Автор:

Преподаватель ГБП ОУ «Тверской

колледж им. П.А. Кайкова»

Шишихина А.Е.

**Особенности социально-психологическая адаптация студентов к среднему профессиональному образованию**

Обучение в сфере профессионального образования - сложный процесс, который предъявляет высокие требования к здоровью, гибкости психики и физиологии молодых людей. Очень часто студенты поступают в колледжи уже со сниженным уровнем здоровья. Физическая подготовленность выпускников общеобразовательных школ находится на низком уровне.

Адаптация студентов к образовательным условиям имеет фазный характер, обусловленный разнообразными специфическими (учебными) и неспецифическими (поведенческими, бытовыми и др.) факторами. Процесс адаптации студентов отражает сложный и длительный процесс обучения и предъявляет высокие требования к пластичности психики и физиологии молодых людей. Адаптация студентов рассматривается с позиции теории здоровья.

В адаптации условно выделяют 3 типа: физиологическую, социальную и биологическую. Состояние здоровья студентов определяется их адаптационными резервами в процессе обучения. Физиологическую адаптацию рассматривают как устойчивый уровень активности и взаимосвязи функциональных систем, органов и тканей, а также механизмов управления, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма студента в условиях обучения на протяжении осенних и весенних семестров и во время летней практики. Наиболее активные процессы адаптации к новым условиям студенческой жизни происходят на первых курсах. Причём адаптация студентов, проживающих в отрыве от родителей (в общежитии, арендуемой квартире) протекает тяжелее и часто приводит к возникновению разнообразных соматических и психоневрологических патологических состояний.

Начало учебы на новом месте, обычно переход из общеобразовательной школы в колледж и вуз достаточно резкая перемена в жизни, так как учеба в школе сильно отличается по содержанию, формам, нагрузкам, требующимися результатами. Трудности возрастают тогда, когда студент не старателен в учебе, не вырабатывает в себе правильной организации времени. Очень трудно учиться так же студенту с низкой мотивацией к достижению успеха. Среди психологических детерминант качества адаптации на начальном периоде обучения следует отметить такие, как самооценка (этот показатель значимо связан с отношением к обучению, к преподавателям и к сокурсникам). Новая обстановка, новый режим, новые отношения, новая социальная роль, новый уровень отношений с родителями, иное отношение к себе.

У первокурсников происходит смена привычного образа жизни, что автоматически включает адаптационный процесс. Адаптация студентов к обучению представляет собой многоуровневый процесс, который включает составные элементы социально-психологической адаптации и способствует развитию интеллектуальных и личностных возможностей студентов.

Процесс адаптации студента на новом месте включает несколько ее психологических разновидностей:

* организационную адаптацию - изучение учебного заведения и организационной среды в нем, требований и норм, внутреннее принятие и соответствующее построение своего организационного поведения;
* деятельностную - определение ответственности, прав и действий на своем месте студента, обязанностей, требований, к качеству учебной деятельности.
* профессиональную - понимание характера профессии, места специальности в общей системе, также стремление овладеть профессией - возникновение мотивации;
* социально-психологическую - привыкание к студентам своей группы, налаживание деловых и личных доброжелательных отношений с ними, завоевание признания своей личности и, таким образом, самоутверждения в группе. Важным аспектом этого вида адаптации является налаживание отношения с преподавателями, администрацией;
* бытовую - привыкание к рабочему режиму жизни, повышенным психологическим и умственным нагрузкам, решению вопросов питания, досуга, в том числе нередко и жилищных, особенно если студент иногородний.

Полноценная психологическая адаптация включает три этапа:

* ознакомление с новым местом учебы, правами и обязанности студента, и начало учебы;
* углубленное освоение правил и норм учебного заведения и качественной учебы;
* осознанное и творческое усовершенствование учебы.

Первый этап обычно длится 7-15 дней, второй до 6-12 месяцев, а третий начинается после 1-2 лет. Эти сроки очень индивидуальны, могут сокращаться и увеличиваться, второй этап может и не совершиться, а третий не начаться.

По мнению Н.С. Трофимовой результаты психологической адаптации находят выражение в разной степени адаптивности, которая может выражаться в следующем:

* психологической идентификации - внутреннем принятии всех норм и требований, существующих, в учебном заведении; полном включении своих возможностей в учебную деятельность, в жизнь коллектива студенческой группы;
* приспособлении к учебной деятельности - внешнем соблюдении основных норм и требований учебного заведения (во избежание неприятностей), приспособлении к нормам учебной деятельности (официальным и неофициальным) при внутреннем неприятии части их; неполном включении своих возможностей в процесс обучения и получения специальности;
* психологической дезадаптации - полном внутреннем непринятии интересов, задач и требований учебного заведения при внешней демонстрации их принятия.

Студенческая жизнь начинается с первого курса и, поэтому успешная, эффективная, оптимальная адаптация первокурсника к жизни и учебе в колледже и вузе является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, гражданина, будущего специалиста.

Процесс адаптации к обучению в сфере профессионального образования - явление весьма сложное, многогранное. Период острой адаптации, падает на 1-2 курсы. Его продолжительность определяется индивидуальными особенностями студента, включающими способности, психические установки, материальную обеспеченность и, конечно, здоровье. На втором курсе у студентов возникает новая мотивация. Они приступают к изучению специальных дисциплин, требующих усвоения большого объема новой специальной информации. Считается, что процесс адаптации завершается, как правило, к концу второго курса. Студенты сталкиваются с новыми формами и методами обучения, новыми эмоциональными переживаниями, у них меняется режим труда и отдыха, сна и питания. Адаптация личности студента к обучению обусловлен необходимостью отказа от привычного, неизбежностью преодоления многочисленных и разноплановых адаптационных проблем, и профессиональных затруднений.

