

ВОПРОСЫ АДАПТАЦИИ К СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

В. П. Шейнов¹⁾, А. Г. Гутько²⁾

¹⁾ *Республиканский институт высшей школы, ул. Московская, 15, 220007, г. Минск, Беларусь, sheinov1@mail.ru*

²⁾ *Гродненский государственный медицинский университет, ул. Горького, 80, 230009, г. Гродно, Беларусь, gutkoanna52@gmail.com*

Поступление в университет круто меняет его жизнь недавнего школьника, но может создавать для него определенные проблемы. Изучение мнений студентов о проблемах, с которыми им довелось встретиться в процессе адаптации к студенческой жизни, выявило следующее: проблемы общежития и конфликты - внутриличностные, конфликты в студенческой группе, с преподавателями, с родителями и манипуляции в отношениях. Даны рекомендации, позволяющие минимизировать негативные составляющие адаптации.

Ключевые слова: университет; студенческая жизнь; адаптация; проблемы; конфликты; манипуляции.

QUESTIONS OF ADAPTATION TO STUDENT LIFE

V. P. Sheinov¹⁾, A. G. Gutko²⁾

¹⁾ *National Institute of Higher Education, Moskovskaya str., 220007, Minsk city, Belarus, sheinov1@mail.ru*

²⁾ *Grodno State Medical University, Gorky str., 80, 230009, Grodno city, Belarus gutkoanna52@gmail.com*

Entering university dramatically changes the life of a recent student, but can create certain problems for him. A study of students' opinions about the problems they encountered in the process of adapting to student life revealed the following: dormitory problems and conflicts - intrapersonal, conflicts in the student group, with teachers, with parents and manipulation in relationships. Recommendations are given to minimize the negative components of adaptation.

Key words: university; student life; adaptation; problems; conflicts; manipulation.

Поступление в университет является значимым событием в жизни недавнего школьника. Это радостное событие круто меняет его жизнь, но может создавать для него определенные проблемы, так как обучение в университете несопоставимо с учебой в школе.

Актуальность этой ситуации подвигла авторов данного исследования на изучение мнений самих студентов о проблемах, с которыми им

довелось встретиться, когда они оказались в своем новом, студенческом качестве.

С этой целью мы попросили их написать в произвольной форме коротенькие эссе на тему «*Были ли у Вас проблемы в процессе адаптации к студенческой жизни?*». Никаких ограничений нами заявлено не было, только просили студентов не подписывать сдаваемые тексты. Анонимность повествований пришлась им по душе, и они без утаек рассказали о многих своих проблемах в процессе адаптации к учебе в университете.

Данное исследование было проведено в Гродненском государственном медицинском университете (г. Гродно, Республика Беларусь). В результате нами было получено 74 эссе: 43 – от студентов медико-диагностического факультета (1-й курс – от 13 человек и 3-й курс – от 30) и от 31 студента лечебного факультета (5 - от 5-курсников и 26 – от 6-курсников).

Ответы студентов столь красноречивы, что далее в тексте мы постарались привести (с минимальным редактированием) по возможности большее их число, сгруппировав их по следующим направлениям: проблемы общежития, внутриличностные конфликты, отношения в студенческой группе, с преподавателями, с родителями, манипулирование в отношениях.

1) Как следует из ответов (и вполне ожидаемо), наибольшие проблемы с адаптацией возникли у иногородних студентов. Поскольку к необходимой для всех студентов адаптации к более напряженной учебе и новому коллективу добавились: отрыв от дома, родных и друзей и необходимость уживаться с соседями по общежитию или съемной квартире.

Последнее стало серьезной проблемой по той причине, что многие юноши и девушки оказались не приученными своими родителями к правилам личной гигиены, они привыкли, что за них все делают их родители. А также лишены эмпатии: они не задумываются, что неисполнение ими своих обязанностей может отравлять жизнь их соседям.

Предлагаемые далее наши рекомендации по решению данной проблемы основаны на использовании модели (формулы) конфликтов, изложенной ранее В.П. Шейновым в монографии «Управление конфликтами» [1, с. 84-85, формула (2)].

В соответствии с указанной формулой (2) конфликтов, в данном случае есть 2 конфликтные ситуации: 1) отсутствие у студента привычки выполнять правила общежития; 2) отсутствие у совместно проживающих средств воздействия на недобросовестных соседей.

