

РОЛЬ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

В. И. Дунай, Н. А. Шестиловская

*Белорусский государственный университет,
Минск, Беларусь
E-mail: flower27@mail.ru*

Процесс адаптации студентов к условиям ВУЗа – это процесс приспособления личностных качеств к условиям конкретного вуза и к условиям избранной профессии, и формирования на этой основе новых социально и профессионально значимых качеств. Процесс адаптации проходит следующие стадии: предадаптации, адаптирования, постадаптации. Критериями адаптированной студентов являются отношение к учебе и избранной профессии, вхождению в неформальное профессиональное содружество, эмоциональное состояние, эмоциональный фон, наличие или формирование социально значимых качеств. Процесс адаптации касается всей структуры личности, в результате чего происходят изменения на психофизиологическом, индивидуально-личностном и социальном уровнях.

Ключевые слова: адаптация, виды адаптации в учебной деятельности, особенности психофизиологической адаптации, критерии психофизиологической адаптации.

Образовательная среда как часть социально-культурного пространства, включающая субъектов образовательного процесса, занимает значительное место в жизни студента. Образовательная среда студенческой группы создается индивидом, поскольку каждый студент развивается сообразно своим индивидуальным особенностям и создает собственное пространство вхождения в будущую профессию, свое видение профессиональных и личностных ценностей.

Доказано, что процесс адаптации студентов охватывает все ступени обучения. Успешность обучения студентов, готовность их к профессиональной деятельности определяются эффективностью протекания данного процесса, делают необходимым поиск инновационных способов и приемов, способствующих формированию готовности каждого к профессиональной деятельности, систематическому обучению, через выявление взаимосвязи между уровнями развития их профессионально важных качеств и успешностью овладения ими своей профессией в процессе обучения. Результатом социально-педагогической адаптации студентов является высокий уровень их профессиональной готовности к работе, означающий желание и способность заниматься выбранным видом профессиональной деятельности, а также способность к саморазвитию, в том числе, и к профессиональному развитию [4].

Специфика адаптации студентов к учебному процессу в ВУЗе обуславливается условием обучения, индивидуальными особенностями каждого обучаемого и особенностями юношеского возраста. Студенческой молодежью считается социальная группа, представляющую общность людей, характеризующуюся динамичностью, относительной возрастной однородностью, общим учебно-научным видом деятельности, продуктом которой является овладение избранной специальностью и получение высшего образования как главной ценностной ориентации, способствующей адаптации в образовательном процессе.

В процессе любой учебной деятельности можно выделить несколько видов адаптации:

- психофизиологическую адаптацию, когда организм привыкает к новым физическим и умственным нагрузкам.
- профессиональную адаптацию как приспособление к характеру, режиму и условиям труда, развитие положительного отношения к профессии.
- социально-психологическую адаптацию, связанную с вхождением личности в социальное окружение.

Процесс адаптации студентов к условиям вуза имеет свою динамику.

Стадия преадаптации характеризуется состоянием эйфории в самом начале учебы в вузе. Факт поступления в вуз крепит веру молодого человека в собственные силы и способности, порождает надежду на полноценную и интересную жизнь. Процесс адаптации к вузу - это ломка прежнего социального стереотипа. Однако первокурсники, столкнувшись с отсутствием внимания к себе и опеки, к которой они привыкли со стороны старших, в условиях вуза чувствуют себя дискомфортно. Чаще всего наблюдаются сдвиг в настроении студентов - от захваченности процессом учебы в первые месяцы к скептическому отношению при оценке вузовского режима и системы преподавания. Стремление быть включенным во все аспекты студенческой жизни сообщается с налаживанием быта и самообслуживания, трудностями организации самостоятельной работы. Приблизительно 50% студентов жалуются на нехватку времени. Желание студента учиться, стремление как можно быстрее освоить профессию наталкивается на дидактичный барьер - трудности восприятия сложного материала, неумения работать с первоисточниками и конспектировать лекции. Отсутствие нового круга общения и потеря старых школьных контактов приводят к ощущению одиночества. Большие изменения испытывает психофизиологический уровень: в конце стадии проявляется усталость, раздражительность, недовольство собой и окружающими.

