

Успешная социально-психологической адаптации студентов-первокурсников к учебно-воспитательному пространству вуза

Социально-психологическая адаптация является одним из важнейших аспектов успешного функционирования личности в обществе. Выявление особенностей социальной адаптации связано с изучением личности студента, особенностей ее коммуникации, ее отношений с другими людьми, условиями жизнедеятельности. Важнейшей задачей профессорско-преподавательского состава нашего университета и администрации является комплексная поддержка первокурсников с целью их успешной адаптации.

Адаптироваться нужно:

Во-первых, к учебному процессу, который во многом отличается от школьного. Между преподавателем и студентом возникает барьер из-за различия в методах обучения в общеобразовательной и высшей профессиональной школах. Новая обстановка во многом обесценивает приобретенные в школе способы усвоения материала.

Во-вторых, к новому коллективу. Определить «свое место под солнцем», завоевать авторитет и уважение однокурсников иногда любой ценой.

В-третьих, к новым условиям жизни: самостоятельной организации учебы, быта, свободного времени.

В-четвертых, к новым отношениям с родителями, студент постепенно становится независимой личностью.

Адаптация – приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. От того, как долго по времени происходит процесс адаптации, зависят текущие и предстоящие успехи студентов.

Адаптированность – это согласованность личностных тенденций, умений человека и требований социальной среды.

Дезадаптация – это собирательное понятие, которое включает все проблемы, влияющие на развитие личности, и приводят к ее неблагоприятному поведению.

Куратор в своих наблюдениях за студентами может самостоятельно определять уровень адаптации первокурсника, если знает признаки адаптированности.

Низкий уровень адаптации

- студент равнодушно или отрицательно относится к вузу;
- нередко жалобы на здоровье;

- преобладает подавленное настроение;
- наблюдаются нарушения дисциплины;
- учебный материал усваивается фрагментарно;
- затруднена самостоятельная работа, нет интереса к ее выполнению;
- домашние задания выполняет нерегулярно, необходим постоянный контроль, систематические напоминания со стороны преподавателей, куратора или родителей;
- для понимания нового и решения задач по образцу требует значительной помощи преподавателей;
- общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания, пассивен;
- близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одногруппников.

Средний уровень адаптации

- студент положительно относится к вузу, посещение не вызывает отрицательных переживаний;
- понимает учебный материал, если преподаватель излагает его подробно и наглядно;
- усваивает основное содержание учебных программ, самостоятельно решает типовые задачи;
- сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний старших, но при его контроле;
- бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным;
- почти всегда выполняет домашние задания;
- общественные поручения выполняет добросовестно;
- дружит со многими одногруппниками.

Высокий уровень адаптации

- студент положительно относится к вузу, предъявленные требования воспринимает адекватно;
- учебный материал усваивает легко;
- глубоко и полно овладевает программным материалом;
- решает усложненные задачи;
- прилежен, внимательно слушает указания и объяснения преподавателей;
- выполняет поручения без внешнего контроля;
- проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе, готовится ко всем занятиям;
- общественные поручения выполняет охотно и добросовестно;
- занимает в группе благоприятное статусное положение.

Проанализировав полученные результаты, куратор сможет узнать уровень процесса адаптации студентов группы.

Чем процесс обучения в вузе отличается от школы

Чтобы успешно сдать первые сессии, начинающему студенту надо перестроиться, учитывая особенности учебы в высшем учебном заведении.

1. **Отсутствие текущего контроля.** Во многих вузах посещаемость лекций не контролируется или почти не контролируется, кроме того, преподаватели могут задавать «домашние задания», которые потом не проверяют. В итоге, когда надвигается сессия, это может привести к ситуации цейтнота, когда приходится догонять и «сдавать хвосты». Не все студенты могут выдержать такую нагрузку.
2. **Более высокий уровень сложности и темп подачи материала.** В школах материал адаптируют к возрасту учащихся, тщательно «дозируют», оставляют время на повторение пройденного. В вузе информация дается сразу в большом объеме, с расчетом на семестр и с использованием научного языка, специальных терминов. При этом почти на каждой специальности найдется несколько «занудных» предметов, которые требуют мучительной зубрежки: математики страдают над «вышкой», а филологи – над исторической грамматикой.
3. **Большой объем самостоятельной работы.** В вузах объем учебной работы, который надо проделывать самостоятельно, обычно гораздо выше «школьного», так что для того, чтобы быть успешным студентом, придется много заниматься не только в учебных аудиториях, но и в библиотеке, на информационных и справочных сайтах. При этом часть заданий может оказаться весьма объемной, и иногда на подготовку к семинару, коллоквиуму или написание курсовой работы придется потратить не один час – а порой и не один день. Зато активная работа на занятиях и успешное и своевременное выполнение текущих заданий может серьезно облегчить жизнь в сессию – в вузах распространена практика освобождения успешных студентов от сдачи зачетов и экзаменов по отдельным предметам – оценка «автоматом».
4. **Учебник – не всегда «палочка-выручалочка».** Если в школах дети учатся по учебникам, и каждый урок соответствует определенным его разделам, то материал, которую преподаватель читает в вузе (и который потом спрашивает на экзаменах) далеко не всегда соответствует рекомендованному учебному пособию. Многие читают свои авторские курсы, и основным источником для подготовки становятся конспекты лекций; другие – предлагают солидный объем обязательной к изучению литературы, включающей не только учебную литературу и научные статьи, монографии и так далее.
5. **Нейтральное поведение преподавателей.** В вузах обычно принято относиться к студентам уважительно, как ко взрослым. Как ни странно, это тоже может вызвать проблемы у вчерашних школьников. Если школьник привык к жесткой дисциплине и концентрируется на учебном процессе только после включения «командного тона», то «доброта» профессорского состава может обмануть такого студента: если преподаватель не повышает голоса на лекциях и не отчитывает