Устранить обе эти конфликтные ситуации в состоянии (и обязаны!) коменданты и воспитатели общежитий. Действительно, множество возникающих на этой почве конфликтов может быть предотвращено и/или наиболее безболезненно разрешено, если коменданты и воспитатели об-

щежитий введут непреложное правило: систематически проверять порядок в комнатах, наличие графиков дежурств по комнате и их исполнение. А каждый учебный год начинать с собрания живущих в общежитии, на котором предупреждать, что за беспорядок в комнате виновные в нем будут выселяться. Хорошо в такой ситуации проявила себя практика ознакомления под роспись с «Правилами проживания в общежитии», где сообщается о наказании за нарушения порядка в комнатах.

2) Следующей группой по количеству проблем с адаптацией к студенческой жизни стали внутриличностные конфликты. Вот характерные откровения респондентов: «Я могу вспомнить какие-то отдельные яркие ситуации. Но не хочется размениваться на детали - *просто хотелось забрать документы, так как думала, что не выживу при такой нагрузке*». «Конфликт с самим собой по поводу - *нахожусь не на своем месте?* После сдачи летней сессии, по приезду домой не почувствовал никакого облегчения. *Позже появилась апатия, потерял аппетит. Постоянно думал о том, что мне ничего не приносит в жизни удовольствие, в частности, моя будущая профессия*». «Тяжело было привыкнуть к *новому городу*, так как не было ни знакомых, ни родных рядом, ни друзей. *Даже не могла смириться с выбором университета*; не заводила близких отношений ни в группе, ни за ее пределами». «Было неприятие моего места учебы, *сомнения в правильности выбора будущей профессии*». «Первые 2 месяца проживала на квартире, было непреодолимое чувство *одиночества*». «Боязнь не понравиться и не прижиться в учебной группе. Страх перед экзаменами и зачетами». «Вначале 1-го курса я постоянно уезжала домой и была растроенной и подавленной». «На 5-м курсе: внутриличностный конфликт – выбор профессии (специальности) и субординатуры. Этот конфликт до сих пор тянется и я продолжаю метаться в выборе между совершенно разными профилями субординатуры. Вплоть до желания бросить медицину».

В соответствии с выводами нашей монографии [1, с. 141] «Внутриличностный конфликт – это столкновение примерно равных по силе, но противоположных по направлению мотивов, потребностей, интересов, влечений и т.п.».

Представленные выше конкретные проявления внутриличностных конфликтов – это типичные представители *адаптационных конфликтов* – противоречие между «*надо*» и «*я могу*» [1, сс.143, 145]. Они возникают в результате перехода объективных противоречий внешней среды во внутренний мир человека.

Студенты старших курсов описывают, как они преодолевали внутриличностные конфликты: «научилась не бояться, стала более уверенной в общении с людьми, относиться ко всему проще»; «На последнем курсе пытаюсь ценить каждый день, проводить большее количество времени с

друзьями и родными. Позитивно настроен на любые перипетии будущего и верю, что смогу найти себя в профессии». «6-й курс – проще начала ко всему относиться. Конфликтных ситуаций нет. Взаимопонимание в группе». «Знакомство с соседкой, которое изменило мое отношение ко многим вещам, сделало меня спокойнее и уравновешеннее. Начала много читать, стала чувствовать себя увереннее». «Научилась любить себя». «Со временем я стала саморазвиваться, ухаживать за собой – это хорошо сказывается на здоровье».

Следующий рассказ студентки демонстрирует *переход от проблемы – к ее решению*: «Суть конфликта: сомнения в отношении того справлюсь ли я с ответственной специальностью, связанной с лечением людей, не разочаруюсь, действительно ли я этого хочу. Эмоции: потерянности, опустошение, грусть. *Решение*: интерес победил; длительный самоанализ, в результате которого я пришла к выводу, что обладаю необходимыми знаниями для начала своей деятельности, а в дальнейшем у меня хватит сил и упорства получить как можно больше опыта и стать профессионалом в своей области; допускаю, что могу разочароваться в своей выбранной специальности даже, возможно, в медицине, но я уверена, что у меня всегда будет возможность самореализовываться, и силы на то, чтобы справиться с самыми трудными задачами в своей жизни, в конце концов, медицинский университет научил этому: у меня есть я, мой характер, личность, ум и здоровье!»