Стадия адаптации начинается эффектом "обманутых надежд", разочарования в профессии. Однако в процессе учебы под воздействием интенсивной учебной деятельности происходит освоение новых учебных норм,

оценок, способов и приемов самостоятельной работы, учебы новым видам научной деятельности, формируется новое отношение к профессии. Студент приспосабливается к новому типу учебного коллектива, его обычаям и традициям, пытается найти референтную группу. Приспособления к новым образцам "студенческой" культуры, новых форм использования свободного времени способствуют формированию широких культурных запросов и потребностей, развитию социально значимых качеств личности.

На стадии постадаптации окончательно оформляется индивидуальный стиль учебной деятельности, происходит сужение интересов за счет кристаллизации профессиональных интересов, складывается круг общения и происходит определение социальной роли. Начинают интенсивно формироваться профессионально значимые качества личности. Основные изменения здесь происходят на социально-психологическом уровне. Иногда постадаптация сопровождается процессом переадаптации, то есть применением и ограничением школьными стилями учебы (зубрежка материала, изучения материала на поверхностном уровне и так далее). Отсутствие круга общения, инфантильные поведенческие реакции (слезы при неудачной сдаче отчетности, обвинения окружающие в собственных неудачах и так далее), личностный эгоцентризм приводят до того, что, не найдя новый способ установления контактов, студент включается в новых еще более сложные социальные условия. В этом случае происходит нарушение процесса адаптации.

Исследования динамики адаптации студентов к условиям обучения показал, что адаптация будет эффективна при следующих условиях:

- знании и учете возрастных, индивидуальных особенностей студентов;
- развитии любви к профессии;
- формировании учебных и коммуникативных навыков;
- организации учебного процесса с учетом характерных особенностей дезадаптированных студентов;
- формировании продуктивных ученических групп [2].

Адаптация к вузовским условиям образа жизни, учебы, досуга связана с резким изменением положения личности, однако мнение исследователей относительно сроков адаптации различаются: ряд авторов рассматривают адаптацию как постоянный процесс, соответственно, процесс адаптации охватывает весь период студенчества, другие авторы полагают, что процесс адаптации студентов к учебному процессу охватывает около двух лет; есть авторы, сокращающие этот срок до начала 3-го учебного семестра, то есть, по сути, один год [2; 3; 4; 5].

Буланова-Топоркова М.В. подразделяет адаптацию студентов в вузе на два компонента:

а) профессиональную адаптацию, под которой понимается приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, выработки навыков самостоятельности в учебном и научном труде;

б) социально-психологическую адаптацию – приспособление индивида к группе, взаимоотношения с ней, выработка собственного стиля поведения. Психофизиологическая адаптация выступает здесь как часть социально-психологической адаптации [1].

Факторы, которые влияют на процесс адаптации студентов к учебе в высшем учебном заведении можно разделить на две группы: социальные и индивидуально-личностные. Социальные факторы, представляющие собой приспособление и вхождение в новые социальные условия, включают макросоциальные факторы (социокультурные условия) и микросоциальные факторы (семейные факторы, социально-средовые факторы, социально-экологическое происхождение студента, семейное положение студента, сохранение или прерывание контакта со школьными друзьями), а также факторы, которые влияют в системе ВУЗа (новые формы и методы учебной работы, личность преподавателя, общение в студенческой группе и др.). Индивидуально-личностные (психофизиологические) факторы включают индивидуально-типологические особенности личности студента (тип темперамента, генетические предпосылки адаптационных возможностей, нервно-психическое напряжение, психическое здоровье, интеллектуальное развитие, особенности мотивационной сферы), уровень профессионального интереса, стиль деятельности, личностные изменения, связанные с формированием социально-значимых и профессионально-важных качеств, систему ценностей, профессиональную ментальность, особенности нового студенческого коллектива [2].

Цель данной статьи – проанализировать роль психофизиологических (индивидуально-личностных) факторов и определить способы повышения адаптированности студента в учебном процессе.

На основе индивидуально-личностных особенностей студентов строится система включения их в новые виды деятельности и новый круг общения. Данные особенности обуславливают ход адаптационного процесса и результат адаптации студента. К этой группе можно отнести:

1. Индивидуально-типологические особенности личности студента. Как отмечают большинство исследователей, для успешной учебы в вузе и овладения профессией необходим не только крепкий запас знаний, полученные в школе из образовательных предметов, но и наличие у студентов некоторых психофизиологических свойств нервной системы, которые определяются будущей специальностью, за которой студент учится, профессиональной направленностью вуза. К данной подгруппе были отнесены:

Особенности темперамента. Тип темперамента оказывает влияние на скорость и качество адаптации в учебном процессе. В.Г. Молоканов и

И.Ю. Соколова проанализировали взаимосвязь особенностей нервной системы и академической успеваемости и выявили, что лица со слабой нервной системой более тревожны, не уверены в себе, характеризуются сниженной самооценкой, большей направленностью на задание и взаимные действия; в то же время лица с сильной нервной системой характеризуются повышенной самооценкой, большей направленностью на себя, уверенностью в себе, менее тревожные; у них преобладает стремление к личному престижу, первенству, к удовлетворению своих амбиций, по сравнению со студентами, которые имеют слабую нервную систему.

