

Е.С. Баева, А.Д. Кайко, А.П. Астащенко
**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИРОВАННОСТИ
СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ**

ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России, каф. нормальной физиологии

Резюме. Рассмотрены вопросы становления благоприятного психологического климата и адаптированности студенческой молодежи в условиях образовательной среды. Представлены результаты оценки психологического благополучия и удовлетворенности жизнью студентов младших курсов, обучающихся на лечебном и педиатрическом факультетах медицинского вуза. Установлено, что для юношей обоих факультетов характерно наличие реалистичности взглядов на жизнь, однако в целом более пессимистичный настрой по сравнению с испытуемыми женского пола, для которых выявлено менее осмысленное отношение к жизни. Отмечены средние показатели общего психологического благополучия и удовлетворенности жизнью среди представителей студенческой молодежи обоих факультетов.

Ключевые слова: студенты, адаптация к учебной деятельности, психологическое благополучие, психологический микроклимат.

Актуальность. В настоящее время огромное внимание уделяется обеспечению качественного образования, воспитания и наиболее полному раскрытию личностного потенциала каждого обучающегося (Федеральный государственный образовательный стандарт, 2011).

Проведены обширные исследования и выявлен целый ряд психофизиологических показателей, особенностей биоэлектрической активности мозга и эмоциональной сферы, тесно связанных с успешностью учебной деятельности. Некоторые особенности индивидуальности обучающегося, в частности его склонность испытывать тревогу и стрессоустойчивость, могут обуславливать трудности обучения [1]. Высокий уровень тревожности может затруднять когнитивную деятельность, ухудшать психологический микроклимат социальной среды, тем самым влияя на социальную адаптированность учащихся.

Решение проблем адаптации студентов начальных курсов представляет собой одну из наиболее важных и часто рассматриваемых задач в сфере обучения молодежи. Ряд авторов определяют адаптацию как «процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования» [2,3]. В основе адаптации личности как динамического явления лежат противоречия между требованиями новой среды и готовностью к ним индивида на основе предшествующего опыта. Влияние объективных факторов на взаимодействие личности и среды способствует разрешению этих противоречий посредством перестройки деятельности и поведения человека [4]. Адаптация студентов к образовательному процессу вуза – довольно сложный и длительный процесс, поэтому некоторые ученые предлагают учитывать эти обстоятельства при построении учебных планов, применять различные методы обучения, и даже использовать системы адаптационных тренингов [4].

К основным видам социальной адаптации учащихся ВУЗа относят: адаптацию к учебному процессу, к учебной группе и к будущей профессии. Показано, что этот процесс протекает на всех этапах образовательной деятельности студентов. Если

адаптация к будущей профессии относится, в основном, к старшим курсам и продолжается после окончания учебы, то приспособление к учебной деятельности и к группе должно происходить как можно раньше, чтобы не возникало трудностей в учебной деятельности и проблем в области межличностных отношений. В период молодости социально-психологические отношения личности становятся ключевой детерминантом её развития и проявляются закономерности, опосредующие особенности психологического благополучия [5]. Если студент не в состоянии быстро освоить требования учебного плана вуза и найти общий язык с одногруппниками и преподавателями, это, несомненно, скажется на его успехах в учебе и желании учиться, что в свою очередь может повлечь за собой уход из вуза [2,3,6]. Таким образом, цель исследования заключалась в том, чтобы выявить психологические особенности адаптации к процессу получения профессионального образования и социальной среде у обучающихся младших курсов ВУЗа.

