

МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ (на примере студентов Герценовского университета)

Приспособление человека к изменяющимся условиям жизни и профессиональной деятельности является основной проблемой в науках о человеке вообще и в медицинской психологии в частности. Теоретико-методологической основой научной разработки этой проблемы служит теория адаптации. Теория адаптации имеет внушительную историю. Оформившись в биологии и физиологии, она продемонстрировала свой методологический потенциал в психофизиологии и в психологии [1, 2, 4]. Адаптация в психологии понимается как системный (развивающийся на всех уровнях организации функций человека), фазный процесс приспособления к изменяющимся условиям жизнедеятельности [2, 3, 4].

В рамках теории адаптации разрабатывались и разрабатываются такие аспекты психолого-педагогической практики, как вопросы школьной адаптации [5], социально-психологическая адаптация и дезадаптация подростков [6], адаптация новобранцев к условиям военной службы и т. д.

Перемены места жительства, переход от одной формы деятельности к другой, изменение социального окружения — всё это те ситуации, которые предполагают трансформацию сложившихся представлений, способов поведения и переживания человека в направлении соответствия новым требованиям условий. Поскольку эти процессы затрагивают уже сформировавшиеся системы психологических отношений личности, они сопровождаются эмоциональными, поведенческими, личностными реакциями,

иногда сходными с психопатологическими феноменами. Невозможность адаптации к условиям жизни или в силу особой их травматичности для человека или из-за индивидуально-психологических особенностей человека ведет к нарушениям функций организма на разных уровнях: психическом или соматическом, в таком случае можно говорить о дезадаптации и болезни. Профилактика нарушений адаптации, таким образом, является одной из основных задач психологического обеспечения различных форм деятельности, а разработка научно обоснованных технологий такой профилактики — актуальная задача психологической практики.

Период вступления в самостоятельную жизнь и начала обучения в вузе с точки зрения изложенного выше представляет собой такую стрессовую ситуацию, которая требует от учащихся усилий по формированию адекватных новым обстоятельствам отношений личности. Нередко этот период совпадает с периодом возрастного кризиса идентичности, и процессы, разворачивающиеся на разных уровнях личностной организации, накладываются друг на друга, создавая особые условия формирования личности. Задачи психологического сопровождения учебного процесса, тем более задачи психологической помощи по преодолению кризиса адаптации требуют научного исследования психотравмирующих факторов образовательной среды, индивидуально-психологических детерминант адаптации, психологических проявлений нарушений адапта-

ции, оценки эффективности профилактических и коррекционных мероприятий.

Сотрудниками кафедры клинической психологии проводится обследование поступивших в РГПУ им. А. И. Герцена студентов и последующее динамическое наблюдение их в процессе обучения. Наряду с клинико-психологическими интервью, которые проводятся регулярно весь период наблюдения, используются психодиагностические методики: анкеты, тесты оценки интеллекта (прогрессивные матрицы Равена), опросники личностных черт (МРІ Г. Айзенка), проективные психодиагностические методики (незаконченные предложения, семантический дифференциал Ч. Осгуда, метод цветочных выборов М. Люшера).

Задачами такого обследования являются выявление студентов с трудностями адаптации и оказание им психологической помощи.

Предварительный анализ результатов наблюдений позволил выявить спектр психогенных факторов начального периода обучения в вузе, а также индивидуально-психологические особенности учащихся, определяющие качество их адаптации в условиях обучения.

Так, наблюдались студенты I курса РГПУ им. А. И. Герцена ($n = 85$), обучающиеся на психолого-педагогическом факультете и в институте народов севера. Возраст студентов составил 17–18 лет. Анализ данных социально-демографического исследования наблюдаемого контингента показал: 60% студентов проживают в Санкт-Петербурге уже в течение, по крайней мере, года. Многие из поступивших ранее проживали в регионах, климатически и социально-экономически существенно отличающихся от местных условий проживания (Якутия, Ямало-Ненецкий автономный округ). Около половины студентов-первокурсников живут в домашних условиях с родителями или родственниками, другая половина — в студенческих общежитиях. В подавляющем большинстве первокурсники самостоятельного заработка не имеют и состоят на иждивении (родителей, родст-

венников) или получают государственные стипендии. Одной из основных жалоб на условия проживания было указание на трудности финансового характера (их отмечают 46% студентов в начале обучения в вузе). Многие сетуют на отсутствие навыков самостоятельного планирования своих трат и, как следствие этого, хроническое безденежье.

В качестве одного из признаков качества адаптации на начальном периоде обучения в вузе использовался такой показатель, как самооценка. Оказалось, что этот показатель тесно связан с такими показателями, как отношение к учёбе, к преподавателям, к сокурсникам. В свою очередь отношение к себе и самооценка зависят от условий проживания студентов: у проживающих дома с родителями студентов она выше, чем у тех, кто живет в общежитиях. Однако оказалось, что самооценка и успеваемость связаны обратной зависимостью. Успеваемость выше у студентов с более критичным отношением к себе.

