



УДК 378

## УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

**Иванова Зоя Ивановна** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры инженерной физики, электрооборудования и электротехнологии, Саратовский государственный аграрный университет имени Н. И. Вавилова. E-mail: ivanovazi@rambler.ru

**Бороздина Алевтина Владимировна** — кандидат сельскохозяйственных наук, доцент кафедры технологии продуктов питания, Саратовский государственный аграрный университет имени Н. И. Вавилова. E-mail: boalevtina@yandex.ru

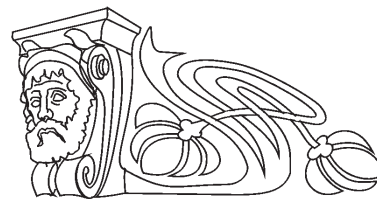
**Самышин Александр Васильевич** — кандидат военных наук, профессор кафедры технологии продуктов питания, Саратовский государственный аграрный университет имени Н. И. Вавилова. E-mail: samyshinav@yandex.ru

Статья посвящена исследованию адаптации студентов первого курса к учебным нагрузкам. Показаны существенные характеристики инициативности студента: структурные компоненты данного интегративного качества, их взаимосвязь и соответствующие критерии, а также уровни сформированности, что делает возможным поиск оптимальных путей профессионального образования, раскрывающих потенциал личности обучаемого. При субъективном подходе для оценки психофизиологических состояний применялся метод, ориентированный на анализ субъективных переживаний. В исследовании использовалась шкала реактивной тревоги Ч. Спилбергера, в которой баллы присваиваются суждениям в обратном порядке, по убыванию. Анкетирование проводилось на втором курсе по итогам адаптации на первом. Результаты исследования имеют прикладное значение и могут быть использованы в сфере профессионального образования кураторами и преподавателями для успешной организации работы по адаптации студентов. Администрация вуза может учитывать специфику адаптивного процесса применительно к первокурсникам при планировании учебного и воспитательного процессов и организовать мониторинг качества обучения. Педагоги-исследователи, опираясь на результаты этой работы, могут расширить или углубить эксперимент, изучая эту проблему на других курсах или направлениях подготовки. От своевременной помощи куратора в адаптации первокурсников зависит личностное развитие студента как будущего специалиста.

**Ключевые слова:** студенты, адаптация, здоровье, инициативность.

DOI: 10.18500/1819-7671-2017-17-3-348-353

Адаптация к обучению в вузе во многом определяется готовностью молодежи вовлекать все резервы организма в новых специфических условиях учебного процесса, характеризующегося значительными интеллектуальными и эмоционально-волевыми нагрузками. Это, безусловно, сложный и многогранный процесс, зависящий от большого количества внешних и внутренних



факторов. В учебных заведениях образовательный процесс является сложной системой, главная задача которой — обучение и воспитание студентов [1].

В результате несогласованности действий кураторов и преподавателей, недостаточного внимания к рациональной организации учебного процесса и слабой психолого-педагогической подготовки преподавательского состава студенты адаптируются к обучению в вузе сложно, с большими физиологическими затратами. Как следствие, многие авторы акцентируют внимание на росте заболеваемости: до 70% студентов страдает функциональными заболеваниями. Активная мобилизация ресурсов в начале обучения приводит к истощению физических резервов, к переутомлению, поэтому — к невысоким результатам первой экзаменационной сессии. Обучение в высшем учебном заведении является важнейшим периодом профессионального и личностного становления будущего специалиста. Как и любая новая социальная ситуация, обучение в вузе требует некоторого времени для адаптации [2].

Адаптационный механизм к обучению в вузе зависит от индивидуально-типологических особенностей обучающихся: их физиологические и психологические характеристики, начальные внешние и внутренние мотивы являются базой для успешной адаптации к вузовскому обучению [3]. Именно от успешности учебной адаптации на младших курсах вуза во многом зависит дальнейшее умение взаимодействовать с учебной группой, профессиональным коллективом, построение профессиональной карьеры и личностное развитие будущего специалиста [4, 5].