Материал и методы исследования. В исследовании приняли участие 200 студентов лечебного и педиатрического факультетов ВГМУ им Н.Н. Бурденко, 100 девушек и 100 юношей в возрасте 18-20 лет лечебного и педиатрического факультетов соответственно. Для изучения адаптированности студентов использовалась методика проф. Т.Д. Дубовицкой, которая представляет собой набор из 16 суждений, по отношению к которым студенты должны выразить степень своего согласия. Оценка психологического благополучия проводилась с использованием многофакторного тест-опросника К. Рифф в модификации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко (2005) [7]. Психологическое благополучие, по мнению К. Рифф, складывается из нескольких факторов, таких как положительные взаимоотношения с значимыми для данного человека людьми, личностный рост, наличие цели в жизни и самопринятие, управление окружением и автономия; благополучие в целом понимается им как возможность достижения целей, налаживания и поддержания социальных связей. Поэтому данный опросник, состоящий из 85 вопросов, подразумевает выражение степени своего согласия на каждый из них. Результаты интерпретируются на основании 9 шкал – «Позитивные отношения с другими», «Автономия», «Управление средой», «Личностный рост», «Цель в жизни», «Самопринятие», «Баланс аффекта», «Осмысленность жизни», «Человек как открытая система». На основании данных шкал вычислялся общий уровень психического благополучия, опираясь на референсные значения для тех, кому меньше 35 лет: высокие баллы – 389 и выше; среднее количество баллов – 338–388; низкие значения – 337 и меньше [7]. Оценка субъективного восприятия жизни проводилась с помощью тест-опросника авторов Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen, Sharon Griffin (Satisfaction With Life Scale, или SWLS, 1985 [8]. Статистическая обработка данных производилась в программном пакете Statistica 12. Для оценки достоверности различий использовали непараметрический Z -критерий Вилкоксона.

Полученные результаты и их обсуждение. Результаты исследования адаптированности студентов в ВУЗе с применением методики Т.Д. Дубовицкой показали следующее.

Проведенное исследование позволило выявить высокую степень адаптации обучающихся к учебной деятельности. Показатели адаптации к учебной группе у девушек лечебного факультета (Д (ЛФ)) и юношей педиатрического (М (ПФ)) были достоверно ниже, чем к учебной деятельности, $Z=4.7, p=0,000002$; $Z=2.3, p=0,02$ (Табл. 1).

Таблица 1.

Результаты исследования адаптированности студентов

| Испытуемые | к учебной деятельности | | | к учебной группе | | |
|--------------|------------------------|---------------|--------------|------------------|---------------|--------------|
| | высокие баллы | средние баллы | низкие баллы | высокие баллы | средние баллы | низкие баллы |
| М (ЛФ), n=50 | 74 | 26 | 0 | 58 | 36 | 6 |
| Д (ЛФ), n=50 | 82 | 12 | 6 | 36 | 50 | 14* |
| М (ПФ), n=50 | 88 | 8 | 4 | 62 | 14 | 24* |
| Д (ПФ), n=50 | 76 | 18 | 6 | 44 | 42 | 14 |

Примечание: * $p<0,01$

Результаты применения методики исследования психологического благополучия студентов в ВУЗе (тест-опросник К. Рифф) следующие. Оценка психологического благополучия обучающихся подразумевает комплексный подход, включающий анализ всех шкал тест-опросника К. Рифф в модификации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко (2005) [7,8] (Табл. 2.).

Таблица 2.

Средние показатели ответов студентов на вопросы теста К. Рифф

| | М(ЛФ), n=50 | | Д(ЛФ), n=50 | | М(ПФ), n=50 | | Д(ПФ), n=50 | |
|-------------------------------------|-------------|------|-------------|-------|-------------|------|-------------|-------|
| 1. «Позитивные отношения с другими» | 58±10,6 | ср. | 58±10,1 | ср. | 58±10,0 | ср. | 58±9,4 | ср. |
| 2. «Автономия» | 61±8,9 | ср. | 59±8,5 | ср. | 62±9,4 | ср. | 56±9,7 | ср. |
| 3. «Управление средой» | 64±7,8 | выс. | 65±8,1 | выс. | 62±8,7 | выс. | 69±8,7 | выс. |
| 4. «Личностный рост» | 66±7,9 | ср. | 62±7,8 | ср. | 62±9,5 | ср. | 66±8,3 | ср. |
| 5. «Цель в жизни» | 60±8,4 | ср. | 65±8,1 | ср. | 64±8,8 | ср. | 62±8,1 | ср. |
| 6. «Самопринятие» | 60±11,4 | ср. | 65±11,4 | ср. | 65±7,7 | ср. | 66±8,9 | ср. |
| 7. «Баланс аффекта» | 124±25,2 | выс. | 94±14,7* | ср. | 104±24,7 | выс. | 90±13,7* | ср. |
| 8. «Осмысленность жизни» | 112±22,3 | выс. | 86±13,4* | низк. | 108±27,2 | выс. | 87±12,9* | низк. |
| 9. «Человек как открытая система» | 112±30,2 | выс. | 85±14,9* | выс. | 112±25,1 | выс. | 86±13,2* | выс. |

