

К ВОПРОСУ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ В ВУЗЕ

¹Новичихина Е.В., ¹Ульянова Н.А., ²Колокольцев М.М., ¹Романова Е.В., ¹Суслова Е.А.

¹ ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», Барнаул, e-mail: nowichihina_lena@mail.ru;

² ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет», Иркутск, e-mail: mihm49@mail.ru

В статье представлен анализ актуальной проблемы – адаптации молодежи к процессу обучения в вузе. Проведен анализ научной литературы по теме исследования, на основании исследований многих авторов представлен ряд выводов и рекомендаций. Выявлены многочисленные факторы, влияющие на процесс адаптации, которые приводят к тому, что во время экзаменационной сессии существенно увеличивается частота сердечных сокращений, повышается артериальное давление, возрастает уровень мышечного и психоэмоционального напряжения. В статье представлены результаты исследования студентов первого курса Алтайского государственного университета, проводимого с целью определения, насколько быстро студенты адаптируются к новой форме обучения и каков уровень их тревожности в период сессии. В работе были выявлены особенности адаптации первокурсников к обучению в вузе с учетом профиля образования, хронотипа и темперамента студентов. В ходе исследования были определены основные средства борьбы со стрессом среди студентов. Прослеживается зависимость уровня тревожности и адаптации к новым условиям в высшем учебном заведении от хронотипа, темперамента и гендерного признака. По результатам исследования было выявлено, какие условия созданы для адаптации и социализации студентов первого курса.

Ключевые слова: адаптация, студенты, экзаменационный период, стресс, тревожность.

TO THE QUESTION OF ADAPTATION OF STUDENTS - FIRST YEARS TO THE EDUCATIONAL PROCESS AT THE UNIVERSITY

¹Novichikhina E.V., ¹Ulyanova N.A., ²Kolokoltsev M.M., ¹Romanova E.V., ¹Suslova E.A.

¹ Altai state university, Barnaul, e-mail: nowichihina_lena@mail.ru;

²Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk, e-mail: mihm49@mail.ru

The article presents an analysis of an urgent problem - youth adaptation to the learning process at a university. An analysis of the scientific literature on the topic of the study is carried out and, based on the research of many authors, a number of recommendations are presented. Numerous factors have been identified that influence the adaptation process, which lead to the fact that during the examination session, the heart rate increases significantly, blood pressure rises, and the level of muscle and psychoemotional stress increases. The article presents the results of a study among first-year students at Altai State University, conducted to determine how quickly students adapt to a new form of training and what is their level of anxiety during the session. In their study, the features of adaptation of freshmen to study at the university were identified, taking into account the profile of education, chronotype and temperament of students. The study identified the main means of dealing with stress among students. The dependence of the level of anxiety and adaptation to new conditions in a higher educational institution on chronotype, temperament and gender is traced. According to the results of the study, it was revealed what conditions were created for the adaptation and socialization of first-year students

Keywords: adaptation, students, examination period, stress, anxiety.

Анализ большого массива теоретических и эмпирических данных по вопросу адаптации молодежи к процессу обучения в вузе свидетельствует, что все они преимущественно носят узкоспециализированный характер и не дают полноценного представления об исследуемой проблематике. В современных реалиях система образования, претерпевающая постоянные изменения, как никогда нуждается в систематизации и обобщении накопившегося материала для усовершенствования имеющихся рекомендаций по

оптимизации процесса адаптации к обучению в вузе для студентов и педагогов и дальнейших научных изысканий в указанной области.

Понятие «адаптация» является одним из основных в научном исследовании организма, поскольку именно ее механизмы, выработанные в процессе эволюции, обеспечивают возможность существования в постоянно изменяющихся условиях среды. Благодаря процессу адаптации достигаются оптимизация функционирования систем организма и сбалансированность в системе «человек – среда». Процесс адаптации студентов к новому учебному процессу сопровождается рисками, такими как психоэмоциональное перенапряжение; ограничение физического компонента в жизнедеятельности; неуверенность в себе; тревожность и внутреннее напряжение; нервное и умственное переутомление; хроническая усталость; депрессивный синдром; нарушение труда и отдыха; нерегулярное и несбалансированное питание. Основными рисками адаптации являются социальные перемены, жизненные трудности и непонимание близких людей, следовательно, еще одним ключевым понятием служит «социальная адаптация» – постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды, при этом важнейшим ее аспектом является принятие личностью определенной социальной роли (процесс социализации) [1].