И еще свидетельство из одного эссе: «Внутриличностных конфликтов теперь нет, ибо в процессе освоения профессии определился, кто я и чего хочу от жизни».

3) Следующая по количеству упоминаний проблема адаптации к студенческой жизни – отношения с новым коллективом – студенческой группой. Отношения с ближайшим окружением, с коллективом важны в любом возрасте, но в юношеском – особенно. Это возраст социализации, вхождения во взрослую жизнь, когда отношения в коллективе воспринимаются как измеритель того, «кто я есть» и «что я для окружающих».

Для девушек, женщин отношения в коллективе более важны, нежели для юношей и мужчин. А студентки в данном медицинском вузе составляют 90% численности, так что студенческие группы состоят преимущественно из девушек и проблема отношения в группе для них весьма актуальна.

Привожу типичные высказывания, иллюстрирующие суть проблемы: «1 курс: конфликты в группе – ушла в другую группу»; «конфликт с группой, прекращение общения, чувство *одиночества* в группе»; «Конфликт с группой. Никак не получалось влиться в коллектив». «Межличностный конфликт на 1 курсе. Непонимание специфики пре-

имущественного женского коллектива и нежелание адаптироваться приводят к частым конфликтам и недопониманию. Например, меня однажды жутко взбесила ситуация, когда моя однокурсница, простывшая, выбрала себе место у окна и вечно жаловалась, что холодно попутно этому препятствовала плановому проветриванию кабинета».

В описанных выше ситуациях студенты как-то разрешали проблемы адаптации: уживались с соседями по общежитию или съемной квартире, или разъезжались с ними, студенты старших курсов описывают, как они преодолевали внутриличностные конфликты. Но отношения с новым коллективом для многих так и не наладились. Вот два типичных высказывания: «Конфликты внутри группы. С некоторыми одноклассниками, даже по прошествии пяти лет совместной учебы, так и не смогла найти общий язык. Никто не хочет мириться с недостатками других. Из-за этого я часто злюсь и становлюсь грубой и раздражительной. Каждый считает своим долгом задеть другого, и я – не исключение, хотя где-то понимаю, что всего можно было бы избежать, если просто нормально попросить/поговорить». «На третьем курсе было больше конфликтных ситуаций по большей части с одноклассниками, но они были незначительными, и я в последнее время перестала обращать на такую мелочь внимание. Потому что понимаю, что мы все разные, и не у всех в тех или иных ситуациях могут совпадать мнения. Я просто стараюсь не продолжать конфликт и всё».

4) Необходимо было адаптироваться к новой системе преподавания (к преподаванию в ВУЗе), также к новым преподавателям.

Достаточно вспомнить высказывание Й. Гете: «Учатся у тех, кого любят». У тех, кто вызывает раздражение, учиться не хочется.

5) Отношения с родителями у некоторых студентов изменились не в лучшую сторону. Проявилось невнимание к родителям: «1 курс: Частые звонки от матери, хотя говорю ей не звонить так часто. 3 курс. То же самое, ничего не изменилось». «Ближе к концу года, к самой сессии и на фоне стресса я как-то резко ответила маме в телефонном разговоре. Она рассказала об этом брату, и он стал меня запугивать, что если я не извинюсь, то пожалею и т.д. Не совсем приятно, что мама решила вынести этот конфликт».

Появились проблемы из-за денег: «Конфликт с папой из-за денег. Конфликт произошел вследствие чрезмерной траты денег из-за большого количества мероприятий». «Поссорилась с семьей по поводу финансов. Я была достаточно невежливой, грубой. Ситуация разрешилась путем диалога, сдержанности и находчивости моей семьи».

6) Студенты в своей новой жизни столкнулись с тем, что есть желающие манипулировать ими. Они пока не владеют соответствующей терминологией и только некоторые из них упомянули, что ими

манипулируют. Например: «Стал понимать, что мой партнер по работе не такой, как кажется на первый взгляд. Человек умеет манипулировать, “садится на уши”, как говорится».

