

УДК 159.9:37

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В НОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Соловьева Е.В.

Статья посвящена проблеме адаптации студентов-первокурсников в новой образовательной среде. Раскрыты теоретические аспекты проблемы, понятие и цели психологического консультирования в вузе. Представлены результаты эмпирического исследования особенностей адаптации учащихся при переходе из школы в вуз. Показаны возможности индивидуального и группового консультирования студентов с трудностями адаптации в новых условиях.

Ключевые слова: адаптация; среда; образовательная среда; психологическое консультирование; индивидуальное консультирование; групповое консультирование.

ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS IN A NEW EDUCATIONAL ENVIRONMENT AS A SUBJECT OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING

Soloveva E.V.

The article is devoted to the problem of adaptation of first-year students in the new educational environment. Theoretical aspects of the problem, the concept and goals of psychological counseling in a higher education are revealed. The results of empirical research of the features of adaptation of students when moving from school to University are presented. The possibilities of individual and group counseling of students with difficulties of adaptation in new conditions are shown.

Keywords: adaptation; environment; educational environment; psychological counseling; individual counseling; group counseling.

Известно, что начало обучения в университете – один из ключевых периодов профессиональной подготовки будущих специалистов. Значимой на данном этапе становится проблема адаптации студентов первых курсов в новой образовательной среде. Начальный период связан с переменами в окружении, изменением прежних стандартов и требований, иной организацией учебного процесса. Необходимость усваивать большие объемы учебного материала, смена стиля и методов преподавания, степень подготовки слушателей, сложности взаимодействия с педагогами и сокурсниками становятся источником затруднений в учебе. Возникшая ситуация приводит к снижению интереса, успеваемости и росту психологических проблем первокурсников. У начинающего студента появляются трудности адаптации в новой образовательной среде. В то же время некоторые авторы отмечают отсутствие единой, четко проработанной системы психологической помощи молодежи при переходе из школы в вуз. Поэтому актуальность проблемы обусловлена необходимостью изучения адаптации как фактора успешности учащихся в условиях современной образовательной среды для разработки программы психологического консультирования, направленной на повышение адаптационных возможностей студентов первых курсов. На этом основании в процессе психологического консультирования проведено пилотное исследование с целью выявления особенностей адаптации студентов-первокурсников в новой образовательной среде. В соответствии с целью исследования объект исследования: адаптация в новой образовательной среде.

Обзор научных работ отечественных (Л.С. Выготский, Г.М. Андреева, А.В. Петровский, К.В. Абрамов) и зарубежных психологов (А. Маслоу, Г. Айзенк, Ж. Пиаже) позволяет рассматривать адаптацию как динамическое образование, результат и процесс приспособления организма, личности к условиям внешней среды [1, с. 2]. Средой адаптации студентов выступает образовательная среда вуза. Родовым для этого понятия является термин «среда», которую определим как субъективно переживаемую человеком объективную реальность и множество внешних возможностей для реализации

внутренних потребностей личности, как совокупность индивидуально избираемых средств реализации внутреннего содержания личности через внешние формы ее поведения и деятельности. В отечественной психологии основы понятия заложены Л.С. Выготским. Он понимал среду как культурно-историческую реальность, интегрирующую в себе весь предшествующий опыт развития человечества и состоящую из предметов, имеющих для человека определенное значение. В общем смысле – это «окружающее человека социальное пространство», «зона непосредственной активности индивида, его ближайшего развития и действия» [2, с. 36]. Процесс приобретения знаний, умений и навыков происходит в образовательной среде. Кулюткин Ю. характеризует ее как множество «социальных, культурных, а также специально организованных в образовательном учреждении психолого-педагогических условий, в результате взаимодействия которых с индивидом происходит становление личности» [3, с. 6]. Психологическое консультирование в вузе – один из видов психологической помощи, направленной на помощь будущему специалисту в самопознании, достижении адекватной самооценки и адаптации в жизненных условиях, формировании ценностно-мотивационной сферы, преодолении кризисных ситуаций и достижении эмоциональной устойчивости, способствующих личностному росту и саморазвитию, включая индивидуальные и групповые консультации. Основная цель консультирования: обеспечение полноценного психического и личностного развития слушателей в соответствии с их индивидуальными возможностями и особенностями [4, с. 20].

