

Д.Г. СИДОРОВ, О.В. СИДОРОВА

**СОЦИАЛИЗАЦИЯ И ИММАНЕНТНЫЕ АСПЕКТЫ
ПЕРИОДА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**



Монография

Нижний Новгород
2023

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»

Д.Г. СИДОРОВ, О.В. СИДОРОВА

СОЦИАЛИЗАЦИЯ И ИММАНЕНТНЫЕ АСПЕКТЫ ПЕРИОДА
АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Монография

Нижний Новгород
ННГАСУ
2023

УДК 371.487
С 34
ББК 75

Печатается в авторской редакции

Рецензенты:

Гутко А.В. – канд. псих. наук, заведующий кафедрой теории методики спортивной подготовки факультета «Физическая культура и спорт» ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»

Баранов А.Н. – канд. пед. наук, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Волжский государственный университет водного транспорта»

Сидоров Д.Г. Социализация и имманентные аспекты периода адаптации студентов первокурсников в образовательной среде [Текст]: монография / Д.Г. Сидоров, О.В. Сидорова; Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2023. – 86 с. ISBN 978-5-528-00537-9

В данной монографии собраны материалы научных изыскательных работ, проводимых в двух нижегородских вузах (ННГАСУ, ВГУВТ) на протяжении 5-7 лет, в которых нашли отражения ряд важных, значимых вопросов, связанных со сложностями адаптации у студентов первокурсников, возникшие на начальном этапе пребывания в вузе. В результате исследований были определены наиболее затруднительные моменты адаптационного периода, изучена атмосфера в учебных группах, влияющая на взаимодействие и межличностные отношения между участниками образовательного процесса. С помощью анонимного анкетирования были выявлены основные причины, препятствующие успешной адаптации, критерии, влияющие на качество обучения, на общее состояние здоровья, психоэмоциональную устойчивость в том числе, на академическую успеваемость студенческой молодежи

Результаты исследования могут быть использованы для разработки системы практических мероприятий, направленных на оказания помощи студентам первокурсникам в период адаптации в новой образовательной среде.

ББК 75

ISBN 978-5-528-00537-9

© Д.Г.Сидоров,
О.В.Сидорова, 2023
© ННГАСУ, 2023

Содержание

№ п/п	Введение	3
1.	ГЛАВА 1. ДЕТЕРМИНАЦИЯ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА ПЕРВОКУРСНИКОВ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ВУЗА	9
2.	ГЛАВА 2. ПРОБЛЕМНЫЕ СТОРОНЫ ПЕРИОДА АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ	21
3.	ГЛАВА 3. СОЦИАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ У ПЕРВОКУРСНИКОВ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ	31
4.	ГЛАВА 4. ОСВОЕНИЕ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН СТУДЕНТАМИ ПЕРВОКУРСНИКАМИ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД	42
5.	ГЛАВА 5. ИММАНЕНТНЫЕ АДАПТАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ	56
6.	ГЛАВА 6. ЖИЗНЕННЫЕ ПРИОРИТЕТЫ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	70
	Список использованной литературы	77

Введение

В современных условиях жизнь человека можно охарактеризовать как процесс, происходящий под воздействием большого количества социально-экономических, технологических, политических изменений. В течении жизнедеятельности каждый индивид постоянно включается в большое количество социальных ситуаций, связей и отношений, которые требуют своевременно реагировать на изменения среды, гибко регулируя социальную активность. Вышеперечисленные ситуации, с которыми встречается каждый современный человек, вызывают необходимость активизировать процессы адаптации к окружающей социальной среде, что говорит о необходимости проявлять гибкость и мобильность, развивать собственные адаптационные возможности.

Сталкиваясь с трудностями и преодолевать их, умение адаптироваться к обстоятельствам и найти свою нишу в жизненном пространстве – это решающий фактор успешного саморазвития молодого человека, а в дальнейшем – специалиста высшей категории.

Учеба в высшем учебном заведении является новым социальным опытом, где адаптация студента становится неотъемлемой частью оптимизации процесса вхождения вчерашнего школьника в систему высшего образования.

Актуальность проблемы определяется задачами, стоящими перед первокурсником, где основными моментами жизнедеятельности становятся: специфика учебного процесса, взаимоотношения студентов и преподавателей, межличностные, в том числе, отношения внутри учебной группы, организация собственного быта и свободного времени.

Тема адаптации студентов-первокурсников является актуальной в российской и зарубежной научной среде. Исследования, как правило, направлены на изучение потенциальных и актуальных для студентов первого

курса адаптационных барьеров и факторов – демографических (пол, возраст, социальное окружение), этнокультурных, связанных со здоровьем и других.

