

УДК 37.015.3:159.9

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДАПТАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ В ВУЗЕ

Тарасова Л.Е.

ФБГОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», Саратов, e-mail: let01@mail.ru

В статье представлен как теоретический анализ современного состояния проблемы адаптации первокурсников к новым условиям обучения, так и результаты эмпирического исследования некоторых условий, определяющих процесс формирования адаптационной готовности студента в образовательной среде вуза. Определены компоненты адаптационной готовности, проведен анализ взаимосвязи между их содержательными компонентами и другими характеристиками личности студентов, прежде всего таким, как позитивное отношение к себе, высокая самооценка и самоуважение, наличие навыков информационной и учебной культуры, и качеств, обеспечивающие адаптацию к коллективу учебной группы. Установлено, что формирование адаптационной готовности не может быть детерминировано воздействием какого-то одного фактора, выделен ряд условий, среди которых универсальным можно считать регуляторную гибкость, даются рекомендации по совершенствованию психической регуляции студентов.

Ключевые слова: адаптация в вузе, адаптивность, адаптационная готовность, формирование, психолого-педагогические условия.

PSYCHO-PEDAGOGICAL CONDITIONS OF FORMATION OF ADAPTATION READINESS IN HIGH SCHOOL

Tarasova L.E.

National Research Saratov State University named after N.G. Chernyshevsky, Saratov, e-mail: let01@mail.ru

The paper presents a theoretical analysis of the current state of the problem of adaptation of first-year students to the new conditions of learning and the results of empirical research of some conditions that determine the formation of adaptation readiness of the student in the educational environment of high school. The components of adaptation readiness, analyzed the relationship between their substantive components and other characteristics of the individual students, especially such as a positive attitude towards themselves, self-esteem and self-respect, the availability of skills information and training culture and qualities to ensure adaptation to the collective study group. It was found that the formation of adaptation preparedness can not be deterministic influence of any single factor, it highlighted a number of conditions, among which can be regarded as a universal regulatory flexibility, makes recommendations for improvement of mental regulation of students.

Keywords: adaptation in College, adaptability, adaptive readiness, formation, psycho-pedagogical conditions.

Адаптация является атрибутом любого живого существа, который проявляется всякий раз, когда в системе его взаимоотношений со средой жизнедеятельности возникают значимые изменения. Несмотря на различия между социальной, физиологической, психологической, биосоциальной, социокультурной и прочими видами адаптации, в реальности, переплетаясь, они оказываются отдельными аспектами единого процесса. Поскольку и человек, и среда постоянно изменяются, адаптация оказывается фундаментальной основой существования, поскольку личность/группа и среда активно воздействуют друг на друга, то механизм адаптации, складывающийся в ходе социализации как основа поведения и деятельности личности, носит одновременно адаптивный и адаптирующий характер.

Теоретический анализ проблемы

Адаптационные возможности являются предметом изучения целого ряда наук, включая все гуманитарные и медико-биологические науки. Адаптация, считает Г. И. Царегородцев, может быть отнесена к таким общенаучным понятиям, которые возникают на «стыках», «точках соприкосновения» наук и экстраполируются в дальнейшем на многие сферы естественных и социальных наук [7]. Но, несмотря на это, общепринятого определения понятия адаптации до настоящего времени не выработано. Обобщая представления большинства исследователей, отметим, что понимается под терминами: *адаптация* – процесс взаимодействия индивидуально-психологических качеств и изменившихся значимых для существования условий жизнедеятельности; *адаптивность* – реальные и потенциальные возможности личности вырабатывать адекватные условиям способы доведения и деятельности на основе присущих ей психических качеств; *адаптированность* – степень соответствия индивидуально-психологических возможностей человека нормативным требованиям деятельности в определенных условиях, при этом её референтными показателями являются отсутствие или низкий уровень тревожности и высокий уровень самооценки, положительные эмоции в отношениях с окружающими, удовлетворительное самочувствие и ощущение душевного комфорта.

Решающее значение для успешности процесса адаптации имеет внутренний потенциал человека, его «стартовые» условия, готовность действовать в непрерывно изменяющихся условиях. Состояние психологической готовности является выражением совокупности интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и волевых качеств личности в их соотношении с внешними условиями и предстоящими задачами. В итоге человек настраивается на определенное поведение, на совершение необходимых действий, мобилизует все психофизиологические и психические системы, обеспечивающие эффективное выполнение требуемого действия. Эту готовность невозможно реализовать, не обладая такими интегрированными качествами личности, которые способствовали бы умению быстро выбирать способы оптимального реагирования в процессе взаимодействия со средой. М.В. Григорьева определяет их как адаптационные способности, понимаемые как «индивидуально-психологические особенности личности, выражающиеся в выборе наиболее эффективных способов адаптации к окружающей среде и являющиеся результатом взаимодействия психофизиологических, психических и социально-психологических явлений, функционирующих в процессе динамического равновесия в системе “личность – среда”» [1].