В процессе социальной адаптации самую значимую роль играет коллектив. В отношениях коллектива и личности наблюдается диалектическая взаимосвязь, которая выражается в том, что эффективность адаптации человека в коллективе зависит от сплоченности коллектива, а сплоченность самого коллектива в свою очередь зависит от адаптации личности в нем [2, с. 108]. Кроме того, адаптация личности в коллективе напрямую влияет на то, насколько успешно она адаптируется к обучению в вузе.

Однако это не единственная проблема, с которой сталкивается молодежь, поступив в вуз. Исследование, проведенное А.Б. Кагановым [3], показало, что 70% студентов первых курсов, 55% – вторых и 53% – третьих курсов испытывают затруднения при переходе на вузовские формы обучения. Среди причин, вызывающих эти трудности, обучающиеся всех курсов поставили на первое место необходимость организовать самостоятельную учебу. Трудности адаптации в свою очередь оказывают значительное влияние на успеваемость. При этом 58% студентов первых-третьих курсов отмечают утомление от занятий. Аналогичные затруднения обучающихся отмечают и другие исследователи. М.В. Левченко [4] приходит к выводу, что у первокурсников недостаточно сформированы такие черты личности, как готовность к учению, способность учиться самостоятельно, владеть своими индивидуальными особенностями познавательной деятельности. Еще более затруднительной ситуация становится во время экзаменационной сессии, поскольку к уже названным проблемам добавляется влияние таких пагубных для организма факторов, как чрезмерная

умственная деятельность, увеличенная статическая нагрузка, весьма ограниченная двигательная активность, нарушение режима сна и питания, сильные эмоциональные переживания, связанные с возможным неуспехом или провалом на экзамене. Все это приводит к тому, что во время экзамена существенно увеличивается частота сердечных сокращений, повышается артериальное давление, возрастает уровень мышечного и психоэмоционального напряжения. И даже после сдачи экзамена физиологические показатели не сразу возвращаются к исходной норме, для этого может потребоваться несколько дней. К тому же для снятия стресса студенты очень часто, особенно на первом курсе, прибегают к употреблению алкоголя и курению. Таким образом, экзаменационный стресс, имеющий массовый характер, представляет собой серьезную угрозу для здоровья обучающихся [5].

Длительный стресс в период адаптации и во время экзаменационной сессии сопровождается постоянной тревожностью. По определению Ганса Айзенка, тревожность возникает при ожидании угрожающей ситуации: общения с преподавателем, испытания, поступления в вуз или его окончания. Тревожность связана с переживанием эмоции страха, опасения до наступления ожидаемой ситуации, во время и после ее окончания. Тревожное состояние заставляет снова и снова возвращаться к обстановке, переживать ее, анализировать. Полный выход из угрожающей ситуации в тревожном состоянии затянут [6].

Цель работы – оценить адаптацию студентов первого курса разных профилей к обучению в вузе и их уровень тревожности в период первой сессии.

Материал и методы исследования

С октября 2019 г. по январь 2020 г. опрошены 540 студентов первого курса Алтайского государственного университета, обучающихся на очной форме обучения трех профилей образования: гуманитарного, естественнонаучного, физико-технического; из них: 282 юношей (52,2%) и 258 девушек (47,7%).

Для определения темперамента студентам было предложено пройти онлайн-тест Айзенка PEN, который состоит из 101 вопроса [7]. С его помощью можно определить эмоционально-волевую стабильность личности и отнести человека к одному из четырех темпераментов: холерик, сангвиник, меланхолик, флегматик.

При опросе студентов были оценены их хронотипы с использованием онлайн-теста Хорна–Остберга (в модификации проф. С.И. Степановой), в котором им было предложено ответить на 23 вопроса, в результате суммирования полученных баллов определялся хронотип [8].

Результаты исследования и их обсуждение

Из полученных данных (табл. 1) следует, что большая часть студентов избрали гуманитарный профиль образования (55,67% юношей и 80,62% девушек), значительная доля юношей (треть от всех принявших участие в исследовании) предпочли физико-технический профиль (32,98%); процент девушек, избравших этот профиль, довольно низкий: 3,88%; а вот среди студентов, выбравших естественнонаучный профиль обучения, практически нет различий по гендерному признаку, их число примерно одинаково.

Таблица 1

Профиль образования исследуемых студентов

Профиль образования	Юноши	Девушки
Гуманитарный	157 (55,67%)	208 (80,62%)
Естественнонаучный	32 (11,35%)	40 (15,50%)
Физико-технический	93 (32,98%)	10 (3,88%)

По результатам анкетирования с использованием онлайн-теста Хорна–Остберга (в модификации проф. С.И. Степановой) было выявлено, что по хронотипу студенты преимущественно «совы» – 54,25% юношей и 53,87% девушек, причем независимо от профиля образовательной программы (табл. 2). Количество аритмиков также примерно одинаково как среди юношей, так и среди девушек (25,53% и 21,70% соответственно). Количество «жаворонок» среди юношей составило 20,22%, среди девушек – 24,43%.