Во многих вузах России в профессиональные образовательные программы стали включать вопросы культуры здоровья, акцентируя внимание на проблеме адаптации к обучению. Тем не менее адаптация студентов к обучению в вузе недостаточно изучена. Исследователи сходятся во мнении о необходимости создания в вузах валеологических отделов, включающих психологов и физиологов, которые бы осуществляли мониторинг состояния здоровья обучающихся и изучали адаптацию к процессу обучения. В этом случае можно рассчитывать на разработку науч-



но обоснованной системы действий участников: обучающихся и обучающихся по улучшению физических и психических характеристик состояния.

С нашей точки зрения, личностные качества обучающегося, его активность и инициативность позволят сделать процесс адаптации более успешным. Мы находим подтверждение этому в многолетних включенных наблюдениях за учебным процессом в качестве преподавателей и наблюдениях за воспитательным процессом в качестве кураторов и организаторов воспитательной работы на уровне группы и факультета. В ходе исследовательской работы мы считаем рациональным развивать инициативность обучающихся и рассматриваем достижение высокого уровня инициативности студента в качестве одного из основных условий успешной адаптации.

Многие исследователи приходят к выводу, что высокий профессионализм (компетентность) является следствием саморазвития индивида, что означает необходимость ориентации на перспективные цели развития личности. Общий принцип такого подхода заключается в разработке форм и приемов, когда акцент в обучении и воспитании переносится с преподавательской активности на самостоятельность студентов в учебной деятельности, ориентированной на проявление их инициативы и ответственности.

Потребностно-мотивационный компонент является системообразующим в представленной структуре, поскольку мотив – это ядро характера и личности. Мотивы выстраиваются на основе потребностей, например, потребность инициативной личности в самореализации определяет ценность личностного качества – инициативности. Без определенного эмоционального настроя и волевых усилий (волевой саморегуляции деятельности и поведения) невозможно развертывание мотива дальнейшего становления инициативной личности. Эмоционально-волевой компонент обуславливает соединение требуемого поведения с мотивами и рефлексией. Характеристика инициативности как высокого уровня готовности к реализации своих возможностей базируется на творческом характере инноваций и осуществлении предложений, идей – это проявляется в коммуникативно-деятельностном компоненте.

Таким образом, можно выделить иерархию взаимосвязей компонентов инициативности личности, поскольку данное качество представляет собой целостное образование, включающее в себя внутренний план отношения человека к профессионально ориентированной деятельности и реализации своих возможностей как инициативной личности. Обращение к разработке критериев

каждого из компонента обеспечивает более продуктивную функцию обучения и непосредственно ведет к достижению поставленной цели – формированию инициативности обучаемых. При этом целесообразно руководствоваться сущностными характеристиками данного качества, что позволит говорить о некоем эталоне, показателе, по которому определяется готовность студента к проявлению инициативности на определенном уровне.

Потребностно-мотивационный компонент инициативности студента-первокурсника включает в себя: мотивы-стремления своими силами продвигаться к цели (целенаправленность, целеустремленность); мотивы, побуждающие личность к самостоятельной деятельности и принятию решения; внутреннюю саморегуляцию поведения; способность к рефлексии своих возможностей и способностей других через призму собственных убеждений; потребность в саморазвитии как наличие социально и личностно значимой мотивации к проявлению инициативности.

Мотив направляет деятельность студента на достижение поставленной цели. В результате самостоятельной работы на базе имеющихся у студента знаний, умений и навыков, приемов и стратегий самообучения формируются новые, что свидетельствует о развитии личности. Таким образом, одним из критериев формирования инициативности служит мотив-стремление своими силами продвигаться к цели (самостоятельное целеполагание, целеустремленность, целенаправленность).

Самостоятельная постановка целей при проявлении инициативности и выбор путей и средств достижения цели детерминируются личностной рефлексией – возможностями и способностями студента анализировать и оценивать успешность своей деятельности. Следовательно, вторым критерием формирования данного компонента является способность к рефлексии собственных возможностей и поведения. Содержание эмоционально-волевого компонента инициативности личности студента составляют: 1) способность личности к автономному поведению; 2) волевая саморегуляция поведения; 3) свободный выбор деятельности, решения; 4) межличностное взаимодействие.