Адаптационная готовность может быть представлена как своеобразная установка на динамику окружающей среды и эффективное взаимодействие с ней, подкрепленная уверенностью индивида в том, что в определенный момент изменений в среде он сможет

установить оптимальное равновесие между ее требованиями и своими возможностями. Адаптационная готовность рассматривается нами в тесной связи с *представлениями человека о себе* как источнике дальнейших преобразований в ситуации неопределенности, в субъективной интерпретации детерминированности событий, возможности контролировать ход их течения.

Анализ литературы (Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов и мн. др.) показал, что развитие личности, ее способностей и адаптивности, согласно основному принципу советской психологии, осуществляется в деятельности, в процессе овладения актуальными видами деятельности и под воздействием специфических условий ее осуществления. Для студента вуза таким видом актуальной деятельности является учебно-профессиональная. Существуют характерные особенности, отличающие вузовское обучение от школьного, которые могут быть представлены как факторы социально-педагогической адаптации первокурсника: это ***психолого-педагогические особенности***, связанные в большей степени с содержанием и условиями организации учебно-воспитательного процесса в вузе; и ***социально-психологические особенности***, отражающие в основном необходимость приспособления студентов к новым видам социальных отношений.

Формирование адаптационной готовности происходит под влиянием различных социальных институтов, важнейшими из которых являются семья, образовательные учреждения разного типа и т.п. Поскольку система взаимодействий обучающихся и образовательной среды – это реальная целостность, обусловленная самим существованием образования в его современных формах, а образовательные учреждения оформляют пространство данных взаимодействий, регламентируют их организационные основания, то эта система должна быть досконально проанализирована, определены средства достижения оптимального для жизни и деятельности человека равновесия его возможностей и требований социальной среды, что является необходимым условием психологической адаптации и развития личности.

С началом обучения в вузе первокурсник сталкивается с новыми условиями деятельности и социальной среды, эффективность приспособления к которым в значительной мере определяет успешность его учебной деятельности и дальнейшее личностное развитие, ведь именно на первом курсе происходит формирование субличности «студент». Необходимость в адаптации актуализируется в условиях существенного изменения деятельности молодого человека, трансформаций в его социальном окружении. После поступления в высшее учебное заведение от студентов требуется умение изменить свой образ жизни (Т.Н. Баркова, 1985) в соответствии с требованиями, обусловленными

необходимостью перестроить учебную деятельность при наличии прежних физических и психических ресурсов, что ставит студентов в условия многозначности способов адаптации.

Адаптация к образовательной среде высшего учебного заведения трактуется как усвоение существующих норм и правил вуза, установление взаимодействия студентов в учебной группе, с преподавателями и сотрудниками вуза.

По мнению В.А. Ясвина, под образовательной средой подразумевается система влияний и условий формирования личности по заданному образцу, а также возможностей для ее собственного развития, содержащихся в социальном и пространственно-предметном окружении [8]. Ключевым в этом определении является понятие возможностей, предполагающих активную роль личности в освоении ресурсов среды. Образовательная среда представляет собой одну из форм взаимосвязи человека и окружающего мира. Человек, получающий образование, не просто взаимодействует с образовательной средой, он может самореализоваться в этом взаимодействии, осваивая культуру, выстраивая социальные отношения, вовлекая материал природы в пространство собственной жизнедеятельности. Понятие «среда» также отражает взаимосвязь условий, обеспечивающих развитие человека, предполагающее присутствие обучающегося в среде: взаимовлияние, взаимодействие окружения с субъектом. То есть, говоря об образовательной среде, имеется в виду влияние условий образования на обучающегося и влияние самого обучающегося на условия, в которых осуществляется образовательный процесс, включающий воспитательный потенциал учебной и внеучебной деятельности. Критерием качества образовательной среды следует считать ее способность обеспечить всем субъектам образовательного процесса таких возможностей, когда студент, демонстрируя соответствующую активность, становится реальным субъектом саморазвития, а не остается объектом влияния условий образовательной среды. Под активностью при этом понимается борьба личности за свои интересы, отстаивание их, инициативность, упорство в достижении цели.