Адаптация – это процесс и результат внутренних и внешних изменений человека, активного внешнего приспособления к новому образу жизни, к новым условиям существования. Адаптация к учебной деятельности предполагает одновременное воздействие целого ряда влияний, включающих в себя комплекс как субъективных факторов, зависящих главным образом от самих студентов, так и объективных, внешних обстоятельств, к числу которых можно отнести содержание и организацию самой учебной деятельности в вузе. Адаптация – это приспособление к новым методам и технологиям учебно-воспитательной деятельности; формам контроля за качеством обучения студента. Адаптация студента – это сложный, динамический, многоуровневый и многосторонний процесс перестройки потребностно-мотивационной сферы, комплекса имеющихся навыков, умений и привычек в соответствии с новыми задачами, целями, перспективами и условиями их реализации.

Студенчество объединяет молодежь примерно одного возраста (17-23 лет), относительно одинакового образования и отличается от других групп молодежи своими особенностями, к которым можно отнести форму организации жизнедеятельности, концентрацию в крупных вузовских центрах, «свой» образ жизни в стенах вуза, в студенческой группе, в общежитии, относительную самостоятельность в выборе способов деятельности в учебное и внеучебное время.

Студенческая молодежь, в сравнении с другими молодежными социально-демографическими группами, обладает более высоким интеллектуальным потенциалом, что при условии наличия свободного времени создает широкий диапазон для активных форм досуга. В студенческих коллективах досуговая деятельность – это, во-первых, неотъемлемое звено социального воспитания личности, предпосылка его духовно-нравственного, культурного, интеллектуального, творческого,

физического развития, а во-вторых, это процесс, который направлен на расширение и углубление знаний.

Адаптация студентов младших курсов к учебному процессу, университету давно изучалась отечественными психологами и педагогами. Большинство из них рассматривают адаптацию студентов к обучению в вузе, как один из видов общей адаптации человека, которая понимается, с одной стороны, как приспособление личности к постоянным внешним условиям, с другой – как активное взаимодействие человека и среды, когда личность не только приспосабливается к требованиям окружения, но и воздействует на него, вызывая изменения самой среды (Т.А. Власова).

Поступление в высшее учебное заведение является серьезным шагом к взрослению личности, так как, выбрав свой профессиональный путь, необходимо понимать, что этой профессиональной деятельности будет посвящена значительная часть времени в жизни. Поступив в вуз, у первокурсника уже имеются некоторые сложившиеся установки, стереотипы, правила, которые с момента начала обучения начинают изменяться. Новая социальная среда, новый коллектив, новые требования, оторванность от родителей, сложность в распоряжении «свободой», денежными средствами, коммуникативные проблемы и многое другое все это приводит к психологическим проблемам и это сказывается на обучении, общении с сокурсниками и преподавательским составом вуза.

Процесс адаптации имеет большое значение в развитии и становлении личности студента. Во-первых, в ходе адаптации первокурсника важно направить на правильную ориентацию в системе поведения. Во-вторых, в ходе адаптации происходит важнейшее событие: идет формирование социально-психологической общности студенческого коллектива. На протяжении всех лет обучения студент адаптируется, но лишь к третьему курсу у студента формируются самоконтроль, организованность, ответственность. Многочисленные исследования показывают, что наиболее уязвимыми являются первокурсники. Поэтому именно на первом этапе

обучения максимально необходима помощь первокурснику, как со стороны самих преподавателей, так и со стороны родителей (Б.Г. Ананьев).

Вузовская адаптация является процессом непрерывным, так как не прекращается ни на один день и колебательным, поскольку даже в течение одного дня происходит переключение в самые различные сферы деятельности. Важным условием эффективности процесса адаптации, по мнению ряда исследователей, является целенаправленное педагогическое управление (М.А. Дерябина и др.).

По мнению Н.Г. Репьевой, средой для адаптации студентов выступает образовательная система вуза в целом. Мы согласны с автором, в том, что адаптивная ситуация вызвана новизной самой деятельности и условий, в которых она протекает. Рассматривая это положение более подробно, она полагает, что можно выделить: новизну целей студента; новизну деятельности, протекающей в рамках учебно-воспитательного процесса вуза; новизну ближайшего его социального окружения, для тех студентов, которые приехали в город из сельской местности – новизну социальной городской среды, к которой они должны адаптироваться (Н.Г. Репьева). В.Ю. Хицкая выделяет 4 группы факторов, которые влияют на адаптацию:

- *первая группа* – это готовность первокурсника к учебной деятельности в вузе;
- *во вторую группу* входят факторы, учитывающие индивидуальные особенности адаптации, например, это уровень социальной и нравственной зрелости, индивидуально-личностные особенности развития психических процессов;
- *в третью группу* входят те факторы, которые являются важными для успешного процесса адаптации, к примеру, это кураторство, педагогический и психологический мониторинг хода учебного процесса, индивидуальный подход к студенту, независимо от показателей успеваемости. С учетом этих факторов первокурсникам будет легче освоиться в вузе, и легко включатся в работу.