Характерными чертам инициативности, согласно мнению большинства ученых, являются личный почин и добровольность, отсутствие какого-либо принуждения к проявлению инициативы. Если с предложениями выступают люди, не отличающиеся развитостью таких волевых качеств, как настойчивость, выдержанность, дисциплинированность, то инициатива не будет осуществлена вследствие импульсивности, чрез-



мерной зависимости от внезапно складывающихся внутренних побуждений и случайных внешних обстоятельств, а также необходимости поддержки и контроля со стороны более авторитетных личностей. Поэтому мы считаем целесообразным и логичным выделить в качестве еще одного критерия способность личности к автономному поведению, побуждающую её к поиску смысла деятельности, реализации нравственных и волевых качеств посредством деятельности и общения.

Реализация личностью своих возможностей и сущностных сил в проблемной ситуации, в частности, ситуации принятия решения, осуществления идей в оптимальных формах и с максимальной эффективностью необходимо требует создания нового в себе и деятельности, творческого подхода к учебно-профессиональному процессу. Рассматривая критерии коммуникативно-деятельностного компонента, можно выделить и критерий креативности как ориентацию на деятельность продуктивного характера, где проявляется высокая степень внутренней готовности к инициативе и ее осуществлению. Выделение этих критериев компонентов инициативности позволяет определить уровень её сформированности. Этот процесс формирования имеет свою логику, и его можно представить как восхождение от одного уровня сформированности, менее совершенного, к другому. Уровень отражает диалектичность процесса формирования инициативности: этот процесс у студентов-первокурсников включает последовательную субординацию форм, переход от низшего к более высокому.

Анализ и обобщение данных психолого-педагогических исследований, использование различных диагностических методик – анкетирования, тестовых задач, наблюдения и метода независимых экспертов – позволяет выделить четыре уровня сформированности инициативности студентов-первокурсников. На их основе можно осуществлять эффективный направленный педагогический процесс: диффузный, дискретный, фрагментарный, системный. Исходя из четырехуровневой классификации, рассмотрим следующие общие тенденции формирования инициативности у студентов-первокурсников:

от инициативности, подверженной случайным влияниям, к более устойчивой, постоянной; от ориентированной на определенную ситуацию внешним стимулом к более свободной от внешних факторов, стимулируемой более сложными обстоятельствами, связанными с внутренней ситуацией самого человека;

от импульсивной к сформированной, собственнo-волевой.

Цель исследования – выявить проблемы и пути решения, касающиеся адаптации обучающихся на первом курсе. Именно в это время формируется отношение молодых людей к учебе и будущей профессии. Профессиональное самоопределение необходимо рассматривать как деятельность человека, направленную на познание мира профессий, осознание своих интересов и возможностей [6]. Изучение адаптации важно и для ранней диагностики дезадаптированных студентов, чтобы затем скорректировать их способы адаптации к вузу [4].

#### Методика исследований

При субъективном подходе для оценки психофизиологических состояний применяется метод, ориентированный на анализ субъективных переживаний. В исследовании использовалась «Шкала реактивной (ситуативной) тревоги» Ч. Спилбергера, в которой по четырехмерной шкале баллы присваиваются суждениям в обратном порядке, по убыванию: градация показателей от минимального, соответствующего низкому уровню тревоги, до максимального, соответствующего высокому уровню тревоги и стресса [7]. Кроме того, было проведено интервьюирование двух студенческих групп: анкетирование проводилось на втором курсе в феврале 2016 г., по итогам адаптации на первом курсе: респондентам было предложено ответить на вопросы. В опросе принимали участие студенческие группы, где на разных уровнях осуществлялась работа куратора. Респонденты могли выбрать несколько верных, с их точки зрения, ответов. Рабочие названия групп: группа Б, где активно проводилась работа куратора, и группа А, где работа куратора проводилась эпизодически, несистемно (табл. 1, 2).