Анализ научной литературы показывает, что психологическое консультирование в вузе позволяет оказать учащимся определенную помощь, способствуя их успешной адаптации. Результаты исследований адаптации первокурсников свидетельствуют о том, что многие из них после поступления в вуз испытывают трудности приспособления к новым формам обучения, сложности в общении с сокурсниками и преподавателями [5, с. 39]. Среди запросов учеников, обратившихся к психологу, ряд авторов называют межличностные отношения со сверстниками, родителями и педагогами, проблемы, связанные с учебным

процессом, страхом первой сессии, сомнением в выбранной профессии, личностными характеристиками студента, низкой самооценкой, мотивацией, неуверенностью в себе, стрессовым и депрессивным состоянием [1, с. 3]. Разделяют следующие факторы, влияющие на адаптацию в новой образовательной среде. Объективные: расположение учреждения, оснащенность учебного процесса, методы подачи материала, формы контроля и усвоения знаний, новый режим труда и отдыха, самостоятельный образ жизни. Субъективные: психологическая готовность к получению высшего образования, коммуникативная компетентность, включение в студенческий коллектив, уверенность в себе, необходимый уровень самоопределения.

Сравним данные нашего исследования с вышеизложенным. В эмпирическом исследовании участвовали студенты первого курса факультета психологии ФГБОУ ВО «ИГУ» в возрасте от 18 до 22 лет. Выборочная совокупность составила 36 человек. При выявлении особенностей адаптации студентов-первокурсников в новой образовательной среде мы исходили из результатов индивидуально-типологического опросника Л.Н. Собчик и методики личностного дифференциала, адаптированной в НИИ им. Бехтерева.

Количественно-качественный анализ материалов исследования по методике «Индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик» [6, с. 8] позволил выделить индивидуально-типологические свойства и степень их выраженности у студентов-первокурсников. Результаты даны в таблице (табл. 1):

Таблица 1.

**Уровни выраженности индивидуально-типологических свойств
в выборке студентов-первокурсников, %**

Уровень показателя	Э	Сп	Ст	Р	И	С	Т	Л
низкий	08,33	22,22	08,33	08,33	05,55	11,11	05,55	00,00
норма	22,22	25,00	27,78	36,11	27,78	13,89	27,78	25,00
умеренно выраженный	50,00	36,11	58,33	52,78	41,67	61,11	58,33	63,89
избыточно выраженный	19,44	16,67	05,55	02,78	25	13,89	08,33	11,11

Показатели индивидуально-типологических свойств: Э-экстраверсия; Сп-спонтанность; Ст-стеничность; Р-ригидность; И-интроверсия; С-сензитивность; Т-тревожность; Л-лабильность

На основании полученных данных (см. табл.1) выявлена группа студентов с высоким уровнем индивидуально-типологических характеристик. 19,44% учащихся имеют высокие показатели экстраверсии, проявляя неразборчивость в межличностных контактах. У 16,67% излишне выражена спонтанность, свидетельствующая о непродуманности в высказываниях и поступках. 5,55% имеют склонность к агрессивным высказываниям и действиям, отстаивая свои интересы. Следствием избыточно выраженной ригидности у 2,78% могут быть субъективность оценок, упрямство, конфликтность, подозрительность. Четверть участников выборки замкнуты и погружены в себя. Повышенная чувствительность у 13,89% первокурсников раскрывает их беззащитность, ранимость и зависимость. 8,33% учащихся с высокой тревожностью склонны к навязчивым страхам и паническим реакциям. Высокие показатели лабильности у 11,11% свидетельствуют об их эмоциональной неустойчивости. Чрезмерно выраженные тенденции говорят о значительной эмоциональной напряженности, внутреннем конфликте и трудностях адаптации в окружающих условиях [7, с. 68].

Отметим также значимые особенности самооценки студентов-первокурсников по результатам методики личностного дифференциала [6, с. 31], адаптированной в НИИ им. Бехтерева (см. табл. 2):

Таблица 2.

**Уровни структурных компонентов личностного дифференциала
в выборке студентов-первокурсников**

Уровни факторов	1 группа (%)			2 группа (%)			Общая выборка(%)		
	О	С	А	О	С	А	О	С	А
высокий	17,65	00,00	05,88	15,79	00,00	00,00	16,67	00,00	2,78
средний	58,82	17,65	17,65	63,16	31,58	36,84	61,11	25,00	27,78
низкий	23,53	82,35	76,47	21,05	68,42	63,16	22,22	75,00	69,44

Показатели факторов личностного дифференциала: О – фактор оценки; С – фактор силы; А – фактор активности.

По результатам анализа (см. табл. 2) 22,22% участников выборки входят в группу риска, имея низкий уровень фактора оценки. Студенты данной группы склонны критически относиться к себе, не удовлетворены собственным поведением, уровнем достижений, особенностями личности, имеют недостаточный уровень принятия самого себя. Следует обратить внимание на учащихся с такими показателями, так как особенно низкие значения этого фактора свидетельствуют о возможных невротических или иных проблемах, связанных с ощущением малой ценности своей личности. Низкая самооценка влияет на эффективность процесса обучения, затрудняя проявление и развитие необходимых профессиональных качеств. У 75% выявлены низкие значения фактора силы, что говорит о недостаточном самоконтроле, неспособности держаться принятой линии поведения, зависимости от внешних обстоятельств и оценок. Необходимо иметь в виду, что особенно низкие показатели фактора силы могут быть свидетельством тревожности [6, с. 33]. Итак, в ходе исследования выявлена группа студентов-первокурсников с трудностями адаптации в окружающих условиях.