Таблица 2

Хронотипы исследуемых студентов

Хронотипы	Юноши	Девушки
«Сова»	153 (54,25%)	139 (53,87%)
Аритмик	72 (25,53%)	56 (21,70%)
«Жаворонок»	57 (20,22%)	63 (24,43%)

По результатам проведения онлайн-теста Айзенка PEN было выявлено, что по темпераменту среди юношей явно преобладают сангвиники – 36,89% (табл. 3). Флегматиков выявлено 25,53%, а вот холериков и меланхоликов было выявлено одинаковое количество – по 18,79%.

Среди девушек примерно одинаковое количество меланхоликов и холериков (29,45% и 27,52% соответственно). Значительно меньше среди девушек было выявлено сангвиников (24,43%) и флегматиков (18,6%).

Таблица 3

Темперамент исследуемых студентов

Темперамент	Юноши	Девушки
Холерик	53 (18,79%)	71 (27,52%)
Сангвиник	104 (36,89%)	63 (24,43%)
Флегматик	72 (25,53%)	48 (18,60%)
Меланхолик	53 (18,79%)	76 (29,45%)

Для того чтобы проследить, как протекал процесс адаптации, студентам-первокурсникам было предложено ответить на следующие вопросы.

1. Трудно ли было Вам адаптироваться к форме обучения в вузе?
2. Трудно ли было Вам адаптироваться в новом коллективе (среди одногруппников)?
3. Сплоченный ли у вас коллектив?
4. Кто больше всего помог Вам адаптироваться?

На последний из указанных вопросов студентам был предложен перечень вариантов ответов, поэтому полученные результаты представлены в виде таблицы 4.

Таблица 4

Результаты анкетирования студентов

Кто оказывал студентам помощь в адаптации	Юноши	Девушки
Тьюторы	104 (36,88%)	143 (55,43%)
Старшекурсники	68 (24,11%)	71 (27,52%)
Куратор	37 (13,12%)	20 (7,75%)
Преподаватели	37 (13,12%)	16 (6,20%)
Никто	32 (11,35%)	7 (2,71%)
Научный руководитель	4 (1,42%)	1 (0,39)

Из результатов анкетирования следует, что большинству студентов (89% юношей и 85% девушек) было довольно легко адаптироваться в вузе. Около 11% юношей и 15% девушек испытывали трудности при адаптации к образовательному процессу в вузе. Примерно такие же данные были получены в ответах на вопрос: «Трудно ли было Вам адаптироваться в новом коллективе (среди одногруппников)?» Полученные данные говорят о том, что совсем незначительная часть первокурсников испытывают трудности при вхождении в новый коллектив, сложности с общением, о чем свидетельствуют результаты ответов студентов на следующий вопрос: «Сплоченный ли у вас коллектив?» Большая часть ответила утвердительно: 84% юношей и 78% девушек, что составляет 82% от общего числа обучающихся, принявших участие в исследовании. Конечно, были и студенты, которые на

данный вопрос ответили отрицательно, у которых возникли сложности с вхождением в новый коллектив: 16% юношей и 22% девушек.

Основываясь на результатах вопроса, можно констатировать, что наибольшую помощь в адаптации студентам в АлтГУ оказывают тьюторы и старшекурсники.

Для выявления уровня тревожности студентов во время сессии были заданы следующие вопросы.

1. Испытываете ли Вы тревогу во время сессии?
2. Наблюдаются ли у Вас проблемы со сном во время сессии?
3. Наблюдаются ли у Вас головные боли во время сессии?
4. Сколько Вам нужно времени, чтобы восстановиться после переутомления на сессии?

На первый вопрос большинство студентов ответили утвердительно: 63% юношей и 80% девушек (72% от общего числа опрошенных студентов). Из числа исследуемых студентов 37% юношей и 20% девушек не испытывают тревогу во время сессии (29% от общего числа опрошенных студентов).

Проблемы со сном в экзаменационный период имели место у 31% юношей и 45% девушек, то есть у более трети (38%) студентов от общего числа опрошенных. Это говорит о том, что, несмотря на повышенный уровень тревожности, большинство студентов не испытывают проблем со сном.

Примерно аналогичные результаты мы получили и при ответах на третий вопрос – 66,6% студентов ответили отрицательно.