Генетические предпосылки адаптационных возможностей. Исследования показали, что при решении проблем профессиональной адаптации ведущая роль принадлежит нейропсихическим и психологическим качествам, поведение является высшей формой активной адаптации к разнообразным социальным и экологическим условиям [2].

Нервно-психическое напряжение. Психическое состояние выступает как системная реакция адаптации, которая гибко изменяет активность человека в соответствии с изменениями в окружающей среде. Нервно-психическое напряжение является видом состояния, фактором высокоэффективной деятельности и сохранения нервно-психического здоровья человека. В.И. Натаров, Т.О. Немчин обстоятельно описали поведение студентов в состоянии НПН: детензивное, интенсивное и экстенсивное. Детензивное напряжение не сопровождается какими-то существенными изменениями в психической деятельности человека и в функционировании ее соматических систем. Это связано с заниженной оценкой субъектом сложности ситуации или слабостью или отсутствием мотивации к деятельности и достижению цели и свидетельствует о слабой включенности субъекта в объективно сложную ситуацию. При интенсивном НПН у человека наблюдается значительное повышение уровня информационно энергетических процессов. При этом четко выражена мотивация к достижению цели, заинтересованность в самом процессе деятельности, адекватно оцениваются сложность ситуации и трудности на пути к достижению цели. Экстенсивное НПН сопровождается переживанием психического дискомфорта, лихорадочным стремлением достичь цели без четкого представления о конкретных способах ее достижения. Также В.И. Натаров установил взаимосвязь НПН с учебной мотивацией у студентов-заочников. Показатель уровня нервно-психического напряжения у студентов, которые успешно учатся свидетельствовало об исчерпанности потенциалов системы адаптации студентов-заочников. О перенапряжении свидетельствует прямая корреляционная связь между избыточным уровнем нервно-психического напряжения и ориентацией учебной мотивации на познание.

Психическое здоровье. Исследуя показатели психического здоровья у американских и российских студентов, В.И. Чирков, Е.Л. Дилси обнаружили относительно универсальную закономерность: чем сильнее человек

ориентирован на внутренние стремления в противовес внешним, тем лучше у него показатели психического здоровья.

Интеллектуальное развитие. В.О. Якунин отмечает, что для успешной учебы в вузе необходим достаточно высокий уровень интеллектуального развития, в частности восприятия, представления, памяти, мышления, широты познавательных интересов, уровня владения определенным кругом логических операций и так далее [2].

У студентов с высоким уровнем интеллекта, как отмечается исследователями, процесс адаптации протекает более трудно сравнительно со студентами, которые имеют средний и низкий интеллект. У них отмечаются трудности, связанные с самоорганизацией, эмоциональная нестабильность, у них чаще наблюдается возникновение дидактичного барьера. На старших курсах отмечено, что интеллектуальный уровень у них не изменяется.

Специалистами на основе сравнительного анализа были обнаружены различия в требованиях, предъявляемых к интеллекту студентов, которые учатся на разных специальностях. Например, гуманитарий должен отмечаться широтой познавательных интересов, эрудированностью, хорошо владеть языком, иметь богатый словарный запас, уметь правильно использовать его, точно соотносить конкретные и абстрактные понятия и иметь в целом высокоразвитое абстрактное мышление.

Особенности мотивационной сферы. Эффективность процесса формирования личности может быть разной в зависимости от мотивации. В результате проведенного исследования Р.Р. Бибрих и И.О. Васильев пришли к выводу, что "в процессе адаптации к вузу происходит не простое приспособление старой структуры учебных мотивов и системы целей к новым требованиям, но их коренная перестройка. Структура целей в начальный период адаптации дестабилизирована. Это оказывается в отсутствии концентрации целей, в появлении множества неопределенных целей, в неразработанности отдельных общих целей. В процессе перестройки находится и структура мотивов. Широкие социальные, познавательные и профессиональные мотивы, что оказываются у подавляющего большинства студентов, чаще всего как бы находятся в латентном состоянии, еще не превратились в реально действующие". Последующий анализ динамики учебной мотивации, проведенный В.А. Якуниным, позволил установить, что она обычно все снижается от курса к курсу. При анализе динамики в структуре учебной мотивации было обнаружено, что на всех курсах ведущее место занимают профессиональные мотивы, мотивы социальной идентификации и утилитарные. На младших курсах отношения к профессии влияют на активность и результативность учебной деятельности в основном опосредствовано, то есть через профессиональную и познавательную мотивацию, а на старших курсах оно прямо связано с эффективностью учебной деятельности. Таким образом,