Результаты исследований в группе А

Таблица 1

Утверждения	Удельный вес респондентов, %			
	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
Я чувствую себя свободно	104	67	48	26
Я нервничаю	24	35	58	104
Я не чувствую скованности, напряженности	100	72	54	36
Я доволен	98	89	63	32
Я озабочен	30	52	78	102



Таблица 2

**Результаты исследований в группе Б**

Утверждения	Удельный вес респондентов, %			
	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
Я чувствую себя свободно	24	44	50	88
Я нервничаю	86	57	34	19
Я не чувствую скованности, напряженности	28	48	74	101
Я доволен	40	64	73	97
Я озабочен	93	66	35	19

**Результаты исследований**

Как видно (см. табл. 1), удельный вес респондентов, испытывающих чувство озабоченности и тревоги, выше в группе А, где работа куратора проводилась эпизодически, а в группе Б значительно ниже (см. табл. 2). Состояние тревоги как эмоциональная стресс-реакция может возникнуть в условиях деятельности под влиянием реальных или ожидаемых воздействий со стороны той микросреды (партнеров, товарищей по команде, тренеров кураторов, обслуживающего персонала, знакомых, кон-

курентов, семьи и др.), в которой постепенно формируется косвенная или непосредственная оценка испытуемого, его действий, поведения, отношений.

Анализ результатов, полученных по опроснику Ч. Спилберга, подтвердил справедливость вывода о необходимости регулярного сопровождения кураторами и тьюторами учебно-воспитательного процесса студентов и оказания им помощи, особенно на первом курсе. Респонденты могли выбрать несколько верных, с их точки зрения, ответов (табл. 3).

Таблица 3

**Результаты анализа адаптации студентов на первом курсе**

Вопросы и варианты ответа	Удельный вес респондентов, %	
	Группа Б	Группа А
Сколько времени проходила адаптация в вузе?		
1–4 месяца	70	50
4–8 месяцев	20	8
Свыше 8 месяцев	0	0
В течение всего первого курса	10	42
Что было трудным в адаптации?		
Другая система обучения.	25	33
Объем получаемых знаний	10	0
Привыкаемость к новому коллективу	55	58
Обстановка к вузе	10	33
Что помогло в адаптации?		
Помощь куратора	25	8
Помощь психолога	0	0
Помощь студентов старших курсов	40	42
Другое	40	50
Ваше пожелания в адаптации студентам первого курса?		
Помощь куратора	30	42
Помощь психолога	5	0
Помощь студентов старших курсов	25	42
Помощь родителей или близких вам людей	35	25
Другое	20	0
Почему, на Ваш взгляд, важно посещать кураторский час?		
Быть в курсе событий жизни вуза	85	50
Расширить кругозор	0	25
Легче пройти адаптацию в вузе	5	0
Интересное проведение куратором запланированных мероприятий	10	25
Другое	5	8



На вопрос «Сколько времени проходила адаптация в вузе?» 70% респондентов группы Б ответили, что от одного до четырех месяцев, а в группе А 42% – что в течение всего первого курса.

На вопрос «Что было трудным в адаптации?» обе группа отметили новую (другую) систему обучения – 25,% и 33% в группах Б и А соответственно. Однако группа А отметила как трудность обстановку в вузе – 33%, что на 23% больше, чем в группе Б, что свидетельствует о необходимости активной работы куратора со студенческой группой в этот период. Основной период адаптации приходится на первые месяцы учебы первого курса.

Помощью в адаптации 25% респондентов группы Б считали помощь куратора и 40% – помощь студентов старших курсов. В анкете было предложено самостоятельно дать ответ (Другое): 40% респондентов группы Б и 50% респондентов группы А включили сюда помощь коллектива, родителей, самостоятельную адаптацию.

В качестве пожелания в адаптации студентам нового набора 30% респондентов группы Б и 42% респондентов группы А порекомендовали помощь куратора, несмотря на то, что группе А не оказывалась кураторская помощь, они видели в этом необходимость в период адаптации.

На вопрос «Почему, на Ваш взгляд, важно посещать кураторский час?» 85% респондентов группы Б и 50% респондентов группы А ответили: «Быть в курсе событий жизни вуза», что свидетельствует о роли куратора как связующего звена между курируемой группой и жизнью вуза.