Воспитательно-образовательная среда вуза может рассматриваться либо как система влияний и условий формирования личности по заданному образцу, либо как система, обеспечивающая получение образования, индивидуального для каждого обучающегося, создания условий для актуализации его внутреннего мира и личностного роста, самореализации и становления его самосознания. В нынешних условиях организации учебного процесса второй вариант формирования воспитательно-образовательной среды представляется более предпочтительным, востребованным и продуктивным. Основная цель воспитательно-образовательной среды вуза – пробудить в студенте и максимально развить заложенный в нем потенциал саморазвития. Очевидно, что чем больше студент использует возможности образовательной и воспитательной среды вуза, тем активнее формируется

адаптационная готовность, тем и эффективнее происходит его профессиональная адаптация. Создание воспитательно-образовательной среды является одним из наиболее важных условий в процессе подготовки студентов и формировании потребности в адаптивности к профессиональной деятельности, так как способствует процессу образования и создает условия, благоприятно влияющие на профессиональное развитие личности.

Выделяют три блока факторов, оказывающих влияние на адаптацию к обучению в вузе: социологический, психологический и педагогический. К социологическим факторам относятся возраст студента, его социальное происхождение и тип образовательного учреждения, которое он уже закончил.

Педагогический блок факторов влияния на адаптацию включает в себя уровень педагогического мастерства, организацию образовательной среды вуза, его материально-техническую базу и др. Психологический блок содержит индивидуально-психологические, социально-психологические факторы: направленность, личностный адаптационный потенциал студента, его положение в группе, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, академическую активность, а также качества, определяющие его деятельность и личностные характеристики.

Целью данного эмпирического исследования явилось обнаружение значимых связей между содержательными компонентами адаптационной готовности и другими характеристиками личности студентов. Объем выборки составил 110 первокурсников в возрасте 17–19 лет.

Материалы и методы исследования

Диагностический инструментарий для определения адаптационной готовности к настоящему времени не разработан, поэтому были использованы некоторые шкалы, адекватные поставленной цели, из Опросника социально-психологической адаптации, разработанного Карлом Роджерсом и Розалинд Даймонд (в адаптации А.К. Осницкого) [4]; методики исследования адаптированности студентов в вузе Т.Д. Дубовицкой и А.В. Крыловой [5]; и АСП-2 Н.Н. Мельниковой [3]. Также был использован корреляционный анализ (Пакет MicrosoftOfficeExcel 2007).

Результаты исследования и их обсуждение

Группа ученых Саратовского государственного университета под руководством профессора М.В. Григорьевой в течение ряда лет осуществляет плодотворное изучение психологической адаптации личности в процессе взаимодействия с образовательной средой: раскрыто содержание основных понятий, используемых в современных исследованиях этого феномена, рассмотрено соотношение категорий адаптация и взаимодействие, выделены и детально описаны этапы становления адаптационной готовности [2]; определены факторы

адаптации и особенности психологического сопровождения процессов адаптации в образовательной среде [6]; показано соотношение адаптационной готовности и социальной активности личности; обоснована необходимость использования понятий «адаптационная активность», «адаптационный потенциал», «адаптационная готовность», раскрыто содержание этих понятий с позиций экологического подхода.

Корреляционный анализ выявленных в эмпирическом исследовании связей (наиболее значимые из которых $r \geq 0,33$ при $\alpha = 0,05$) позволил установить, что общий уровень адаптационной готовности положительно коррелирует с гибкостью саморегуляции ($r = 0,40$), что может свидетельствовать о достаточно высоком самоуважении, о восприятии себя как субъекта развития, о позитивном отношении к окружающим ($r = 0,34$), а также об отсутствии внутренних барьеров и стремлении самостоятельно решать возникающие проблемы. Адаптационная готовность напрямую связана с гибкостью процессов саморегуляции, с наличием способности быстро перестраивать свое поведение адекватно изменяющимся внутренним и внешним условиям. И чем ярче представлена у студента пластичность и умение оценивать и корректировать условия и результаты деятельности, тем выше уровень его эмоционального комфорта, оптимизма, тем устойчивее его уравновешенность и спокойствие. Это подтверждается наличием максимального количества связей регуляторной гибкости с такими параметрами, как самопринятие ($r = 0,45$), эмоциональный комфорт ($r = 0,41$), стремление к доминированию ($r = 0,38$).