отношение к избранной профессии влияет на ход и результат процесса адаптации [2].

2. Профессиональный интерес. Профессиональный интерес – это сложное личностное образование, которое возникло в процессе профессионального самоопределения и является мотивировано субъективное отношение к конкретной профессиональной деятельности, которое осознается и переживается личностью. Профессиональный интерес содержит в себе следующие компоненты: эмоциональный, мотивационный, интеллектуальный, волевой. Низкая удовлетворенность профессией в процессе профессиональной учебы вероятнее всего приводит к ее освоению на поверхностном уровне. А это, в свою очередь, вызывает психические перегрузки даже при умеренно напряженной профессиональной деятельности. По данным социологического исследования приблизительно 93,6% первокурсников довольны выбором профессии, до 2 курса удовлетворенность падает до 72,2%. Разочарование в избранной профессии, которая возникает в процессе учебы, в большинстве случаев связанное с тем, что студенты первого курса не имеют достаточно полного представления о своей профессии [2].

3. Стиль деятельности. Переход от учебы в средней школе к учебе в вузе характеризуется резким изменением условий, в которых осуществляется деятельность. Беспреданно изменяется учебный материал, состав преподавателей, происходит изменение окружающей обстановки в аудитории, учебном заведении, по месту жительства и так далее Соответственно, чем быстрее первокурсник выработает свой индивидуальный стиль учебно-профессиональной деятельности, тем более легко будет осуществляться процесс адаптации к новой учебной ситуации. Следовательно, от индивидуального стиля учебно-профессиональной деятельности зависит характер не только протекания процесса адаптации, но и его следствия, в дальнейшем – профессионального становления специалиста.

4. Личностные изменения, связанные с формированием социально-значимых и профессионально-важных качеств. Личностная перестройка, вызванная жизненным событием, захватывает всю систему "Я" человека. Формируются качества личности, связанные с изменением системы ценностей и обуславливают становление профессионально важных качеств.

Профессиональные качества личности определяют производительность деятельности. Каждая профессия имеет свой состав профессионально важных качеств, вместе с тем можно выделить качества, которые "эксплуатируются" в ряде сложных профессий или в большой группе разнопрофильных профессий. Их называют экстрафункциональными или ключевыми для квалификации. Следовательно, формирование профессионально важных качеств может способствовать самораскрытию личности в процессе адаптации и обуславливать активный характер процесса адаптации [4].

5. Система ценностей. Очувтившись в новых социальных условиях, студент чувствует неуверенность в своих силах, неясность жизненных целей, у

него возникает новая ценностная система. От того, какие ценностные ориентиры будут избраны, зависит следующая форма психологической регуляции. Построение новой ценностной системы, совсем не означает ее коренной перестройки. Личностная форма профессионального становления, которое включает у себя ценностные ориентации, начинает изменяться под воздействием перестройки ценностной системы.

Как показывает исследование Л.Б. Юнековой, ценностями в студенческом возрасте является: любовь и семья, красивые и верные друзья, интересна работа, здоровье, социальная активность, возможность творчества. Данная структура ценностей сохраняется как одна из доминирующих тем всего периода учебы в вузе [2]. Таким образом, сформированная система доминирующих ценностей становится стойкой и типичной для студентов.

6. Профессиональная ментальность. Профессиональная ментальность, представляет собой комплекс глубинных, часто неосознанных и неотрефлексированных личностных особенностей, которые отражают отношение человека к миру и определяют выбор того или другого способа поведения в повседневных жизненных ситуациях.

