

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА - ОДНА ИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ

Рахмонова Г.Ж.

Психолог

Филиал Астраханского государственного
технического университета Ташкентской области

Республики Узбекистан

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы психолого-педагогических условий социально-психологической адаптации студентов 1 курса к образовательному процессу института. Это является одной из актуальных проблем в нынешнее время, потому что именно на первом курсе формируется отношение молодых людей к учебе, к будущей профессиональной деятельности, продолжается «активный поиск себя». Вхождение молодых людей в систему высшего образования, приобретение ими нового социального статуса студента требуют от них выработки новых способов поведения, позволяющих им в наибольшей степени соответствовать своему новому статусу.

Ключевые слова: психолого-педагогические условия, социально-психологическая адаптация, студент, первокурсник, образовательный процесс, университет.

Annotation. The article discusses the problems of psychological and pedagogical conditions of socio-psychological adaptation of 1st year students to the educational process of the institute. This is one of the pressing problems at the present time, because it is in the first year that the attitude of young people to study, to future professional activity is formed, and the “active search for oneself” continues. The entry of young people into the higher education system and their acquisition of a new social status as a student require them to develop new ways of behavior that allow them to best suit their new status.

Key words: psychological and pedagogical conditions, socio-psychological adaptation, student, freshman, educational process, university.

Проблема студенческой адаптации к процессу обучения в условиях вузовской образовательной практики всегда являлась актуальной, так как именно на первом курсе идёт резкий переход на новые формы обучения (лекционно – семинарские) и от того, как быстро и успешно приспособятся студенты к новым для себя образовательным реалиям – от этого зависит успешность дальнейшего обучения в вузе. Изложение основного материала статьи. Теоретический анализ источников, посвященных проблеме исследования, начнем с изучения проблемы адаптации в психолого-педагогической литературе. Адаптация – универсальный феномен для человека и животных, тем не менее, есть существенные различия. Исследователи процесса адаптации не пришли к единому мнению относительно происхождения и характеристик психологической адаптации личности. Тем не менее, можно условно выделить три основных направления в изучении данного вопроса: психоаналитическое, гуманистическое, когнитивное.

Первое направление – психоаналитические теории (З. Фрейд, Э. Эриксон, Л. Беркович) и близкая к данному подходу концепция общего адаптационного синдрома, разработанная Г. Селье. С позиции психоаналитической теории психологическая адаптация представляет собой некоторый результат, к которому приходит личность для достижения баланса с окружающей средой. Проходя через конфликт с окружающей действительностью, личность испытывает тревогу и в результате «вырабатывает» свои защитные реакции, происходит адаптации. Согласно концепции общего адаптационного синдрома, разработанной Г. Селье, и близкой по смыслу к психоаналитической теории, личность переживает конфликт в том случае, когда социальная среда начинает ограничивать ее потребности. Как следствие – актуализируется состояние личностной тревоги, запускается процесс мобилизации ресурсов личности, начинают действовать на бессознательном

уровне защитные реакции. Определить, насколько успешно прошел адаптации можно по эмоциональной составляющей: адаптированность подразумевает отсутствие личностной тревоги, неадаптированность – ее наличие.

Второе направление исследований адаптации личности – гуманистическое направление (Г. Олпорт, А. Маслоу, С. Роджерс, А. Бандура). Гуманистическая психология критикует рассмотрение процесса адаптации с позиции стремления индивида прийти к равновесию с окружающей средой. По мнению учёных данного направления, адаптация происходит не тогда, когда личность достигла гомеостаза со средой, а тогда, когда достигла позитивного духовного здоровья, при этом ценности личности соответствуют ценностям среды. Благодаря адаптации у человека развиваются определенные, необходимые ему личностные качества. Согласно А. Маслоу, неконструктивные поведенческие реакции характеризуются агрессивностью и носят регрессивный характер. Неконструктивные поведенческие реакции не осознаются человеком и направлены на то, чтобы удалить из сознания неприятные переживания. При этом реальная проблема человека не разрешается.

Третье направление в исследовании адаптации личности – когнитивный подход. При возникновении конфликта человек испытывает состояние угрозы со стороны окружающей действительности, затем следует реакции приспособления. Тем не менее, содержание данной формулы носит иной характер, нежели в рассмотренных ранее подходах. Если от окружающей действительности человек получает сигналы о том, что противоречит сложившимся в его сознании установкам, это вызывает состояние когнитивного диссонанса. Индивид переживает дискомфорт и угрозу. Далее он начинает искать пути и способы уменьшения когнитивного диссонанса. С точки зрения когнитивного подхода, адаптация также может быть рассмотрена как успешная и неуспешная.

Анализ литературы позволил нам сделать вывод о том, что в науке до сих пор не сложилось единой точки зрения на данную проблему. Психоаналитическое

направление под адаптацией понимает состояние, при котором личность находится в равновесии с требованиями окружающей среды. Гуманистическое направление рассматривает адаптацию как оптимальные взаимоотношения между социумом и индивидом, достигаемые за счет конструктивного поведения человека. Отечественные исследователи рассматривают адаптацию как единство биологической, социальной и психической компонент. Важным аспектам в процессе адаптации является уровень приспособления индивида к изменяющимся условиям окружающей среды, также важную роль играют те возможности, которые сформированы у человека для того, чтобы поддерживать функционирование организма в процессе приспособления на должном уровне. Эмоциональное состояние личности является показателем того, насколько эффективно происходит процесс адаптации. Положительные эмоции, а также удовлетворительное самочувствие и ощущение душевного комфорта является показателем адаптированности личности. Цейтнот и дефицит информации являются стрессогенными факторами, которые приводят к ухудшению процесса адаптации личности, а также негативно влияют на эмоциональное состояние индивида. Жизненный опыт человека в преодолении трудностей, а также крепкое здоровье и наличие волевых качеств способствуют облегчению процесса адаптации личности.

Подводя итог, скажем о том, что, несмотря на внушительное количество определений понятия процесса адаптации, большинство исследователей сходится в одном: адаптации личности представляет собой единый процесс, в ходе которого, с одной стороны, индивид испытывает влияние со стороны окружающей среды, с другой стороны, социальное окружение может трансформироваться под влиянием активных и осознанных действий индивида.

Литература:

1. Наурбиева Любовь Батырбековна. "Проблемы психолого-педагогических условий социально-психологической адаптации студентов-медиков 1 курса к образовательному процессу" проблемы современного педагогического образования, №. 77-2, 2022, С. 263-266.
2. Дьяченко, М.И. Адаптация / М.И. Дьяченко // Психологический журнал. – 2007. – № 1. – С. 100-106
3. Налчаджан, А.А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) /А.А. Налчаджан [Электронный ресурс]. – URL: <http://ethnopsyhology.narod.ru/libr/N/nalchajan/nalchjan-adapt.htm>.
4. Реан, А.А. Психология изучения личности: учеб. пособие / А.А. Реан. – СПб.: Питер, 2006. – 365 с.
5. Якиманская, И.С. Психология и педагогика: учебное пособие / И.С. Якиманская [и др.]. – Оренбург: Издательство Руссервис, 2008. – 567 с.