Такие личностные качества, как общительность, оптимистичность, потребность в аффилиации, толерантность к постоянно изменяющейся ситуации, обеспечивают легкость адаптации к коллективу учебной группы, что подтверждается установленной связью между экстраверсивной установкой личности и адаптированностью к учебной группе ($r = 0,35$). Открытость, непосредственность в проявлении эмоций, высокую коммуникабельность, стремление к участию в коллективных мероприятиях и совместных формах проведения досуга, инициативность, умение брать на себя ответственность можно расценить как ресурсы, обеспечивающие успешную адаптацию первокурсников.

Немаловажным условием формирования адаптационной готовности является позитивное отношение к себе, высокая самооценка и самоуважение, что означает самопринятие личности, которое в большой степени обеспечивается гибкостью саморегуляции ($r = 0,40$) и умением моделировать поведение ($r = 0,38$), что предполагает способность осознанно вычленять значимые условия достижения цели как в текущей ситуации, так и в перспективе, и на этой основе перестраивать свои действия и поведение в целом.

Преимущественно позитивные эмоциональные состояния студента, ощущение внутреннего благополучия, гармоничного сочетания внешних и внутренних аспектов жизни, уравновешенность и спокойствие, определяемых как эмоциональный комфорт, также можно считать одним из основных условий формирования адаптационной готовности первокурсников к образовательной среде вуза. Установлено, что этот параметр тесно связан с экстравертированностью ($r = 0,34$), гибкостью саморегуляции ($r = 0,40$) и активностью личности ($r = 0,42$).

Если человек удовлетворен собой, уравновешен, спокоен, то ему гораздо легче найти общий язык с окружающими людьми, принять их, установить бесконфликтные взаимодействия. Исследование подтвердило, что принятие других имеет тесные связи с экстравертированностью ($r = 0,35$) и позитивной оценкой себя ($r = 0,42$). Умение приспособиться к новому социальному окружению, учитывать интересы и потребности других людей, включиться в совместную деятельность, оказать помощь другому, проявить эмпатию – все это характеризует человека, принимающего себя таким, каков он есть, уважающим себя, удовлетворенном своими базовыми характеристиками и уровнем своих достижений.

Заключение

По результатам эмпирического исследования представляется возможным выделить следующие условия эффективного формирования адаптационной готовности студентов в образовательной среде вуза:

Синтонная включенность в систему социальных отношений, успешность в установлении продуктивных социальных отношений и разрешении актуальных внутренних конфликтов, принятие социальной роли студента и владение адаптивной культурой.

Развитие личностных качеств: профессионального самоопределения, готовности к профессиональным изменениям, навыков информационной и учебной культуры, коммуникативных навыков.

Наличие стрессоустойчивости и стабильности в процессе активного взаимодействия студента с образовательной средой.

Есть основание полагать, что универсальным фактором развития адаптационной готовности является *регуляторная гибкость*. Студенты младших курсов испытывают потребность в основном в *совершенствовании психической саморегуляции*, развитие адаптационной готовности более аффективно будет осуществляться посредством различных форм аутогенной тренировки.

Указанные условия помогают формированию адаптационной готовности студентов, позволяют сохранять их работоспособность и выступают основанием для обеспечения

процесса их профессиональной подготовки. Представленные результаты изучения лишь некоторых условий формирования адаптационной готовности студентов позволяют заключить, что социально-педагогическая адаптация первокурсников в условиях вуза не может быть сведена к воздействию какого-либо одного фактора.

Работа выполнена при поддержке гранта РГНФ № 15-06-10624а.

Список литературы

1. Григорьева М.А. Понятийный аппарат психологии адаптации личности // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2014. – Т.3. – Вып. 2(10). – С.259-261.
2. Григорьева М.В. Основные концептуальные положения исследования школьной адаптации // Вектор науки Тольяттин. гос. ун-та. Сер. Педагогика, психология. – 2011. – №2 (5). – С.63-66.
3. Мельникова Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: учебное пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 57 с.
4. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие /под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара, 1998. – 672 с.
5. Психологическая наука и образование. – 2010. – № 2 [Электронный ресурс]. URL: http://psyedu.ru/jurnal/2010/2/Dubovitskya_KriloVA.phtml (дата обращения: 09.01.2014).
6. Тарасова Л.Е. Психологическое сопровождение процессов адаптации первокурсников к образовательной среде вуза // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2014. – Т.3. – Вып. 2. – С. 142-145.
7. Философские проблемы теории адаптации / под ред. Г.И. Царегодцева. – М.: Мысль, 1975. – 277 с.
8. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – 2-е изд. – М. : Смысл, 2001. – 368 с.