

А. Э. Цымбалюк, Е. Ю. Мишучкова, С. С. Сидорова

Психологическая структура учебно-профессиональной адаптации студентов педагогического вуза

Исследование выполнено при финансовой поддержке гранта РГНФ № 15–06–10290 «Системогенетическая концепция профессионального становления и сопровождения личности на современном этапе социально-экономического развития общества»

Статья посвящена особенностям протекания процесса адаптации у студентов первого курса и тем трудностям, которые у них при этом возникают. В данной статье приведены результаты теоретического и эмпирического исследования различных видов адаптированности студентов первого курса к условиям обучения в вузе. Особенность данного исследования заключается в комплексном подходе к изучению адаптации. В анализируемых результатах представлено четыре вида адаптации: социально-психологическая, психофизиологическая, учебно-деятельностная, организационная. Выявлены тенденции изменения адаптированности к концу учебного года, обозначены основные проблемы и обоснована необходимость проведения мероприятий, направленных на успешное управление процессом адаптации студентов высшей школы. Статья будет интересна психологам, преподавателям университетов, кураторам групп в рамках организации процесса управления адаптацией среди студентов. Данная работа также представляет исследовательский интерес, так как в ней рассматриваются тенденции процесса адаптации.

Ключевые слова: учебно-профессиональная адаптация, адаптация студентов, психофизиологическая адаптация, учебно-деятельностная адаптация, социально-психологическая адаптация, организационная адаптация.

A. E. Tsymbalyuk, E. Yu. Mishuchkova, S. S. Sidorova

Psychological Structure of Educational and Professional Adaptation of Pedagogical University Students

This article is devoted to the peculiarities of the process of adaptation for first-year students and to the difficulties that they face in this process. This article presents the results of a theoretical and empirical study of various types of first-year students' adaptation to the conditions of study at university. The peculiarity of this study is a complex approach to the study of adaptation. In the analyzed results, four types of adaptation are presented: socio-psychological, psychophysiological, educational, activity, organizational. The tendencies of adapting to the end of the academic year are revealed, the main problems are outlined and the necessity of carrying out activities aimed at successful management of the adaptation process in higher school students is justified, and also the acceleration of this process. The article will be of interest to psychologists, university professors, curators of groups within the organization of the process of managing adaptation among students. This work is also of research interest, as it examines the trends in the adaptation process.

Keywords: adaptation, adaptation of pedagogical higher school students, psychophysiological adaptation, educational-activity adaptation, social-psychological adaptation, organizational adaptation.

Проблема адаптации студентов и различных видов адаптации широко исследуется в современной практике. Изучением *психической* и *психофизиологической* адаптации занимались такие исследователи, как Ф. Б. Березин, который в ходе исследования сопоставлением широкого спектра клинических, психологических и физиологических показателей показывает, что особенности психической адаптации оказывают влияние и на ряд физиологических параметров [2]. С. Н. Тригорный изучал психофизиологические аспекты адаптации у студентов вузов и выявил факторы, оказывающие влияние на протекание и развитие процесса адаптации. О. П. Степанова в результате обследования первокурсников дневного и заочного отделений определила группу риска по возникновению неврогиче-

ских расстройств и разработала на его основе коррекционную программу для сопровождения первокурсников (для снижения риска дезадаптации). Изучением *социально-психологической* адаптации занимались М. А. Андросов, Н. М. Заяц, Р. В. Опарин, обозначив проблемы социально-психологической адаптации старшеклассников к обучению в вузе. Т. Ю. Волгина в рамках изучения процесса адаптации студентов к обучению в педагогическом вузе выявила факторы, которые оказывают влияние на успешное протекание процесса адаптации. Адаптация студентов к условиям обучения в вузе определяется уровнем информированности студентов-первокурсников относительно будущей профессии, отношением к учебе и избранной специальности, характером профессиональной