7. Особенности нового студенческого коллектива. Процесс адаптации, как мы уже отмечали, касается всех сфер жизни студента. Поэтому важным фактором, который влияет на процесс адаптации к вузу и реализуется в общении, является готовность личности к восприятию влияний коллектива. С.Б.Каверин обнаружил три типа студентов с разной степенью готовности к коллективным влияниям. Первый тип составляют студенты с полным и безоговорочным принятием создаваемых в коллективе отношений. Вторую группу образуют студенты, которые "принимают условия" коллектива в одном виде деятельности, например, в учебной, и не принимают их в других, например, в сфере быта, где они остаются изолированными одиночками. В третью группу входят студенты, которые не принимают и не обнаруживают коллективистскую направленность ни в одном виде деятельности. Соответственно, студенты первой группы быстрее адаптируются в студенческой среде, чем студенты третьей группы. Возможно также, что готовность личности к восприятию влияний коллектива взаимосвязана с длительностью адаптационного периода [2].

Определяя наиболее значимые показатели, можно считать, что как критерии адаптированной выступают состояние умственной работоспособности как интегральной характеристики адаптации первокурсников, а также отношение к учебе и избранной профессии, вхождение в студенческое содружество, эмоциональное настроение, наличие или формирование социально и профессионально значимых качеств [4].

1. Отношение к учебе и избранной профессии. В противовес школе, в вузе общеобразовательные учебные задания становятся профессионально ориентированными. С самого начала занятий преподавание строится на

допущении личностно заинтересованного отношения к материалу. Школьная работа "на оценку" заменяется деятельностью из профессионального самообразования. Нередко полноценное восприятие лекций, участие в семинарах, практических занятиях требуют от студентов большой эрудиции, сформированных умений. Таким образом, для реализации собственного личностного потенциала студенту необходимо не только изменить отношение к учебе, но и произвести свой собственный стиль учебно-профессиональной деятельности. Большое влияние при этом исправляет отношение к избранной профессии. Если выбор профессии неудачный, он не отвечает ни способностям, ни устремлениям личности, адаптация не будет оптимальной.

2. Вхождение в студенческое содружество. Полноценная учеба и творческий рост студента, невозможны вне партнерских, коллективных отношений с однокурсниками и преподавателями.

3. Эмоциональное настроение, которое влияет на эмоциональный фон. Психическое состояние, как известно, является одной из центральных ланок познавательных процессов. Он обуславливает возникновение и образование отдельных черт личности и профессионально значимых качеств.

4. Наличие или формирование социально и профессионально значимых качеств. На этой основе начинают формироваться социально и профессионально значимые качества, наличие или отсутствие которых может служить показателем успеваемости адаптации.

Для повышения уровня психофизиологической адаптации студента в учебном процессе можно применить:

- психолого-педагогическую диагностику: изучение личности студента, его потребностей, интересов с целью оказания помощи в саморазвитии и самоопределении;
- психолого-педагогическое сопровождение адаптационного периода студентов-первокурсников;
- тренинги по развитию коммуникативных умений и навыков;
- работу по созданию благоприятной атмосферы в студенческом коллективе как условия социального развития учащихся;
- работу по развитию культуры учебного труда, организация и руководство процессом овладения профессиональными знаниями по избранной специальности
- помощь в развитии мотивационной, интеллектуальной, эмоционально-волевой и профессиональной сфер личности [5].

Таким образом, большинство авторов выделяют психофизиологическую адаптацию в качестве основополагающей для успешной адаптации студента в учебном процессе. Особенности адаптационной перестройки, в первую

очередь, связаны с психофизиологическими свойствами студента, однако социальные условия и качества личности студента также имеют значение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Педагогика и психология высшей школы: Учебное пособие / М. В. Буланова-Топоркова [и др.] ; под ред. М. В. Булановой-Топорковой.– Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 544 с.
2. Ткаченко, Т. Е. Адаптация к учебно–исследовательской деятельности молодежи в учебных учреждениях в процессе получения базовой специальности / Т. Е. Ткаченко, С. В. Ткаченко // Современные проблемы науки и образования.– 2009. – № 2 – С. 87-88.
3. Гришанов, Л. К. Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов / Л. К. Гришанов, В. Д. Цуркан // Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе: сб. научн. трудов.– Кишинев: Изд-во Кишин. госуд. ун-та, 1990. – С. 3-17.
4. Зеер, Э. Ф. Профессионально-образовательное пространство личности / Э. Ф. Зеер // Рос. гос. проф.-пед.ун-т; Нижнетагил. гос. проф. колледж им. Н.А. Демидова.– Екатеринбург, 2002. – 126 с.
5. Розум, С. И. Психология социализации и социальной адаптации человека / С. И. Розум. – СПб.: Речь, 2007. – 365с.