлении базового показателя студентов обеих групп, было выявлено достоверное отличие,  $p < 0,01$ : у студентов 2-й группы чувствительность к стрессу выше, чем у студентов 1 группы.

*Первая шкала* этого теста определяет повышенную реакцию на обстоятельства, на которые невозможно повлиять. У студентов обеих групп значения по этой шкале незначительно превышают норму; достоверных отличий между группами не выявлено,  $p > 0,05$ .

*Вторая шкала* показывает склонность все излишне усложнять, что приводит к стрессам. У студентов обеих групп значения находятся в диапазоне нормы, достоверных отличий между группами не выявлено,  $p > 0,05$ .

*Третья шкала* указывает на предрасположенность к психосоматическим заболеваниям. У студентов обеих групп эти показатели находятся в пределах нормы. При этом выявлены достоверные отличия между группами: несколько более высокая предрасположенность отмечается у студентов 2-й группы,  $p < 0,05$ .

*Четвёртая шкала* определяет деструктивные способы преодоления стрессов. У студентов 1-й группы этот показатель в норме; у студентов 2-й группы этот показатель превышает норму. Выявлены достоверные отличия этого показателя: у студентов 2-й группы показатель выше, чем у студентов 1-й группы,  $p < 0,05$ .

*Пятая шкала* определяет конструктивные способы преодоления стрессов. Эти показатели в обеих группах в пределах нормы, достоверных различий не выявлено,  $p > 0,05$ .

Данные теста определения нервно-психической адаптации студентов представлены в Таблице 5.

*Таблица 5. – Показатели нервно-психической адаптации студентов с учётом уровня профессиональной дезадаптации*

Уровень нервно-психической адаптации	Показатели			
	1-я группа		2-я группа	
	абс. числа	%	абс. числа	%
I Здоровые	0	0	0	0
II Практически здоровые, хороший прогноз	3	13 %	0	0
III Практически здоровые, плохой прогноз	9	37 %	3	8 %
IV Лёгкая патология	9	37 %	6	16 %
V Существенная патология	3	13 %	27	76 %

Выявлено, что к абсолютно здоровым лицам не было отнесено ни одного человека из обеих групп. К практически здоровым лицам с благоприятным прогнозом было отнесено 13 % лиц первой группы

и ни одного человека второй группы. К практически здоровым лицам с неблагоприятным прогнозом было отнесено 37 % лиц первой группы и только 8 % лиц второй группы. С признаками легкой патологии было обнаружено 37 % лиц первой группы и 16 % лиц второй группы. С признаками существенной патологии выявлено 13 % студентов первой группы и 76 % студентов второй группы.

В среднем по группе был рассчитан обобщенный показатель уровня нервно-психической адаптации: в первой группе он составляет  $30,4 \pm 1,6$  балла, что соответствует состоянию «практически здоров», но с неблагоприятным прогнозом; во второй группе –  $48,9 \pm 2,0$  балла, что соответствует наличию существенной патологии. Определено достоверное различие этого показателя между группами студентов,  $p < 0,05$ . Таким образом, показатели нервно-психической адаптации свидетельствуют о более благоприятном состоянии студентов первой группы по сравнению со второй.

Для определения особенностей психофизиологической адаптации студентов к учебному процессу был использован авторский опросник «Оценка адаптации студента в ВУЗе». Результаты этой оценки представлены в Таблице 6.

*Таблица 6. – Показатели психофизиологической адаптации студентов с учётом уровня профессиональной дезадаптации к учебному процессу*

Наименование шкал	Группы обследуемых		Достоверность отличий
	1 группа	2 группа	
Когнитивная способность к обучению	$2,05 \pm 0,08$	$1,77 \pm 0,08$	$p < 0,05$
Психофизиологические индивидуальные особенности	$1,73 \pm 0,08$	$1,77 \pm 0,14$	
Интерес к профессии	$1,38 \pm 0,11$	$1,46 \pm 0,09$	
Место учёбы в жизни студента	$0,76 \pm 0,04$	$0,76 \pm 0,04$	
Компетентность в специальности	$1,26 \pm 0,06$	$1,33 \pm 0,07$	
Адекватность самооценки	$1,14 \pm 0,08$	$1,17 \pm 0,04$	
Уровень самодисциплины	$1,24 \pm 0,05$	$1,27 \pm 0,05$	
Коммуникативная компетентность	$2,21 \pm 0,14$	$1,65 \pm 0,09$	$p < 0,01$
Статус в группе	$1,89 \pm 0,12$	$1,91 \pm 0,08$	

Выявлены следующие особенности психофизиологической адаптации студентов к учебному процессу:

В первой группе студентов отмечается *высокий уровень* показателей по шкалам: «когнитивная способность к обучению», «место учебы в



жизни студента», «уровень самодисциплины» и «коммуникативная компетентность»; *средний уровень* отмечается по шкалам: «психофизиологические индивидуальные особенности», «интерес к профессии», «компетентность в специальности», «адекватность самооценки», «статус в группе».

