

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ**

В настоящее время проблема адаптации студентов в период обучения в вузе занимает одно из центральных мест в психолого-педагогических исследованиях. Это обусловлено тем, что большая часть современной молодежи неспособна приспосабливаться и развиваться в условиях изменяющейся действительности. Проблема дезадаптации молодежи особенно актуальна, когда речь идет о будущем специалисте. Именно от того, как подготовлен молодой специалист будет зависеть уровень его профессиональной деятельности, а, следовательно, уровень выполняемой работы.

Многие авторы как зарубежной, так и отечественной психологии С. Леви, Г. Селье, В. Франкл, А. Фрейд, Ю.А. Александровский, П.К. Анохин, Ф.Б. Березин, Л.Х. Гаркави, И.В. Давыдовский, Е.Б. Квакина, М.А. Уколова, Б.С. Пложий и др. рассматривают адаптационные механизмы человека как важнейшие способы выживания не только на уровне индивида, но и на уровне вида.

В трудах Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, а затем К.А. Абульхановой – Славской, Б.Г. Ананьева, А.А. Бодалева, Б.С. Братуся, А.В. Брушлинского, В.Н. Мясищева личность рассматривается в контексте её культурно – исторического развития, системы отношений, деятельности, что и определяет реакцию личности в сложной ситуации.

Адаптация студентов на начальном этапе обучения в вузе обусловлена тем, что именно в этот период закладываются основы профессионализма, формируется потребность и готовность к непрерывному самообразованию в изменяющихся условиях. В этой связи особенно важно, чтобы студенты, активно включались в процесс овладения знаниями и способами их освоения с первых курсов обучения, осознавали, что результаты учебно-профессиональной деятельности становятся подлинным достоянием личности.

Процессы адаптации направлены на поддержание устойчивости к внешним условиям и реализуются на трех функциональных уровнях: физиологическом, психологическом и социальном. Важным аспектом социальной адаптации является принятие индивидом социальной роли. Психологическую адаптацию человека можно определить как приспособление личности к существованию в обществе в соответствии с социальными требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами. Целью проведенного нами экспериментального исследования в 2010-2011 гг. явилось изучение динамики личностных качеств студентов I-V курсов (87 человек) в процессе психологической адаптации в период обучения в вузе.

Под адаптацией студента следует понимать процесс проведения основных параметров его социальной и личной характеристик в соответствии, в состоянии динамического равновесия с новыми условиями вузовской среды как внешнего фактора по отношению к студенту. Говоря об адаптации, имеется в виду не только функционирование, но и развитие студента, его саморазвитие. Очевидно также, что адаптация должна рассматриваться в двух направлениях: адаптация личности к новой внешней среде и адаптация как становление на этой основе ее новых качеств [6].

Адаптация к вузовским условиям образа жизни, учебы, досуга, несомненно, связано с резким изменением социального положения личности, хотя и менее существенным, чем в случае приспособления к новым условиям труда. Исходя из важнейших сфер становления личности основное содержание процесса адаптации студентов младших курсов можно определить так: а) новое отношение к профессии; б) освоение новых учебных норм, оценок, способов и приемов самостоятельной работы и других требований; в) приспособление к новому типу учебного коллектива, его обычаям и традициям; г) обучение новым видам научной деятельности; д) приспособление к новым условиям быта в студенческих общежитиях, новым образцам «студенческой» культуры, новым формам проведения свободного времени [6].

Психологическая адаптация студентов к учебному процессу в вузе включает целый ряд аспектов: психолого-педагогический, социально – психологический, мотивационно – личностный, психофизический и некоторые другие. За этими аспектами стоят различные зоны трудностей, с которыми приходится сталкиваться студентам на начальном этапе обучения в вузе.

Психолого-педагогический аспект связан с приспособлением к новой дидактической ситуации, принципиально отличающийся от школьной формами и методами организации учебного процесса [6]. Трудности данного аспекта адаптации студента называют возрастание сложности учебного материала, увеличение объема самостоятельной работы, а также неумение самостоятельно распределять и планировать время.

Социально-психологический аспект адаптации связан с трудностями усвоения новых социальных норм, установление и поддержание студента определенного социального статуса в новом коллективе и т.д. [6].