Но на самом деле многие из них встрелились с манипулированием. Убедимся в этом. «Манипуляция – это скрытое управление человеком против его воли, приносящее его инициатору (манипулятору) односторонние преимущества» [2, с. 3]. Или по-другому: «Манипуляция – это скрытое управление, при котором инициатор достигает своих эгоистических целей, нанося ущерб адресату своего воздействия» [3, с. 10]. «При скрытом управлении адресату дается такая информация, исходя из которой он сам принимает решение (выполняет действие), запланированное инициатором» [3, с. 10].

Когда сосед(ка) по комнате не убирает за собой, это манипуляция, поскольку тогда приходится убирать другим. Когда сосед(ка) мешает другим жильцам спать или готовиться к занятиям - это также манипуляция, поскольку заставляет их жить по ее распорядку.

Конфликты в студенческих группах, как показано во многих анализируемых нами эссе, возникают из-за эгоистического поведения многих их членов, навязывающих остальным свой агрессивный стиль общения.

В отношениях с родителями некоторые студенты сами ведут себя манипулятивно. Когда студент долго не звонит родителям, те, естественно, волнуются, переживают, звонят сами. Вместо того, чтобы извиниться и исправиться, студент жалуется, что мать надоедает ему своими звонками.

То же и в ситуации с материальной помощью из дома. Студенты – авторы соответствующих претензий – считают, что родители обязаны их содержать. Но возникшие вопросы свидетельствуют о том, что родителям это дается нелегко.

Таким образом, изучение 74 эссе студентов выявило наличие ряда проблем в процессе их адаптации к студенческой жизни. В частности, установлено то, что эта адаптация происходит на протяжении длительного времени и характеризуется в различные ее периоды разными психологическими проблемами.

Это показывает, что психологическим службам учебных заведений и воспитателям студенческих общежитий есть над чем работать, чтобы минимизировать возможные негативные компоненты адаптации.

Наши рекомендации воспитателям приведены выше, а психологическим службам мы бы порекомендовали провести тренинги по развитию у студентов ассертивности. Это облегчит процесс адаптации к студенческой жизни, а также принесет пользу в дальнейшей профессиональной деятельности.

Ассертивность – это способность человека отстаивать свои интересы, не причиняя ущерба другим людям. Это наилучшая альтернатива манипулированию, агрессивному и зависимому типам поведения.

Действительно, ранее показано, что ассертивность положительно связана с коммуникативными умениями, самоэффективностью, самоуважением и отрицательно - с тревожностью, депрессией и зависимым стилем поведения [4, с. 147]. Установлено также, что ассертивность: способствует психологической зрелости, адекватной самооценке; избавляет человека от неуверенности в себе; поддерживает самоуважение и чувство собственного достоинства; защищает от эмоциональных проблем; помогает преодолевать стрессы [5, с. 256].

В результате проблем с адаптацией могут возникнуть условия для виктимизации студента, то есть превращение его в жертву агрессивного поведения со стороны соседей по проживанию и однокурсников. Выявлено ранее, что лучшими предсказателями возникновения виктимизации являются индивидуальные характеристики человека [6, с. 154].

В ряде эссе студентами указывается на возникающее состояние одиночества. Показано, что одиночество является самым сильным предиктором возникновения зависимости от смартфонов, которая негативно влияет на коммуникативные навыки [7, с. 120]. Зависимость от смартфонов ведет к ухудшению успеваемости, поэтому следует принимать усилия по недопущению формирования такой зависимости.

Библиографические ссылки

1. *Шейнов В. П.* Управление конфликтами. СПб.: Питер, 2014. 576 с.
2. *Шейнов В. П.* Скрытое управление человеком. Психология манипулирования. М.: АСТ, Минск: Харвест, 2007. 816 с.
3. *Шейнов В. П.* Манипулирование и защита от манипуляций. СПб.: Питер, 2014. 304 с.
4. *Шейнов В. П.* Взаимосвязи ассертивности с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика, 2018. Т. 15. № 2. С. 147-161.
5. *Шейнов В. П.* Ассертивность индивида и его здоровье // Российский гуманитарный журнал, 2014. Т. 3. №4. С. 256 - 274.
6. *Шейнов В. П.* Внутриличностные предикторы виктимизации // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда, 2019. Т. 4. № 1. С. 154 - 182.
7. *Шейнов В. П.* Связи зависимости от смартфона с состояниями и свойствами личности // Журнал Белорусского государственного университета. Социология, 2020. № 4. С. 120 - 127.