Во второй группе студентов уровень психофизиологической адаптации к учебному процессу несколько ниже, чем в предыдущей. *Высокий уровень* показателей отмечается только по двум шкалам: «место учебы в жизни студента» и «уровень самодисциплины»; *средний уровень* – по шкалам: «когнитивная способность к обучению», «психофизиологические индивидуальные особенности», «интерес к профессии», «компетентность в специальности», «адекватность самооценки», «коммуникативная компетентность» и «статус в группе». Выявлены достоверные отличия между группами студентов по шкалам «когнитивная способность к обучению» и «коммуникативная компетентность». Уровень этих показателей лучше у студентов первой группы.

Таким образом, нами были выявлены особенности адаптации студентов, влияющие на успешность учебной и будущей профессиональной деятельности.

По мере увеличения уровня профессиональной дезадаптации (при профессиональном обучении):

1) ухудшается *адаптация к стрессу*: у студентов второй группы достоверно выше стрессочувствительность, имеется достоверно более высокая предрасположенность к психосоматическим заболеваниям, имеет место более частое применение деструктивных способов преодоления стрессов по сравнению со студентами первой группы;

2) ухудшаются особенности *профессиональной адаптации* – хуже самочувствие, больше выражены сомато-вегетативные нарушения (головокружение, головные боли, сердцебиение, одышка), нарушения цикла «сон – бодрствование», нарушения социального взаимодействия, снижение мотивации к учебе. Среди характеристик самочувствия достоверно хуже эмоциональное состояние (плохое настроение, безразличие); проявляются особенности отдельных психических процессов (отвлекаемость, плохая память, внимание), наблюдается снижение общей активности (трудно заниматься, концентрироваться), частое состояние усталости;

3) ухудшаются особенности *нервно-психической адаптации* студентов: достоверно снижается уровень обобщенного показателя нервно-психической адаптации, свидетельствуя о наличии более существенной патологии;

4) ухудшаются особенности *психофизиологической адаптации* студентов к учебному процессу: достоверно снижается адаптация в области когнитивной способности к обучению и в области коммуникативной компетентности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Аберган, В.П. Социальная адаптация студенческой молодежи к профессиональной деятельности / В.П. Аберган, В.П. Беланович // Психологическое сопровождение образовательного процесса: сб. науч. ст. – Минск: РИПО, 2014. – С. 3-11.
2. Бибрих, Р.Р. Мотивационные аспекты адаптации студентов к учебному процессу в ВУЗе / Р.Р. Бибрих // Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу. – Кишинев: Штиинца, 1990. – С. 17-29.
3. Власенко, В.И. Психофизиология: методологические принципы профессионального психологического отбора: монография / В.И. Власенко. – Минск: БГМУ, 2005. – 244 с.
4. Гадельшина, Т.Г. Структурно-уровневая концепция психической адаптации / Т.Г. Гадельшина // Вестник ТГУ. – 2011. – Вып. 6 (108). – С. 161-164.
5. Гурвич, И.Н. Тест нервно-психической адаптации / И.Н. Гурвич // Вестник гипнологии и психотерапии. – 1992. – № 3. – С. 46-53.
6. Крылов, А.А. Психология: учебник: 2-е изд. / А.А. Крылов. – М.: Проспект, 2005. – 496 с.
7. Макарова, А.Н. Адаптация студентов к профессионально-педагогической деятельности: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.08 – Нижний Новгород, 2005. – 23 с.
8. Мельникова, Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: Учеб. пособие. – Челябинск: ЮУрГУ, 2004. – 57 с.
9. Практикум по психологии профессиональной деятельности: Учеб. пособие; под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб.: Речь, 2003. – 448 с.
10. Рогинская, Т.И. Психическое здоровье студентов / Т.И. Рогинская // Психология здоровья; под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – С. 470-475.
11. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.