ориентации и освоением и оценкой студентами получаемых в вузе навыков для будущей работы [4]. Изучением *учебно-деятельностной* адаптации занимались Н. Н. Заболоцкая, Ю. Г. Заболоцкая. Они изучили механизмы адаптации, обусловленные особенностями высшей нервной деятельности (ВНД) студентов-первокурсников, факторы учебной среды, определили основные цели адаптации в вузе, основные трудности адаптации к учебному процессу, изучили мероприятия, позволяющие управлять процессом адаптации студентов [7]. Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылова, изучая адаптированность студентов в вузе, выявили значимые различия у студентов «сельских» и «городских» [8]. Они определили, что городские студенты более адаптированы к учебной группе и к учебной деятельности, менее фрустрированы. Также установлены различия в динамике процесса адаптации: адаптированность как к учебной группе, так и к учебной деятельности у студентов-выпускников сельских школ хотя и растет к 5 курсу, но все же в среднем остается ниже, чем у студентов-выпускников городских школ. В. Н. Соловьев занимался изучением адаптации студентов к учебному процессу в высшей школе. Результаты исследования показали, что систематические занятия студентов в спортивных секциях приводят к повышению успеваемости: независимо от возраста, пола и специализации она значительно выше, чем у занимающихся [9].

Таким образом, большое количество работ посвящено исследованию отдельных компонентов и факторов процесса адаптации, тогда как этот процесс многогранен, имеет несколько аспектов и может быть изучен с разных сторон. В нашей работе мы попытались наиболее полно представить данный процесс и комплексно его изучить с помощью объективных и субъективных показателей. Нами рассмотрены четыре вида учебно-профессиональной адаптации: социально-психологическая, психофизиологическая, учебно-деятельностная и организационная. Цель исследования – выявить содержание и основные тенденции учебно-профессиональной адаптированности студентов первого курса к обучению в вузе.

Теоретический анализ различных источников позволяет нам сделать вывод о том, что в настоящее время нет единого подхода к определению понятия адаптации, разные авторы трактуют данное понятие по-разному, делая акцент на тех или иных характеристиках данного процесса. Более подробное теоретическое исследование представлено в нашей работе «Психологическое сопровождение адаптации студентов вуза: анализ основных подходов» [11]. На основе анализа литературы, исходя из цели исследования и применительно к исследуемой воз-

растной группе, нами было выделено 4 вида учебно-профессиональной адаптации:

Психофизиологическая адаптация – приспособление психофизиологических функций к изменениям деятельности. Адаптированность выражается в характеристике работоспособности, утомляемости и т. д.

Социально-психологическая адаптация – приспособление и включение человека в систему взаимоотношений коллектива с его традициями, нормами, поведением, особенностями межличностных отношений. Адаптированность выражается в идентификации личностей с коллективом в целом или с какой-то его формальной или неформальной группой, в наличии положительных отношений с группой.

Учебно-деятельностная адаптация – приспособление к содержанию и характеру учебной деятельности, ее условиям и организации. Адаптированность выражается в определенном уровне овладения знаниями и навыками, необходимыми для осуществления учебной деятельности, усвоения способов ее осуществления.

Организационная адаптация – усвоение человеком своей роли и организационного статуса в общей оргструктуре организации и осознание им особенностей организационного и экономического механизма управления организацией [1]. Психологическое содержание адаптированности выражается в принятии роли студента.

Результатом процесса адаптации является адаптированность. В данном исследовании изучались объективные и субъективные характеристики адаптированности: объективные – с помощью объективных тестов, измеряющих соответствующие показатели; субъективные – в виде оценки удовлетворенности студентами соответствующих характеристик.

Исследование проводилось в несколько этапов. Сбор эмпирического материала, организованный на базе ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, проводился в начале и в конце учебного года в течение трех лет. Исследование осуществлялось при участии психологов Центра фундаментальных и прикладных исследований психологии образования при ИПП Т. А. Черновой, С. А. Кузнецовой. Всего в исследовании приняли участие 335 студентов первого курса обучения. Методы исследования: социометрия, самооценка (Будасси), методика адаптированности (Дубовицкая, Крылова), опросник социально-психологической адаптации (С. Rogers, R. Diamond), Кольца Ландольта, теппинг-тест, методика самооценки эмоциональных состояний (Уэссман, Рикс), опросник САН, методика изучения тревожности (Спилбергер, Ханин), определение нервно-психической устойчивости (НПУ), риска дезадаптации в стрессе «Прогноз» (авторы: коллек-

тив Санкт-Петербургской военно-медицинской академии), субъективная оценка удовлетворенности отдельными аспектами обучения по 10-тибалльной шкале; методы математической статистики (описательная статистика и U-критерий сравнения Манна – Уитни, T-критерий Вилкоксона); математическая обработка производилась с помощью программы IBM SPSS Statistic Base 13.0.