Результаты исследования подтверждают, что студенты после поступления в вуз испытывают трудности адаптации в новой образовательной среде. Психологическое консультирование раскрывает проблемные зоны и ресурсы личности, обеспечивающие творческое приспособление первокурсников к изменившимся условиям. Так как участники группы имеют различную степень выраженности личностных особенностей, индивидуальное консультирование позволяет выявить причины трудностей студентов на начальном этапе обучения, содействуя поиску и использованию новых способов решения появившихся проблем. Для их преодоления необходим комплекс мер, направленных на повышение адаптационных возможностей учащихся. Групповое консультирование помогает осознать учащимся закономерный характер выявленных трудностей, способствуя формированию доверия, объединению и сплочению группы. Что дает возмож-

ность проводить адаптационные мероприятия, включая тренинги по повышению стрессоустойчивости, самооценки, снятию тревожности в ситуациях зачетов и экзаменов, развитию коммуникативной компетентности и навыков самоорганизации. В дальнейшем на основе полученных результатов мы планируем разработать программу индивидуального и группового психологического консультирования, направленную на преодоление трудностей адаптации студентов-первокурсников в новой образовательной среде. Это позволит обоснованно решать задачи повышения эффективности профессионального обучения, способствуя разрешению личностных проблем учащихся, сохранению их психологического здоровья, полноценной интеграции и личностной самореализации в университете.

Список литературы

1. Терюшкова Ю.Ю. Индивидуальное консультирование как форма психологического сопровождения студентов первых курсов // Непрерывное образование: XXI век. 2018. №1.
2. Авдеенко Г.Ю. Психологическое понятие образовательной среды вуза // Психопедагогика в правоохранительных органах . 2010. № 4. С. 36–38.
3. Кулюткин Ю., Тарасов С. Образовательная среда и развитие личности // Новые знания. 2001. № 1. С. 6–7.
4. Набатникова Л.П. Психологическое консультирование в системе службы психологической помощи в вузе // Системная психология и социология. 2011. № 4. С. 16–23.
5. Резник С.Д., Черниковская М.В., Носова Е.В. Адаптация студентов-первокурсников к условиям обучения в университете: опыт, проблемы, перспективы // Вестник КемГУ. Серия: Гуманитарные и общественные науки. 2017. №2. С. 36–41.
6. Терехова Т.А. Профессиональная психодиагностика. Иркутск: Издательство БГУЭП, 2012. 366 с.
7. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. СПб.: Изд-во «Речь», 2008. 624 с.

References

1. Teryushkova Yu.Yu. Individual'noe konsul'tirovanie kak forma psikhologicheskogo soprovozhdeniya studentov pervykh kursov [Individual counseling as a form of psychological support for first-year students]. *Nepreryvnoe obrazovanie: XXI vek*. 2018. №1.
2. Avdeenko G.Yu. *Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh*. 2010. № 4, pp. 36–38.
3. Kulyutkin Yu., Tarasov S. *Novye znaniya*. 2001. № 1, pp. 6–7.
4. Nabatnikova L.P. *Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya*. 2011. № 4, pp. 16–23.
5. Reznik S.D., Chernikovskaya M.V., Nosova E.V. *Vestnik KemGU. Seriya: Gumanitarnye i obshchestvennye nauki*. 2017. №2, pp. 36–41.
6. Terekhova T.A. *Professional'naya psikhodiagnostika* [Professional psychodiagnosics]. Irkutsk: Iz-datel'stvo BGUEP, 2012. 366 p.
7. Sobchik L.N. *Psikhologiya individual'nosti. Teoriya i praktika psikhodiagnostiki* [Psychology of personality. Theory and practice of psychodiagnosics]. SPb.: Izd-vo «Rech'», 2008. 624 p.

ДААННЫЕ ОБ АВТОРЕ

Соловьева Евгения Валерьевна магистрант факультета психологии
ФГБОУ ВО «Иркутский Государственный университет»
ул. Чкалова, 2, г. Иркутск, 664025, Российская Федерация
movreon@mail.ru

DATA ABOUT THE AUTHOR

Soloveva Evgeniia Valerevna, master's student of psychology faculty
Irkutsk State University
2, Chkalov str., Irkutsk, 664025, Russian Federation
movreon@mail.ru