Среди факторов, вызывающих эмоциональное напряжение, подавляющее большинство наблюдаемых студентов отмечают страхи и опасения разного рода, обусловленные непривычностью условий обучения, жизнью в большом городе, с неопределённостью будущего. При этом характерно, что тревога, выражающаяся в подобных опасениях, отражает и активность в освоении учебного материала. Чем выше тревога, тем выше оказались и показатели успеваемости.

Трудности в установлении взаимоотношений с сокурсниками также связаны с уровнем испытываемой тревоги, даже когда показатели тревоги не превышают нормативных значений.

О признаках эмоционального напряжения свидетельствует такой психодиагностический показатель, как коэффициент вегетативного баланса (коэффициент отражает преобладание симпатического отдела вегетативной регуляции над парасимпатическим). Судя по этому коэффициенту, до 36% студентов-первокурсников переживают состояние эмоционального напряжения.

Признаками этого напряжения являлись и субъективные жалобы, отражающие чувство неудовлетворённости студента различными аспектами своей новой жизни: заниженная самооценка, негативное отношение к своему будущему, слабая идентификация себя с предполагаемой профессией, отсутствие мотивации к обучению.

Индивидуально-психологические особенности студентов оказались значимым предиктором эмоционального напряжения периода адаптации. Жалобы на самочувствие, самооценка, отношения к учёбе и к учебному коллективу зависят от таких признаков, как высокие оценки нейротизма и интроверсии. Для таких студентов наиболее значимыми психотравмирующими факторами периода адаптации становятся необходимость проживания в общежитии и отсутствие собственного пространства, денежные затруднения и ощущение беспомощности в планировании собственной жизни.

Процесс адаптации студентов продолжается практически до первой сессии, то есть разворачивается в течение 6 месяцев. Лишь к концу первого семестра многие студенты идентифицируют себя с ролью студента. Однако и в это время не наблюдается идентификации себя как будущего специалиста.

В результате динамического наблюдения обследованных студентов была выделена группа лиц с трудностями адаптации, около половины всех поступивших студентов. Эти студенты предъявляли жалобы на плохое самочувствие и настроение, трудности отношений в учебных группах, трудности в обучении общим дисциплинам. Объективно нарушения адаптации проявлялись низкими показателями успеваемости, негативным социометрическим статусом в группах. Наибольшие сложности такие студенты испытывают при идентификации себя с новым статусом, с будущей профессией. В свою очередь непонимание собственных мотивов обучения сопровождается опасениями по поводу избранной специальности, профессионального будущего.

Полученные в результате динамического наблюдения данные были положены в ос-

нову разрабатываемой программы психологического сопровождения студентов. В качестве основного направления психокоррекционных мероприятий и профилактики нарушений адаптации было обосновано оказание психологической помощи в формировании рациональных и адекватных новым условиям отношений личности, в их когнитивном, эмоционально-поведенческом и мотивационном аспектах.

На основании теоретических представлений о процессах психической адаптации разрабатывалась программа психологического сопровождения первокурсников, основными целями которой были: рациональное формулирование индивидуальных целей в рамках обучения профессии, профессиональное самоопределение, повышение толерантности к индивидуальным проявлениям участников группы, формирование готовности к сотрудничеству и поддержке, повышение готовности к преодолению трудностей, связанных с обучением. Таким образом, целью профилактических мероприятий стала коррекция психологических отношений личности студентов с трудностями адаптации и самореализации.

Формой реализации этой программы были психологические тренинги, общей продолжительностью 24 часа: 6 учебных дней по 4 часа.

В результате проведённых занятий показатели качества адаптации наблюдаемых студентов существенно изменились: достоверные различия отмечены по показателям модальности самооценки, отношения к себе, идентификации с положением студента. Изменилось отношение к членам учебной группы, изменились взаимоотношения с друзьями: большее количество студентов стало ощущать их внимание и поддержку. Претерпевают позитивные изменения и отношения к своему прошлому и нереализованным возможностям.

Таким образом, проводимые исследования позволяют выработать научные обоснования мероприятий психологического сопровождения студентов, их направления и содержание.

Медико-психологические аспекты адаптации студентов к обучению в вузе...

Литература

1. *Анохин П. К.* Функциональная система как основа физиологической архитектуры поведенческого акта. М., 1979.
2. *Березин Ф. Б.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988.
3. *Китаев-Смык Л. А.* Психология стресса. М.: Наука, 1983.
4. *Медведев В. И.* О проблеме адаптации // Компоненты адаптационного процесса. Л.: Наука, 1984.
5. *Панферова О. В.* Особенности индивидуальности и адаптация к школе ребенка: Дис. ... канд. психол. наук. Тула, 1996.
6. *Черемушников И. И., Барышева Е. С.* Немедикаментозные технологии совершенствования системы профилактики дезадаптации и девиантного поведения среди студенческой молодежи // Успехи современного естествознания: Научный журнал. Оренбург, 2008. № 6.