В рамках проведенного исследования нами были получены следующие результаты (в описании результатов, учитывая объем данной публикации, представлены только статистически значимые тенденции):

Содержание социально-психологической адаптированности студентов первого курса

В ходе исследования было выявлено, что адаптированность к учебной группе к концу первого года обучения снижается (Mx нач. года = 13,14; Mx кон. года = 12,58; $Z = -2,8$; $p < 0,01$). Это может быть связано с тем, что в процессе обучения, общения к условиям образовательной среды вуза студенты становятся более самостоятельными и независимыми, чувствуют в себе больше сил для решения проблем, не прибегая к помощи одногруппников. Это может свидетельствовать о том, что студенты, возможно, начнут испытывать больше трудностей в общении друг с другом, проявлять сдержанность в отношениях и непонимание, по сравнению с началом учебного года.

Если говорить о психологической структуре учебных групп, необходимо отметить: в группах существуют как «стабильные» микрогруппы, в составе которых не происходит изменений, так и такие микрогруппы, в которых происходит ротация членов. Это свидетельствует, что психологическая структура группы на первом курсе к концу учебного года еще недостаточно сформирована.

Выявлена тенденция к снижению удовлетворенности взаимоотношениями в группе, по сравнению с началом учебного года (Mx нач. года = 8,36; Mx кон. года = 7,65; $Z = -4,379$; $p < 0,001$). Это может говорить о том, что студенты начинают лучше узнавать друг друга, что может стать причиной столкновения интересов. Образование микрогрупп также может послужить причиной неудовлетворенности студентов отношениями внутри группы.

Содержание психофизиологической адаптированности у студентов первого курса

Обнаружена тенденция к повышению продуктивности и работоспособности к концу учебного года, что может свидетельствовать о повышении приспособленности студентов к учебной нагрузке, перестройке психофизиологических механизмов переработки информации (Mx нач. года = 271,36; Mx кон. года = 297,25; $Z = -4,924$; $p < 0,001$).

Выявлены значимые различия по показателю «самочувствие» (Mx нач. года = 46,51; Mx кон. года = 48,68; $Z = -2,842$; $p < 0,01$). Это говорит о том, что к концу года студенты стали более комфортно себя чувствовать, улучшилось их состояние, по сравнению с началом года, что может свидетельствовать о повышении готовности к решению различных задач. Студенты чувствуют себя полными сил, более работоспособными, бодрыми, чем в начале года. При этом выраженность показателей «самочувствие» и «активность» (Mx нач. года = 45,72; Mx кон. года = 44,71) ниже, чем показателей настроения (Mx нач. года = 52,66; Mx кон. года = 53,82). Эти данные могут указывать на возможность нарастания усталости, вероятно, студенты затрачивают дополнительные усилия, энергию, чтобы приспособиться к новым условиям. Это подтверждается тем, что существует тенденция к снижению удовлетворенности студентов собственным самочувствием, по сравнению с началом года (Mx нач. года = 7,51; Mx кон. года = 7,134; $Z = -2,055$; $p < 0,05$).

При оценке эмоционального состояния студенты к концу года оценивают себя как более решительных, упорных, волевых, работоспособных, по сравнению с началом учебного года (Mx нач. года = 6,84; Mx кон. года = 6,99; $Z = -2,287$; $p < 0,05$).

Содержание учебно-деятельностной адаптированности студентов первого курса

Выявлена тенденция к снижению удовлетворенности собственными достижениями, по сравнению с началом года (Mx нач. года = 7,09; Mx кон. года = 6,98. $Z = -2,151$, $p < 0,05$). Это может быть связано с наличием неоправданных ожиданий от своих успехов, усталости к концу учебного года, а также с изменением системы деятельности, что сопровождается переоценкой старых способов выполнения деятельности и приобретением новых способов с учетом предъявляемых требований.