Примечание: * $p<0,01$; ср. – средний; выс. – высокий; низк. – низкий.

Как следует из представленных данных, существуют некоторые различия в оценке самовосприятия студентами лечебного и педиатрического факультетов. По шкалам «баланс аффекта», «осмысленность жизни», «человек как открытая система» юноши лечебного и педиатрического факультетов набрали большее количество баллов, по сравнению с девушками ($t=7.2, p=0,0000$; $t=7.2, p=0,0000$; $t=5.4, p=0,000002$ для лечебного и $t=5.1, p=0,0000$; $t=5.7, p=0,000001$; $t=7.3, p=0,00000$ соответственно). Высокие значения по данным шкалам указывают на то, что испытуемые данной группы характеризуются целеустремленностью, реалистичностью взглядов на жизнь,

однако в целом более пессимистичным настроем по сравнению с испытуемыми женского пола обоих факультетов. Установлено, что для юношей обоих факультетов характерно наличие реалистичности взглядов на жизнь, однако в целом более пессимистичный настрой по сравнению с испытуемыми женского пола. Согласно полученным результатам, для девушек обоих факультетов характерно менее осмысленное отношение к жизни, по сравнению с молодыми людьми. Общий уровень психологического благополучия среди девушек и юношей обоих факультетов соответствует среднему показателю: $M(ЛФ)=358\pm33,5$; $D(ЛФ)=344\pm40,2$; $M(ПФ)=344\pm34,8$; $D(ПФ)=346\pm43,5$.

Данные применения методики исследования удовлетворенности жизнью представлены на рисунке 1. Использование данного метода позволило установить, что студенты-участники исследования выделяют для себя ограниченное количество (1-2) значимых социальных задач, которые нуждаются, по их мнению, в пересмотре и улучшении.

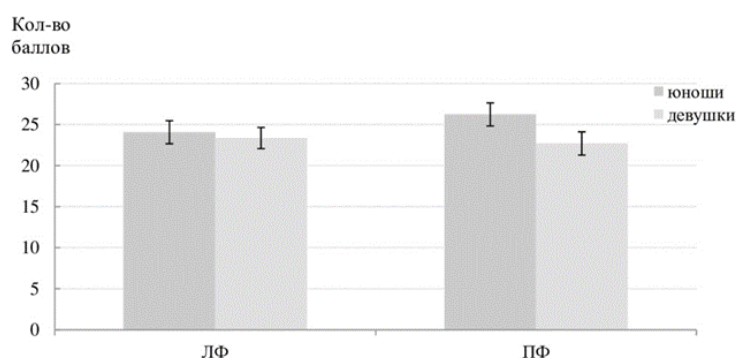


Рис. 1. Результаты оценки удовлетворенности жизнью

Примечателен тот факт, что показатели удовлетворенности жизнью для девушек педиатрического факультета достоверно ниже, чем для юношей. При всей субъективности оценки своего благополучия имеются некоторые универсальные аспекты, которые накладывают свой отпечаток на суждения испытуемых: социальные отношения, темперамент, целеполагание, наличие проблем со здоровьем, общественная деятельность.