Одним из важнейшим аспектов адаптации является мотивационно – личностный, связанный с формированием позитивных учебных мотивов и личностных качеств будущего специалиста. Многие исследователи отмечали, что формирование личности человека происходит на протяжении всей его жизни, но именно в вузе закладываются основы личностных качеств специалиста. К таким качествам относят: инициативу и ответственность, стремление к новаторским решениям, потребность в постоянном обновлении своих знаний.

В развитии личности будущего специалиста особое значение формирование позитивных мотивов и действенных целей, поскольку мотивы и цели являются важнейшими детерминантами деятельности. Структура мотивов студента, формирующаяся в период обучения, становится стержнем личности будущего специалиста. Следовательно, развитие позитивных учебных мотивов – неотъемлемая составная часть воспитания личности студента [6].

По мнению С.А. Гапонова, процесс адаптации к обучению в вузе – явление весьма сложное, многогранное, он завершается, как правило, к концу 3 курса. Наибольший отсев студентов на I курсе и уходят порой способные. Ускорение процессов вхождения первокурсников в новый для них образ жизни и деятельности, исследование психологических особенностей состояний, возникающих в учебной деятельности, исследование психологических

особенностей состояний, возникающих в учебной деятельности, а также выявление факторов, психологических условий и закономерностей повышения адаптированности студентов является чрезвычайно важными задачами [3].

Эффективность учебной деятельности обеспечивается рядом психологических факторов, важнейший из которых – мотивационный. Динамика и изменчивость учебной мотивации профессии и, как следствие, ее меньшая привлекательность, учеба в группе с аморфной мотивационной структурой, где нет выраженных мотивов ни к учебной ни к профессиональной деятельности и где отмечается наихудшая успеваемость.

Изучив различные современные подходы к исследуемой проблематике, мы пришли к выводу, что в традиционном плане адаптация студентов первого курса рассматривается как совокупность **трех аспектов**, отражающих основные направления деятельности студентов:

- **адаптация к условиям учебной деятельности** (приспособление к новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха, самостоятельному образу жизни и т.п.);

- **адаптация к группе** (включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций);

- **адаптация к будущей профессии** (усвоение профессиональных знаний, умений и навыков, качеств).

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания [5]. Для определения показателей тревожности студентов разных возрастных групп мы использовали методику «Исследование тревожности» Ч.Д. Спилбергера.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относящиеся к категории высокотреховных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

По результатам исследования нами было установлено, что у студентов первого года обучения показатель личностной тревожности выше, чем ситуативной, а у пятикурсников, наоборот, показатель ситуативной тревожности выше, чем личностной. Так среднегрупповой показатель личностной тревожности у студентов 1-х курсов составил 67 баллов, а у студентов 5-х курсов – 38; среднегрупповой показатель ситуативной тревожности составлял у первокурсников 33 балла, а у выпускников – 72.

Состояние загруженности, напряжения, беспокойства и нервозности проявляющихся в основном у пятикурсников. Перед ними открывается выбор дальнейшего пути, определенность с местом работы и т.д. Студенты, заканчивающие вуз беспокоятся, переживают о государственном экзамене, защите своих дипломных работ перед комиссией. У первокурсников в целом хоть и не высокий показатель ситуативной тревожности, но тревожное состояние отмечается у отдельных студентов. Этому может способствовать и трудности в учебе, и личные переживания.

Сравнивая показатели личностной тревожности, как устойчивую индивидуальную характеристику, отражающую предрасположенность субъекта к тревоге между студентами принадлежащих к разным возрастным группам, можно говорить, что они практически одинаковы. Это связано с личностными качествами, а также внешними факторами, оказывающими непосредственное влияние на студента в отдельности. Таким образом, в ходе проведенного исследования мы установили, что существуют различия между уровнями тревожности представителей разных возрастных групп.

На основании полученных данных об особенностях социально-психологической адаптации студентов 1-х курсов с помощью методики К. Роджерса и Р. Даймонда можно дать ей следующую характеристику: по интегральному показателю «Адаптация» группа первокурсников характеризуется как имеющая средние адаптивные способности, т.е. в данной группе в большей степени присутствуют респонденты с низкими и нормальными адаптивными способностями. Так же большинство респондентов этой группы имеют высокий интегральный показатель: внутренний контроль, принятие себя, принятие других.

Группе пятикурсников можно дать ей следующую характеристику: по интегральному показателю «Адаптация» группа характеризуется как имеющая повышенные адаптивные способности, из полученных данных видно, что в данной группе в большей степени присутствуют респонденты с высокими адаптивными способностями. Так же большинство испытуемых этой группы имеют высокий показатель: принятие себя, принятие других, эмоциональный комфорт, внутренний контроль, внешний контроль, эскапизм (уход от проблем).