Содержание организационной адаптированности студентов первого курса

Выявлено, что самооценка себя как студента к концу учебного года снижается (Mx нач. года = 0,58; Mx кон. года = 0,54; $Z = -2,901$; $p < 0,01$). При этом критичность возрастает, это может свидетельствовать о том, что представления студентов о себе и своей роли становятся более реалистичными.

Выявлена тенденция к снижению удовлетворенности условиями обучения (Mx нач. года = 8,46; Mx кон. года = 8,08; $Z = -3,239$; $p < 0,001$) и взаимоотношениями с преподавателями (Mx нач. года = 7,94; Mx кон. года = 7,56; $Z = -2,767$; $p < 0,01$). Это может быть связано с отсутствием достаточной информации при поступлении об условиях обучения, и более четком понимании роли преподавателя и отношений между преподавателями и студентами.

Уровень личностной тревожности (как общий показатель адаптированности) становится выше (Mx нач. года = 42,17; Mx кон. года = 42,88. $Z = -2,378$; $p < 0,05$), то есть студенты в большей степени склонны воспринимать большинство ситуаций как угрожающие. Что дополняется снижением уровня нервно-психической устойчивости к концу учебного года (Mx нач. года = 19,37; Mx кон. года = 25,24. $Z = -3,88$; $p < 0,001$). Для большинства студентов к концу учебного года характерна возможность нарушений психической деятельности в экстремальных, стрессовых ситуациях, сопровождающихся неадекватным поведением, самооценкой или восприятием окружающей действительности. Это может быть признаком протекающих процессов адаптации, которые требуют дополнительных усилий.

На основании вышеизложенного можно сформулировать следующие **выводы**:

Понятие «адаптация» определяется по-разному в русле различных концепций, выделяются различные виды адаптации. В нашей работе мы опирались на комплексное понимание учебно-профессиональной адаптации и выделили четыре вида: психофизиологическую, социально-психологическую, учебно-деятельностную, организационную.

На основе выявленных тенденций адаптации студентов первого курса можно сформулировать следующие проблемы в плане учебно-деятельностной, психофизиологической, социально-психологической и организационной адаптации:

К концу года у студентов первого курса происходит снижение адаптированности к учебной группе. Это может свидетельствовать о наличии у них трудностей в общении с однокурсниками. Психологическая структура группы еще недостаточно сформирована, снижается удовлетворенность взаимоотношениями, отсюда могут возникать трудности во взаимодействии.

Также происходит снижение удовлетворенности от собственных достижений, самооценка себя как студента снижается, что может говорить о том, что студент переосмысливает себя в новой роли, это сопровождается переоценкой старых способов выполнения деятельности и приобретением новых способов с учетом предъявляемых требований, свидетельствует о недостаточном развитии навыков, необходимых для успешного обучения в вузе.

Снижается уровень нервно-психической устойчивости и повышается уровень личностной тревожности и удовлетворенность своим самочувствием, что может привести к нарушениям психической деятельности студентов при значительных физических и психических нагрузках.

Для решения данных проблем, а также для успешного управления процессом адаптации долж-

на быть разработана программа повышения адаптированности у студентов первого курса обучения, основанная на выявленных тенденциях. Она может быть направлена на повышение групповой сплоченности и уверенности в себе, развитие коммуникативных навыков, умений управлять своими эмоциональными состояниями, самоорганизации.