### Выводы

Роль куратора в адаптации студентов первого курса вуза важна, так как студенты нуждаются в поддержке на первых этапах обучения.

Респонденты отдали предпочтение помощи извне в адаптации, т.е. помощи студентов-старшекурсников, что свидетельствует о необходимости закрепления за курируемой группой тьютора. Для

эффективного проведения совместных мероприятий кураторских групп необходимо ввести в расписание единый кураторский час. Развитие инициативности студентов является условием успешной адаптации студентов к обучению в вузе.

### Список литературы

1. *Самышин А. В.* Воспитание в вузе // Технология и продукты здорового питания : Материалы IX междунар. науч.-практ. конф., посв. 20-летию специальности «Технология продукции и организация общественного питания» / под ред. И. В. Симаковой. Саратов, 2015. С. 366–368.
2. *Ворожцова Е. С., Балахонова Е. Г., Гурьянова М. Н.* Метод проектов как способ адаптации первокурсников к обучению в фармацевтическом вузе // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 3. С. 7–27.
3. *Иванова З. И.* Воспитательный потенциал образовательной среды учреждения для формирования активной жизненной позиции обучающихся // Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза : сб. ст. всерос. науч.-практ. конф. / под ред. О. М. Поповой. 2016. С. 50–55.
4. *Васильева С. В.* Адаптация студентов к вузам с различными условиями обучения // Психолого-педагогические проблемы развития личности в современных условиях : психология и педагогика в общественной практике : сб. науч. тр. СПб., 2000. С. 84–93.
5. *Панихина А. В.* Оценка адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе. URL: <http://festival.1september.ru/articles/513384/> (дата обращения: 18.09.2013).
6. *Бороздина А. В.* «Рука помощи», или Как организовать и провести кураторский час // Фундаментальные и прикладные исследования в высшей аграрной школе : Материалы конф. проф.-препод. состава и аспирантов по итогам науч.-исслед., учеб.-метод. и воспитат. работы ФГБОУ ВПО «Саратовский ГАУ» по итогам 2014 г., проходившей 16–26 февраля 2015 г. / под ред. И. Л. Воротникова, М. В. Муравьевой. Саратов, 2015. Вып. 5. С. 20–22.
7. *Психодиагностика стресса : практикум / сост. Р. В. Курьянов, Ю. М. Кузьмина.* Казань, 2012. 212 с.

### Образец для цитирования:

*Иванова З. И., Бороздина А. В., Самышин А. В.* Условия успешной адаптации студентов первого курса к обучению в вузе // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2017. Т. 17, вып. 3. С. 348–353. DOI: 10.18500/1819-7671-2017-17-3-348-353.

### Conditions for Successful Adaptation of the First Year Students to High School Training

#### Z. I. Ivanova

Saratov State Agrarian University named after N. I. Vavilov  
1, Teatralnaya sqr., Saratov, 410012, Russia  
E-mail: ivanovazi@rambler.ru

#### A. V. Borozdina

Saratov State Agrarian University named after N. I. Vavilov  
1, Teatralnaya sqr., Saratov, 410012, Russia  
E-mail: boalevtina@yandex.ru

#### A. V. Samyshin

Saratov State Agrarian University named after N. I. Vavilov  
1, Teatralnaya sqr., Saratov, 410012, Russia  
E-mail: samyshinav@yandex.ru



The article is devoted to the study of the adaptation of first-year students to educational activity. Shows the essential characteristics of the initiative of the student: the structural components of this integrative quality of their relationship and the criteria and levels of formation, making possible the search for optimal ways of professional education, reveal the potential of the individual student. With a subjective approach to assess psycho-physiological conditions was used, focused on the analysis of subjective experiences. The study used the scale of reactive anxiety Spielberg H, where points are assigned to judgments in the reverse order in descending order. The survey was carried out in the second year according to the results of adaptation on the ground. The results of the study have practical value and can be used in the field of vocational education supervisors and teachers for the successful organization of work on adaptation of students. The University administration may take into account the specificity of the adaptive process in relation to the first-year students in the planning and educational processes and to organize monitoring of the quality of education. Teachers, researchers, based on the results of this work can broaden and deepen the experiment, studying this problem in other courses or areas of training. Thanks to the timely help of a curator of adaptation depends on the personal development of students as future specialists