студентов – это не означает, что на экзамене он не спросит «на все сто».

Какими умениями и навыками должен обладать успешный студент

Для того, чтобы справиться с потоком информации и адаптироваться к новым условиям обучения, первокурснику придется самостоятельно освоить несколько жизненно важных для любого успешного студента навыков.

- **Самодисциплина.** Ученые выяснили, что лучше всего усваивается именно то, к чему пришлось приложить усилия. Постоянно «держат себя в руках», исправно посещать занятия, через силу зубрить «нудные» предметы, самостоятельно «отрабатывать» пройденный материал, не откладывая на потом – все это потребует серьезных сил. Но теперь контролировать процесс обучения – это задача самого студента, и никто не сделает ее за него.
- **Тайм-менеджмент.** Учиться планировать собственное время необходимо – школьная привычка откладывать всю «домашку» на последний вечер в вузовских условиях до добра не доведет, особенно если студент еще не может точно рассчитать, сколько времени нужно на подготовку к семинару, зачету или экзамену по тому или иному предмету.
- **Работа на лекциях.** С непривычки очень сложно сохранять внимание на протяжении полутора часов непрерывного изложения «нового материала». Важно учиться слушать, освоить навыки скоростного конспектирования, использовать самостоятельно придуманные знаки-сокращения для терминов. Не надо пытаться успеть записать речь преподавателя дословно, лучше сразу же выделять главное в виде схемы или таблицы. Хорошо отмечать в конспекте непонятные места и задавать уточняющие вопросы в конце лекции, не откладывая на потом.
- **Чтение «по диагонали».** Это очень полезный навык, особенно если списки дополнительной литературы объемны. Надо учиться улавливать главное, бегло просматривая остальное, писать краткие конспекты ключевых моментов.
- **Умение строить отношения с окружающими.** Явная заинтересованность в учебе и уважительное отношение к преподавателям обеспечат доброжелательное отношение на занятиях и на экзаменах; дружеские связи с однокурсниками помогут в учебе (вместе «грызть гранит науки» и веселей, и эффективней), а добрые приятели со старших курсов помогут «найти подход» к преподавателям или объяснят непонятное. А вот привычка «подкалывать» преподавателей или демонстрировать свое интеллектуальное превосходство до добра не доведет.

- **Умение расслабляться.** Несмотря на то, что первый курс – самое тяжелое для студента время, нельзя с утра до ночи непрерывно заниматься зубрежкой. Отдых, общение с однокурсниками, дружеские вечеринки, затягивающиеся до утра... Студенческое время без всего этого немыслимо. И, как утверждают психологи, такое «бурное» поведение в свободное от учебы время способствует лучшему усвоению больших объемов информации. Однако тут главное – не переусердствовать.

И еще один важный студенческий навык – это не терять уверенность в себе и не вешать нос после первых же неудач. Важно помнить, что человек ко всему привыкает – и ко второму курсу большинство студентов «втягивается» в новый учебный режим и жить становится гораздо проще. Кроме того, не стоит забывать и старую поговорку о том, что сначала студент работает на зачетку, а потом уже зачетка – на студента. И поддержать репутацию успешного студента будет уже гораздо проще, чем создать ее.

Как помочь первокурснику быстрее привыкнуть к студенческой жизни?

Хорошие отношения с друзьями, в родительской семье и обретение собственного семейного счастья – важный ориентир для организации внеучебной работы с первокурсниками. Необходимые помощь и контроль со стороны взрослых, родителей в процессе адаптации к студенческой жизни могут реализовываться в более тесных контактах кураторов студенческих групп, проведении пока еще привычных родительских собраний, участии родителей во внеучебных мероприятиях первокурсников и т.п.

Необходима и специальная работа по формированию благоприятного социально-психологического климата в студенческих группах. Во многом успешность студенческой социализации зависит от характера взаимоотношений первокурсников, наличия в группе референтных лиц – тех, с кем можно обсуждать самые сложные личные проблемы.

Слабая и низкая вовлеченность студентов в общую жизнь группы, вуза – одна из проблем для организаторов внеучебной работы с ними. Основные направления этой работы могут заключаться в увеличении числа внеучебных мероприятий, организации секций, кружков, клубов, привлечении студентов к научной работе.