

Л.А. Саранульцева, Ю.А. Воробьева

L.A. Sarapultseva, Y.A. Vorobyova

ФГАОУ ВО «Российский государственный

профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg, Russia

sarly@yandex.ru

Адаптация к вузу

Adapting to university

Аннотация. На первом курсе вуза формируется отношение молодого человека к учебе, к будущей профессиональной деятельности, формируются значимые для студента навыки самоконтроля, организованности, ответственности. Мероприятия, содержащие мотивационные тренинги, тренинги саморегуляции и коммуникативных умений повышают уровень и качество адаптации к вузу.

Annotation. In the first year of high school is formed by the ratio of a young man to study, to the future professional activity, form meaningful for the student self-control skills, organization and responsibility. Events containing motivational training, training of self-control and communication skills, and increase the level of adaptation to the quality of the university.

Ключевые слова: студенты, адаптация, вуз, коммуникация, навыки.

Keywords: students, adaptation, college, communication, skills.

Одной из важнейших предпосылок успешной учебной деятельности первокурсников является их своевременная адаптация к условиям обучения в вузе, рассматриваемая как начальный этап включения их в профессиональное сообщество.

Первый курс может стать точкой опоры для студента, а может привести к различным деформациям в поведении, общении и обучении. Именно на первом курсе формируется отношение молодого человека к учебе, к будущей профессиональной деятельности, продолжается «активный поиск себя». Даже

отлично окончившие среднюю школу, на первом курсе не сразу обретают уверенность в своих силах [4, 5]. Первая неудача порой приводит к разочарованию, утрате перспектив, отчуждению, пассивности. От успешности адаптации зачастую зависит дальнейший ход профессиональной жизни человека.

Адаптация происходит на протяжении всех лет обучения. Только к третьему курсу формируются значимые для студента навыки самоконтроля, организованности, ответственности [3].

Организация адаптационного процесса студентов всегда является одним из важнейших направлений работы вуза: группам первого и второго курсов назначаются кураторы, которые знакомят первокурсников с правами и обязанностями студента, Уставом университета, «Правилами внутреннего распорядка» и «Правилами проживания в общежитии», работой библиотеки, здравпункта, профсоюзного комитета студентов, организацией культурной и спортивной работы [2].

Освоение новых знаний, умений и навыков на этапе высшего образования требует от студента проявления таких его высших психических функций, как внимание, память, мышление, скорость переработки информации.

При длительном умственном труде наступает утомление - объективное состояние организма, при котором деятельность внешних органов чувств аномальна: почти мгновенное исчезновение из памяти только недавно усвоенного, снижается сила памяти, что ведет к состоянию, когда представления, образы становятся расплывчатыми.

Часто состояние утомления смешивают с усталостью - субъективным чувством индивидуума, для которого характерны практически все перечисленные выше признаки, но они кратковременны, причины их известны: неудовлетворенность сделанным, неудачи.

Необходимо особо отметить, что, к примеру, успешная сдача экзамена может еще больше мобилизовать студента, и «провал» может привести к депрессивному состоянию [1].

Переутомлению присущи постоянное чувство усталости до начала работы, отсутствие интереса, апатия, повышенная неадекватная реакция, головная боль, головокружение, снижение аппетита, снижение веса тела, потливость, снижение сопротивляемости организма инфекциям и т.п.

Нами было проведено исследование, целью которого стала оценка степени утомления студентов первого курса РГППУ и выработка рекомендаций по снижению утомляемости и улучшению адаптации к учебе в вузе.

Для проведения исследования использовался метод анкетирования, взятый из методики для определения умственного утомления [6]. В анкетировании участвовали 45 студентов 1 курса РГППУ. При анализе полученных данных выявлено, что в среднем у 10% имеется сильная степень умственного утомления, у 38,75% - умеренная степень умственного утомления, у 31,25% - лёгкая степень и лишь у 20% не наблюдаются признаки утомления. Эти данные коррелируют со средним баллом успеваемости, однако интересно, что 45% студентов с легкой степенью утомления и 43%, указавших на отсутствие утомления, помимо учебной деятельности, активно занимались тем или иным видом спорта или регулярно посещали тренажерный зал.

Проведенное исследование показывает необходимость проведения среди студентов первого курса ряда мероприятий, содержащих мотивационные тренинги, тренинги саморегуляции и коммуникативных умений, вовлечение первокурсников в спортивные и праздничные мероприятия, проводимые вузом. Проведение в группах данного исследования и отчет о проделанной работе перед студентами показало также неожиданный результат: многие студенты РГППУ стали серьезнее относиться к проблеме адаптации к обучению в университете. При проведении повторного опроса в конце ноября 2015 (так же среди случайных студентов-первокурсников) года было обнаружено заметное

снижение среднего уровня умственного утомления. Проект помог участникам и авторам проекта понять, с чем необходимо освоиться именно сейчас и как перейти к новому, вузовскому образу жизни.

Список литературы

1. Елгина Л.С. Социальная адаптация студентов в вузе // Вестник БГУ. 2010. №5 С.162-166.
2. Краснокутская С.Н. Формирование социальной компетентности студентов вуза: дис. ... канд. пед. наук. - Ставрополь, 2006. - 178 с.
3. Селиверстова О. В. Принципы процесса профессиональной социализации студента в контексте синергетической парадигмы образовательной среды вуза / О. В. Селиверстова // Высшее образование сегодня. – 2010. – № 5. – С. 91–93.
4. Соловьев А. Абитуриент – студент: проблемы адаптации / А. Соловьев, Е. Макаренко // Высшее образование в России. – 2007. – № 4. – С. 54–56.
5. Чикина Т. Е. Адаптивное обучение первокурсников = Adaptive teaching of first course students / Т. Е. Чикина // Высшее образование в России. – 2009. – № 6. – С. 143–145.
6. Опросник для оценки острого умственного утомления [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://helpiks.org/1-88351.html> [дата обращения: 27.11.2015].