Психолого-возрастные особенности студенчества характеризуются эмоциональной незрелостью, открытостью, внушаемостью, самоидентификацией. В этот период студентам важно именно окружение, в котором они находятся. Очень часто в одну группу попадают юноши и девушки с разным социальным уровнем, а именно - провинциалы и городские жители. Период адаптации данных категорий будет различным.

Средой адаптации студентов выступает образовательная система колледжа и вуза в целом, которая характеризуется как структурными, так и функциональными компонентами. Адаптивная ситуация вызвана новизной самой деятельности и условий, в которых она протекает. Если рассматривать это положение более подробно, то можно выделить: новизну целей студента; новизну деятельности, протекающей в рамках учебно-воспитательного процесса вуза; новизну ближайшего его социального окружения.

С.А. Васильева и Н.С. Копеина сделали вывод, что успешность адаптации учащихся и студентов к учебной деятельности зависит от психофизиологического развития, эмоциональной и интеллектуальной саморегуляции, способности компенсировать некоторые личностные свойства, а также от выполнения гигиенических требований к организации учебного процесса. Степень расходования физиологических и психических ресурсов организма, учащегося на выполнение конкретной работы, уравновешивание со средой описывается параметрами текущего функционального состояния. Изучение физиологической стоимости учебных нагрузок, выявление учащихся с напряженной степенью адаптации к обучению позволит своевременно определить причины дезадаптации и спланировать необходимые коррекционные мероприятия.

Профессиональная адаптация осуществляется путем постоянного привыкания студентов к содержанию и режиму труда, к требованиям и стилю работы, отношениям в трудовом коллективе. Она определяется уровнем овладения профессиональными навыками, формированием профессионально необходимых качеств личности и отражает развитие устойчивого положительного отношения к избранной профессии.

По мнению И.А. Винтина, процесс социально-психологической адаптации как специфический момент в развитии и становлении личности студента имеет особое значение. Во-первых, потому, что в ходе адаптации важно дать правильную ориентацию линии поведения первокурсника. А во-вторых, потому, что в ходе процесса адаптации формируется социально-психологическая общность студенческого коллектива, в котором студент-первокурсник обучается.

В условиях социально-психологической адаптации студентов приходится осмысливать свою новую социальную роль - в процессе деятельности, общения, самопознания происходит преобразование их внутреннего потенциала за счёт адаптации механизмов: когнитивный (включает познавательные процессы: ощущение, восприятие, представление, память, мышление воображение); эмоциональный (нравственные чувства, эмоциональные состояния радость, огорчение, тревога и т.д.); практический, обуславливающий поведение студента в различных ситуациях практической деятельности.

Адаптация личности студента к обучению - это сложный, длительный, а порой острый и болезненный процесс. В результате которого при кардинальной смене деятельности и окружения, начинающему студенту нужно активно приспособиться к условиям новой среды. Ведь социально-психологическая адаптация студента сейчас ориентирована на нормы, направлена на установление социально-полезных отношений с преподавателями, одногруппниками. Она тесно связана с психологическими аспектами адаптации, т.е. можно говорить о социально-психологической адаптации (усвоение полезных стандартов поведения - участие в семинарах, дискуссиях; ценностные ориентации -порой полное несовпадение с ожидаемым, переориентация ценностей; освоение новых социальных ролей - студент, практикант; формирование мотивационной сферы, восприятие себя, своего окружения и многие другие психологические явления, состояния и образования).

По мнению А.Г. Смирнова, выделяются следующие причины трудностей в социально-психологической адаптации первокурсников к новой среде: неумение студента распределять свое время и силы; неготовность первокурсника к выполнению высоких требований преподавателей; неготовность работать с большим объемом новой информации; отсутствие привычного контроля и опеки со стороны родителей и школьных учителей; неготовность студента к самостоятельному обучению; отсутствие у студентов трудолюбия, силы воли, а также желания учиться; недостаточная общеобразовательная подготовка; слабо развитые навыки общения и ведения дискуссий.

Адаптация первокурсника к образовательной среде колледжа - это, во-первых, непрерывный процесс, так как не прекращается ни на один день, а во-вторых, колебательный, поскольку у студента происходит переключение адаптации в различные сферы: учебная деятельность, общение и самосознание.

Адаптивная потребность может быть осознана студентом или нет. В последнем случае студент-первокурсник, видя, что прежние способы деятельности и поведения уже невозможны, ищет другие способы адаптации к среде вуза. Чаще всего стихийно, методом проб и ошибок, в результате чего адаптация протекает медленно и со значительными трудностями. Адаптивная потребность студента может быть удовлетворена на двух уровнях:

-колледжный уровень, на котором создаются внешние условия реализации адаптивной потребности;

-личностный уровень, когда адаптивная потребность становится движущей силой самовоспитания и саморазвития личности студента.

Социально-психологическая адаптация компенсирует недостаточность привычного поведения в новых условиях, создает возможности оптимального функционирования личности в новой обстановке. Если первокурсник не сможет адаптироваться к новым условиям обучения в вузе, то он начинает испытывать дополнительные затруднения в учебной деятельности и межличностном общении.

Итак, обобщив все выше сказанное мы можем сказать, что социально-психологическая адаптация первокурсников представляет собой изменение, перестройку психики индивида под воздействием объективных факторов среды, процесс ломки старого и установление нового динамического стереотипа - устойчивой системы временных нервных связей, обеспечивающей определенную интенсивность и последовательность реакций организма и психики на изменение внешних и внутренних воздействий. Социально-психологическая адаптация личности компенсирует недостаточность привычного поведения в новых условиях, благодаря ей создаются возможности оптимального функционирования личности в новой обстановке.