Ed Diener и другие авторы отмечают, что неудовлетворенность жизнью не всегда связана с тем, что человеку необходимо что-то менять в ней, достаточно порой иначе взглянуть на ситуацию [9]. Исходя из условий среды, в которую погружаются студенты с началом обучения в ВУЗе, полученные данные следует рассматривать с позиции становления адаптационных возможностей индивида. На протяжении обучения в ВУЗе, когда происходит освоение профессиональных знаний и навыков, в результате включения и применения в обучение студентов механизмов, регулирующих подструктуры личности, личностная структура так же претерпевает корректировку и приобретает адаптационную гибкость, фрустрационную толерантность. В частности, говоря о регулятивной подструктуре в процессе профессиональной подготовки, в первую очередь мы выделяем категорию самооценки

студентов (уровень притязаний, мотивации достижения успеха и избегания ситуаций неуспеха), уровень их субъективного контроля (интернальность – экстернальность), личностную тревожность, социальную фобию и фрустрационную толерантность. Самооценка – основной структурный компонент самосознания личности, позволяющий студентам провести оценку себя, своих качеств и своего места среди других студентов, своих возможностей стать специалистом. Относясь к ядру личности будущего профессионала, самооценка студента является важным регулятором его поведения в процессе профессионального обучения. Она играет важную роль в саморегуляции и самовоспитании [10]. «Психологически благополучная личность отличается свободой выбора, умением реализовываться в деятельности, эффективно решать поставленные задачи, осознавать и отстаивать собственные границы и ценности, принимающие собственную личность и личность другого», поэтому люди постоянно стремятся к росту и развитию [11]. В этой связи чрезвычайно важным представляется контроль и поддержание благоприятного психологического микроклимата как внутри учебной группы, так и образовательной среды в целом.

Выводы. Таким образом, выявленные особенности состояния психологического благополучия студенческой молодежи свидетельствуют об активном процессе адаптации, которая сопровождает повседневную деятельность студентов. Нами выявлена высокая приспособленность студентов педиатрического и лечебного факультетов к учебному процессу, что является залогом дальнейшего успешного овладения профессиональными навыками в ВУЗе, однако самоактуализация и удовлетворенность жизнью были несколько занижены в представлениях девушек-студентов, особенно педиатрического факультета. Мы полагаем, что своевременный мониторинг психологических показателей адаптации студентов к учебному процессу позволит выявлять обучающихся, испытывающих психосоциальные трудности и минимизировать их отрицательное воздействие на процесс обучения.

Литература.

1. Гилева О.Б. Психофизиологические основы успешности учебной деятельности: монография / О.Б. Гилева. – Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2012. – 271 с.
2. Ермилова М.В. Психологические условия адаптации студентов в вузе / Ермилова М.В. // В сборнике: . сборник статей международной научно-практической конференции. 2016. С. 187-189.
3. Свинаярева О.В. Особенности адаптации студентов к обучению в вузе / Свинаярева О.В. // Теоретические и прикладные аспекты современной науки. 2015. № 7-10. С. 127-130.
4. Репьева Н.Г. Проблема адаптации студентов первого курса к обучению в ВУЗе // Основные проблемы и направления воспитательной работы в современном вузе. Барнаул: АлтГТУ, 2010. С. 275—277.
5. Павлоцкая Я.И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности : монография / Я. И. Павлоцкая; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС. – Волгоград: Издательство Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2016. – 167 с.
6. Соколовский А.С. Исследование факторов адаптации современных студентов к обучению в вузе / Соколовский А.С. // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2015. № 42. С. 41-48.
7. Соловьева Н.Г. Проблемы адаптации студентов в вузе / Соловьева Н.Г. // В мире научных открытий. 2015. № 3-2 (63). С. 1131-1138.

8. Ed Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, and S. Griffin. The satisfaction with life scale. Journal of Personality assessment. – 1985. – Vol. 49, № 1. – P. 71-75.

9. Павлюк М.И. Способ повышения адаптации организма и улучшения здоровья студентов и сотрудников вуза / Павлюк М.И., Коваль Л.Н. // Современная наука и инновации. 2015. № 1 (9). С. 130-132.