**Key words:** students, adaptation, health, initiative.

## References

1. Samyshin A. V. Vospitanie v vuze [Education at the university]. In: *Tekhnologiya i produkty zdorovogo pitaniya*: Materialy IX mezhdunar. nauch.- prakt. konf., posv. 20-letiyu spetsialnosti «Tekhnologiya produktsii i organizatsiya obshchestvennogo pitaniya» [Technology and products of healthy nutrition: Materials of the IX International scientific and practical conference, dedicated to the 20th anniversary of the specialty «Technology of products and public catering»]. Saratov, 2015, pp. 366–368 (in Russian).
2. Vorozhtsova E. S., Balakhonova E. G., Guryanova M. N. Metod proektov kak sposob adaptatsii pervokursnikov k obucheniyu v farmatsevticheskom vuze [The method of projects as a way to adapt the first-year students to study in a pharmaceutical high school]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 2014, no. 3, pp. 7–27 (in Russian).
3. Ivanova Z. I. Vospitatelnyy potentsial obrazovatelnoy sredy uchrezhdeniya dlya formirovaniya aktivnoy zhiznennoy pozitsii obuchayushchikhsya [The educational potential of the educational environment of the institution for the formation of an active life position of students]. In: *Aktualnye problemy vospitaniya v obrazovatelnom protsesse vuza*: sb. st. vseros. nauch.- prakt. konf. Pod red. O. M. Popovoy [Actual problems of education in the educational process of the university. Collection of articles of the All-Russian scientific and practical conference]. Ed. by O. M. Popova. Saratov, 2016, pp. 50–55 (in Russian).
4. Vasileva S. V. Adaptatsiya studentov k vuzam s razlichnymi usloviyami obucheniya [Adaptation of students to universities with different training conditions]. In: *Psikhologo-pedagogicheskie problemy razvitiya lichnosti v sovremennykh usloviyakh: psikhologiya i pedagogika v obshchestvennoy praktike*: sb. nauch. tr. [Psychological and pedagogical problems of personality development in modern conditions: psychology and pedagogy in social practice. Collection of scientific works]. St. Petersburg, 2000, pp. 84–93 (in Russian).
5. Panikhina A. V. *Otsenka adaptatsii studentov-pervokursnikov k obucheniyu v vuze* (Evaluation of the adaptation of the first-year students to university education). Available at: <http://festival.1september.ru/articles/513384> (accessed 18 September 2013).
6. Borozhdina A. V. «Ruka pomoshchi», ili Kak organizovat i provesti kuratorskiy chas [«Hand of help» or how to organize and hold a curatorial hour]. In: *Fundamentalnye i prikladnye issledovaniya v vysshey agrarnoy shkole*. Materialy konf. prof.-prepod. sostava i aspirantov po itogam nauch.-issledovatel'skoy, ucheb.-metod. i vospitatel'noy raboty FGBOU VPO «Saratovskiy GAU» po itogam 2014 g., prokhodivshey 16–26 fevralya 2015 goda. Pod red. I. L. Vorotnikova, M. V. Muravevoy [Fundamental and applied research in the higher agrarian school. Materials of the conference of teaching staff and post-graduate students on the results of the research, training, methodological and educational work of FSBEI HPE Saratov State Agrarian University in 2014, which took place on February 16–26, 2015]. Eds. I. L. Vorotnikov, M. V. Muraveva. Saratov, 2015, iss. 5, pp. 20–22 (in Russian).
7. *Psikhodiagnostika stressa: praktikum*. Sost. R. V. Kupriyanov, Yu. M. Kuzmina [Psychical diagnostics of stress: practical work. Compiled by R. V. Kupriyanov, Yu. M. Kuzmina]. Kazan', 2012. 212 p.

## Cite this article as:

Ivanova Z. I., Borozhdina A. V., Samyshin A. V. Conditions for Successful Adaptation of the First Year Students to High School Training. *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2017, vol. 17, iss. 3, pp. 348–353. DOI: 10.18500/1819-7671-2017-17-3-348-353.