Библиографический список

1. Баканов, Г. Б. Управление персоналом [Электронный ресурс] / Г. Б. Баканов // Курс лекций. Таганрог: МРЦПКиПК ЮФУ, 2014 <http://bizlog.ru/lib/b7/> дата обращения: 14.03.2017.
2. Березин, Ф. Б. Некоторые аспекты психической и психофизиологической адаптации человека [Текст] / Ф. Б. Березин // Психическая адаптация человека в условиях Севера. – Владивосток, 1980. – С. 4–44.
3. Вестник молодых ученых № 4 [Текст]: сборник научных трудов / ред. В. Г. Бабин. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2007. – 140 с.
4. Волгина, Т. Ю. Адаптация студентов к обучению в педагогическом вузе: трудности, проблемы, пути их решения [Электронный ресурс] / Т. Ю. Волгина // Электронный научный журнал «Вестник Омского государственного педагогического университета». – Выпуск 2007. – Режим доступа: www.omsk.edu Дата обращения: 08.07.2016.
5. Гордашников, В. А. Образование и здоровье студентов медицинского колледжа [Текст] / В. А. Гордашников, А. Я. Осин. – М.: Академия Естествознания, 2009. – 288 с.
6. Дружилов, С. А. Индивидуальный ресурс человека как основа становления профессионализма [Текст] / С. А. Дружилов. – Воронеж: Научная книга, 2010. – 260 с.
7. Заболотская, Н. Н. Факторы учебной среды и механизмы адаптации студентов-первокурсников [Текст] / Н. Н. Заболотская, Ю. Г. Заболотская // Медицина, ветеринария и фармацевтика – теоретическая медицина. – Выпуск 3. – Том 48. – Одесса, 2013. – С. 45–49.
8. Крылова, А. В. Депривация у студентов-первокурсников в условиях смены культурно-образовательной среды [Текст] / А. В. Крылова, Т. Д. Дубовицкая // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – Обнинск: ГУ ВШЭ, 2011. – Т. 8. – № 2. – С. 121–129.
9. Соловьев, В. Н. Успеваемость студентов как один из показателей адаптации к образовательному процессу в вузе [Текст] / В. Н. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 3. – С. 21–22.
10. Угарова, Н. М. Социально-профессиональная адаптация выпускников педагогического колледжа к деятельности в дошкольных учреждениях [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: Спец. 13.00.01 / Угарова Наталья Михайловна; [Рос. акад. образования. лаб. теории и истории педагогики и соц. работы ин-т сред. проф. образования]. – Казань: 2002. – 15 с.

11. Цымбалюк, А. Э. Психологическое сопровождение адаптации студентов вуза: анализ основных подходов [Текст] / А. Э. Цымбалюк, О. А. Щербакова // Сопровождение одаренных детей и талантливой молодежи в системе образования : материалы конференции «Чтения Ушинского». – Ч. 2. Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2012. – С. 212–230.

Bibliograficheskiy spisok

1. Bakanov, G. B. Upravlenie personalom [Elektronnyj resurs] / G. B. Bakanov // Kurs lekcij. Taganrog : MRCPKiPK JuFU, 2014 <http://bizlog.ru/lib/b7/> data obrashhenija: 14.03.2017.

2. Berezin, F. B. Nekotorye aspekty psicheskoy i psihofiziologicheskoy adaptacii cheloveka [Tekst] / F. B. Berezin // Psicheskaja adaptacija cheloveka v uslovijah Severa. – Vladivostok, 1980. – S. 4–44.

3. Vestnik molodyh uchenyh № 4 [Tekst] : sbornik nauchnyh trudov / red. V. G. Babin. – Gorno-Altajsk : RIO GAGU, 2007. – 140 s.

4. Volgina, T. Ju. Adaptacija studentov k obucheniju v pedagogicheskom vuze: trudnosti, problemy, puti ih reshenija [Elektronnyj resurs] / T. Ju. Volgina // Elektronnyj nauchnyj zhurnal «Vestnik Omskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta». – Vypusk 2007. – Rezhim dostupa: www.omsk.edu Data obrashhenija: 08.07.2016.

5. Gordashnikov, V. A. Obrazovanie i zdorov'e studentov medicinskogo kolledzha [Tekst] / V. A. Gordashnikov, A. Ja. Osin. – M. : Akademiya Estestvoznaniya, 2009. – 288 s.

6. Druzhilov, S. A. Individual'nyj resurs cheloveka kak osnova stanovlenija professionalizma [Tekst] / S. A. Druzhilov. – Voronezh : Nauchnaja kniga, 2010. – 260 s.

7. Zabolotskaja, N. N. Faktory uchebnoj sredy i mehanizmy adaptacii studentov-pervokursnikov [Tekst] / N. N. Zabolotskaja, Ju. G. Zabolotskaja // Medicina, veterinarija i farmacevtika – teoreticheskaja medicina. – Vypusk 3. – Tom 48. – Odessa, 2013. – S. 45–49.