10. Александров А.Г., Лукьяненок П.И. Изменение уровней тревожности студентов в условиях учебной деятельности // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2016. – № 6. – С. 5-14.

11. Кочеткова В.С. Психологическая адаптация студентов первого курса к условиям обучения в вузе / Кочеткова В.С. // Вестник магистратуры. 2015. № 5-1 (44). С. 136-139.

Abstract.

Ye.S. Bayeva, A.D. Kaicko, A.P. Astashchenko

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF STUDENTS' ADAPTABILITY TO THE EDUCATIONAL PROCESS AT THE MEDICAL UNIVERSITY

Voronezh State Medical University, Dep. of Normal Physiology

The thesis discusses the formation of a favorable psychological climate and adaptability of students in the educational environment. The results of assessing the psychological well-being and life satisfaction of students studying in the second year of medical and pediatric faculties of the medical University are considered. It was found that the young men of both faculties are characterized by a realistic outlook on life, but in general by more pessimistic attitude compared to female subjects, for whom a less meaningful attitude to life was revealed. The average indicators of general psychological well-being and life satisfaction among the students of both faculties were noted.

Keywords: students, adaptation to educational activities, psychological well-being, psychological microclimate

References.

1. Gileva O. B. Psychophysiological bases of success of educational activity: monograph / O. B. Gileva. Yekaterinburg: Usups Publishing house, 2012, 271 p.

2. Ermilova M. V. Psychological conditions of adaptation of students in higher education // in the collection: . collection of articles of the international scientific and practical conference. 2016. Pp. 187-189.

3. Svinareva O. V. Features of adaptation of students to higher education / Svinareva O. V. // Theoretical and applied aspects of modern science. 2015. no. 7-10. Pp. 127-130.

4. Repyeva N. G. the Problem of adaptation of first-year students to higher Education // The main problems and directions of educational work in a modern University. Barnaul: AltSTU , 2010, Pp. 275-277.

5. Pavlotskaya Ya. I. Psychological well-being and socio-psychological characteristics of the individual: monograph / Ya. I. Pavlotskaya; Volgograd Institute of management-branch of the Russian Academy of Sciences. – Volgograd: Publishing house of the Volgograd Institute of management - branch of the Ranepa, 2016. - 167 p.

6. Sokolovsky A. S. Research of factors of adaptation of modern students to higher education / Sokolovsky A. S. // Psychology and pedagogy: methods and problems of practical application. 2015. no. 42. Pp. 41-48.

7. Solovyova N. G. Problems of adaptation of students in higher education / Solovyova N. G. // In the world of scientific discoveries. 2015. no. 3-2 (63). Pp. 1131-1138.

8. Ed Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, and S. Griffin. The satisfaction with life scale. Journal of Personality assessment. – 1985. – Vol. 49, № 1. – P. 71-75.

9. Pavlyuk M. I. a Method for improving the adaptation of the body and improving the health of students and University staff / Pavlyuk M. I., Koval L. N. // Modern science and innovation. 2015. No. 1 (9). Pp. 130-132.

10. Alexandrov A. G., Lukyanenok P. I. Changes in the levels of students ' anxiety in the conditions of educational activity // Scientific review. Medical Sciences, 2016, no. 6, Pp. 5-14.

11. Kochetkova V. S. Psychological adaptation of first-year students to the conditions of study at

the University // Bulletin of magistracy. 2015. no. 5-1 (44). Pp. 136-139.

Сведения об авторах: Баева Елена Сергеевна – кандидат биологических наук, ассистент кафедры нормальной физиологии ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко МЗ РФ, galaxy1985@mail.ru; Кайко Алексей Денисович – студент лечебного факультета ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, kaicko@yandex.ru; Асташенко Анжела Павловна – кандидат биологических наук, доцент, кафедры нормальной физиологии ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко МЗ РФ, cerceal@rambler.ru.

Цитировать: Е.С. Баева. Психологические аспекты адаптированности студентов к обучению в ВУЗе / Е.С. Баева, А.Д. Кайко, А.П. Асташенко // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2020. – № 80. – С.75-81.