Для ответа на четвертый вопрос студентам было предложено три варианта ответа: первый – «2–3 дня», второй – «Неделя», третий – «Больше недели». Первый вариант выбрали большинство студентов: 71% юношей и 57% девушек. И лишь 8,4% юношей и 15% девушек, всего 11,7% от общего числа студентов, нуждаются в восстановлении после экзаменационной сессии более недели. Полученные ответы свидетельствуют о том, что респонденты довольно быстро справляются со стрессом и восстанавливаются после переутомления во время сессии.

Дополнительно был задан вопрос: «Как вы боретесь со стрессом?» Было предложено несколько вариантов ответа, результаты отражены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты ответов студентов на дополнительный вопрос

Способы борьбы со стрессом	Юноши	Девушки
Общение с друзьями	92 (32,62%)	99 (38,37%)
Прослушивание музыки	65 (23,06%)	99 (38,37%)
Спорт	53 (18,79%)	30 (11,62%)

Курение	24 (8,51%)	10 (3,88%)
Алкоголь	16 (5,67%)	10 (3,88%)
Другое	32 (11,35%)	10 (3,88%)

Результаты анкетирования студентов выявили, что самыми популярными способами снятия стресса у студентов стали общение с друзьями и прослушивание музыки. Небольшое количество студентов используют в качестве способов снятия стресса курение и алкоголь, еще более печален тот факт, что 3,88% девушек, снимая стресс, прибегают как к курению, так и к употреблению спиртных напитков. Положительным фактом является то, что среди опрошенных студентов выявлены такие, которые предпочитают занятия физической культурой и спортом как средство борьбы со стрессом (19% юношей и 12% девушек). Также мы считаем необходимым дать пояснение: в графе «Другое» респонденты указывали в качестве способов снятия стресса чтение книг, просмотр фильмов, хобби и прогулки.

Заключение

В Алтайском государственном университете созданы благоприятные условия для быстрой и успешной адаптации учащихся к новым условиям обучения. В пользу этого свидетельствует преобладающее среди студентов мнение о легкости адаптации в вузе и сплоченности учебных групп, кроме того, наличие среди респондентов тех, кто считает, что не нуждается в помощи в адаптационный период. Однако уровень тревожности во время сессии среди студентов довольно высок, так как они испытывают чувство тревоги, и, хотя не имеют проблем со сном, половина девушек страдают от головных болей, а очень значительная доля студентов восстанавливаются после сессии более недели. Возможными причинами головных болей у студентов могут быть: хронотип, темперамент, метеозависимость, индивидуальные заболевания и повышенная чувствительность к высоким учебным нагрузкам, продолжительное нахождение в стрессовом состоянии во время экзаменационной сессии. Этот же перечень причин применим к той доле студентов, у которых на восстановление уходит более 2–3 дней. Люди с хронотипом «сова», как правило, спят меньше 6 часов, что само по себе пагубно влияет на организм, а в совокупности с темпераментом меланхолика, преимущественно находящегося в подавленном психологическом состоянии, или темпераментом холерика, преимущественно очень бурно реагирующего на все происходящее, нервная система молодых людей при этом работает на износ. Но могут иметь место и более глубинные причины, требующие индивидуального выявления и решения.

Список литературы

1. Маклаков А.Г., Головешкин И.Д. Особенности адаптации студентов первого курса к образовательной среде вуза // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2011. С. 29-37.
2. Стафеева Ю.В. Роль студенческого коллектива в адаптации студентов первого курса к условиям обучения // Вестник Краунц. Гуманитарные науки. 2014. № 2 (24). С. 104-108.
3. Каганов А.Б. Рождение специалиста: профессиональное становление студента. Мн.: Изд-во: БРУ, 1983. 111 с.
4. Левченко М.В. К вопросу об адаптации студентов младших курсов к условиям обучения в педвузе // Психологические и социально-психологические особенности адаптации студентов. Ереван, 1973. С.81-83.
5. Андреева Е.А. Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии // АНИ: педагогика и психология. 2016. – Т. 5. – № 1(14). – С. 140-143.
6. Тимошко А.А., Г. В. Тимошко Г.В. Использование в практике работы со студентами психологических тестов Ганса Айзенка // Русские в Германии, немцы в России. Russen in Deutsch-land, Deutsche in Russland: сборник материалов межвузовской научно-практической конференции с международным участием, 28-29 марта 2013 года / Отв. ред Э.И. Цыпкин. Петрозаводск: Изд-во КГПА, 2013. С. 46-51.
7. Тест Айзенка PEN: узнайте свой темперамент. [Электронный ресурс]. URL: <https://testometrika.com/personality-and-temper/questionnaire-eysenck-pen> (дата обращения: 15.06.2020).
8. Тест на определение хронотипа. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sleep34.ru/test-na-opredelenie-hronotipa> (дата обращения: 15.06.2020).