Эффективность психической адаптации зависит от организации микросоциального взаимодействия. С адаптацией напрямую связан анализ факторов определенной среды или окружения, оценка личностных качеств окружающих как фактора привлекающего в подавляющем большинстве случаев сочеталась с эффективной психической адаптацией.

При сравнении полученных результатов в нашем исследовании и статистических норм выявлены показатели, как превышающие норму (адаптивность – 152,9 и 172,2; эмоциональный комфорт – 25,5 и 36,7; внутренний контроль – 58,5 и 67,7), так и имеющие значения ниже нормы (непринятие других – 15,7 и 13,1; эмоциональный дискомфорт – 9,9 и 18,5; эскапизм – 13,9 и 11,9; у студентов 5 курса доминирование – 8,5; лживость – 15,4).

Эскапизм – стремление человека уйти от действительности в мир иллюзий. Часто возникает в кризисных ситуациях. Может проявляться в виде физического ухода от мира (в глухие деревни и т.п.), так и без этого – когда при отсутствии изоляции от общества, человек перестает проявлять интерес к принятым в обществе ценностям, предпочитая мир своих грез.

Таким образом, в ходе исследования адаптации студентов напрямую зависит от возраста респондента. В младшем возрасте, например на 1 курсе, адаптивность ниже так, как еще не выработаны личностные качества характера, они подвержены влиянию со стороны. Они ищут себе кумиров, пытаются подражать кому-нибудь, у них не выработан самоконтроль, самовоспитание, на мир смотрят, как говорится «сквозь розовые очки».

Испытуемые старшего возраста более адаптивны, они контролируют свои эмоции, внимательно прислушиваются к мнению других, будь то старшее поколение или их сверстники. Они не вырываются в лидеры, но и не хотят подчиняться кому-либо, на любую жизненную ситуацию у них имеется своя точка зрения, их личностные качества и характер можно считать сформированным.

Как было установлено нами в ходе экспериментального исследования, основными условиями формирования психологической устойчивости будущих специалистов в процессе обучения в ВУЗе являются:

- 1) опора на гармоничную ценностную систему и развитие личностного потенциала студентов;
- 2) активность личности и ее мотивационный потенциал преодоления возникшей трудности напрямую связаны с местом, которое занимает данная ценность в иерархической структуре ценностей и отражением ее в жизненной стратегии будущего.

Таким образом, уровень тревожности зависит от общего уровня способностей. Успешность адаптации взаимосвязана с характером профессиональных намерений: успешнее

адаптируются те студенты, у которых профиль обучения совпадает с профессиональными намерениями, менее успешно протекает адаптация у тех студентов, у которых нет твердых намерений в будущем заниматься деятельностью, связанной с профилем обучения. Учитывая эту особенность, можно порекомендовать выстраивать учебно-воспитательный процесс так, чтобы будущие специалисты осознанно подходили к пониманию важности избранного профиля обучения и стремились к овладению данным видом деятельности, развивая у себя необходимые профессионально значимые качества личности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева, Д.А. Проблема адаптации студента [Текст]/ Д.А. Андреева. – М.: Просвещение, 1972
2. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека [Текст] / Ф.Б. Березин. – Л., 1988. – с. 270
3. Гапонов, С.А. Особенности адаптации студентов в процессе обучения [Текст] // Психол. Журнал. – 1994. – Т.15, №3. – с. 131-135
4. Данияров, С.Б. Взаимосвязь физиологических и психологических показателей в процессе адаптации у студентов [Текст] // Психол. журнал. – 1989. - №1. – с. 99-105
5. Немов, Р. С. Психология: Учеб. Пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений: Психодиагностика. Введение в научно – психологическое исследование с элементами математической статистики – 3-е изд. [Текст] / Р.С. Немов. – М.: Гуманит. Центр ВЛАДОС, 1998. – С. 632
6. Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе: Сб. науч. тр. – Кишинев: Штиинца, 1990. – С. 116
7. Шангин, А.Б. Особенности сопряжения дыхания и кровообращения у лиц молодого возраста при психоэмоциональном напряжении, вызванном экзаменационной ситуацией [Текст] // Физиология человека. – 1992. – Т.18, №1, – С. 117-122.