8. Krylova, A. V. Deprivacija u studentov-pervokursnikov v uslovijah smeny kulturno-obrazovatel'noj sredy [Tekst] / A. V. Krylova, T. D. Dubovickaja // Psihologija. Zhurnal Vysshej shkoly jekonomiki. – Obninsk : GU VShJe, 2011. – T. 8. – № 2. – S. 121–129.

9. Solov'ev, V. N. Uspevaemost' studentov kak odin iz pokazatelej adaptacii k obrazovatel'nomu processu v vuze [Tekst] / V. N. Solov'ev // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2004. – № 3. – S. 21–22.

10. Ugarova, N. M. Social'no-professional'naja adaptacija vypusnikov pedagogicheskogo kolledzha k dejatel'nosti v doskol'nyh uchrezhdenijah [Tekst] : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: Spec. 13.00.01 / Ugarova Natal'ja Mihajlovna ; [Ros. akad. obrazovaniya. lab. teorii i istorii pedagogiki i soc. raboty in-t sred. prof. obrazovaniya]. – Kazan' : 2002. – 15 s.

11. Cymbaljuk, A. Je. Psihologicheskoe soprovozhdenie adaptacii studentov vuza: analiz osnovnyh podhod-

ov [Tekst] / A. Je. Cymbaljuk, O. A. Shherbakova // Soprovozhdenie odarennyh detej i talantlivoj molodezhi v sisteme obrazovaniya : materialy konferencii «Chtenija Ushinskogo». – Ch. 2. Jaroslavl' : Izd-vo JaGPU, 2012. – S. 212–230.

Reference List

1. Bakanov G. B. Human resource management [An electronic resource] / G. B. Bakanov // Course of lectures. – Taganrog : MRTSPKIPK of SFU, 2014 <http://bizlog.ru/lib/b7/> date of the address: 14.03.2017.

2. Berezin F. B. Some aspects of mental and psychophysiological adaptation of the person // Mental adaptation of the person in conditions of the North. – Vladivostok, 1980. – P. 4–44.

3. The Bulletin of young scientists № 4: collection of scientific works / editor V. G. Babin. – Gorno-Altaysk : RIO GAGU, 2007. – 140 p.

4. Volgina T. Yu. Adaptation of students to training in pedagogical higher education institution: difficulties, problems, ways of their solution [An electronic resource] // Online scientific magazine «Bulletin of Omsk State Pedagogical University». – Issue of 2007. – Access mode: www.omsk.edu Date of the address: 08.07.2016.

5. Gordashnikov V. A. Education and health of medical college students. – M. : Akademiya estestvoznaniya, 2009. – 288 p.

6. Druzhilov S. A. Individual resource of the person as a basis of professionalism formation. – Voronezh : Nauchnaya kniga, 2010. – 260 p.

7. Zabolotskaya N. N. Factors of the educational environment and mechanisms of first-year students' adaptation // Medicine, veterinary science and pharmaceutics – theoretical medicine. – Issue 3. – Volume 48. – Odessa, 2013. – P. 45–49.

8. Krylova A. V. First-year students' deprivation in conditions of change of the cultural and educational environment // Psychology. Magazine of Higher School of Economics. – Obninsk : GU VShE, 2011. – V. 8. – № 2. – P. 121–129.

9. Soloviov V. N. Students' academic progress as one of indicators of adaptation to educational process in higher education institution // Physical culture: education, upbringing, training. – 2004. – № 3. – P. 21–22.

10. Ugarova N. M. Social and professional adaptation of pedagogical college graduates to activity in preschool institutions: author's abstract. ... Candidate of Pedagogical Sciences: Speciality 13.00.01 / Ugarova Natalya Mikhaelovna; [RAE. lab. of theories and history of pedagogics and social work of in-t of prof. education]. – Kazan : 2002. – 15 p.

11. Tsymbalyuk A. E. Psychological support of students' adaptation of higher education institution: the analysis of the main approaches // Support of exceptional children and talented youth in the education system: materials of the conference «Ushinsky Readings». – P. 2. Yaroslavl : YSPU Publishing House, 2012. – P. 212–230.