Педагогам следует поддерживать студентов в любых ситуациях и не требовать многого от них пока они адаптируются к условиям вуза. В четвертую группу вошли факторы, которые помогают определить условия проживания студентов, благополучие внутригруппового общения, санитарно-гигиенические условия обучения и фактор устройства учебного процесса. При адаптации личности к новым условиям обучения для студента значительную роль играют условия и среда, в которых он находится (В.Ю. Хицкая). В.В. Лагерев, рассматривая вузовскую адаптацию выделил процессуальные составляющие: социально-психологическую, деятельностьную, психологическую (М.И. Витковская и др.). В словаре В.Г. Крысько термин адаптация имеет следующую трактовку – это результат взаимодействия живых организмов и окружающей среды, который приводит к оптимальному их приспособлению к жизни и деятельности.

В отечественной психологии проблемой изучения адаптации занимались такие ученые как Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов и др. Значительный вклад в понимание сущности проблемы адаптации личности и ее развития внесли С.Л. Рубинштейн и Б.Г. Ананьев. Разработанная на положениях теории Л.С. Выготского концепция деятельности дала новый этап в разработке этой проблемы. Выготским было выдвинуто предположение о том, что среда определяет развитие ребенка и оказывает на это развитие существенное влияние (Д.В. Жуина и др.). В зарубежной психологии проблемой адаптации занимались такие известные психологи как З. Фрейд, Э. Эриксон, А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс и другие.

Социально-психологическая адаптация рассматривается как результат или процесс взаимодействия личности и социальной среды, который приводит к установлению оптимального соотношения целей и ценностей личности и группы. Наиболее распространенными трудностями для студента, на первых порах обучения, является отсутствие навыков самостоятельной учебной работы, студент как самостоятельная личность еще не

сформировался, для этого ему понадобится время, чтобы адаптироваться к новым условиям вузовского обучения (Л.С. Выготский).

Социальная адаптация часто рассматривается в контексте социализации индивида, т.е. усвоения им определенной системы знаний, образцов поведения, норм и ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве полноправного члена общества. Считается, что адаптация является одной из сторон социализации, а именно «первой фазой личностного становления индивида, вступающего в относительно стабильную социальную общность» (Т.А. Власова).

Психологическая адаптация является процессом психологической включенности личности в системы социальных, социально-психологических и профессионально-деятельностных отношений. Немаловажную роль в психологической адаптации личности играет сфера жизни и деятельности, в связи с чем и выделены основные виды психологической адаптации такие как:

- социальная и психологическая адаптация личности;
- социально-психологическая адаптация личности;
- профессионально-деятельностная психологическая адаптация личности;
- экологическая психологическая адаптация личности.

Адаптированность делится на внутреннюю, внешнюю и смешанную. При внутренней адаптированности личность перестраивается под изменения среды ее жизнедеятельности. А изменение среды в свою очередь вносит свои изменения, при котором происходит содержательная, полная, генерализованная адаптация. Внешняя адаптированность личности отличается тем, что у нее отсутствует внутренняя перестройка (А.Н. Леонтьев).

Успешность процесса адаптации при реализации одних потребностей влияют на другие, а место реализованных потребностей заменяются другими. По мнению А. Маслоу, человек всегда испытывает какие-то потребности. Где одни потребности доминируют и определяют характер и направленность

поведения человека, а другие определяют общий стиль поведения и характер действий, их своеобразие (А. Маслоу).

Процесс дезадаптации является определенным ходом внутриспсихических процессов и поведения, который приводит к усилению трудностей и вызывает неприятные переживания, эмоциональную подавленность личности.

ГЛАВА 1

ДЕТЕРМИНАЦИЯ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА ПЕРВОКУРСНИКОВ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ВУЗА

Одним из условий полноценного усвоения обучающимся необходимых знаний, умений и навыков является адаптация к новой образовательной среде, как характерный этап первого года обучения в вузе.

Адаптация студентов к обучению в вузе является актуальной современной проблемой, потому как от успешности процесса адаптации во многом зависят дальнейшие профессиональная карьера и личностное развитие будущего специалиста. Большая часть современных студентов испытывает сложности в саморазвитии в условиях изменяющейся действительности.

Адаптация – естественный процесс и результат приспособления к новому образу жизни к новым условиям существования. Она предполагает одновременное воздействие целого ряда влияний, включающих в себя как комплекс субъективных факторов, зависящих от самих студентов, так и объективных, зависящих от внешних обстоятельств, таких, как организация учебной деятельности. То есть это – приспособление к новым формам, методам и технологиям учебно-воспитательной деятельности; к новым формам контроля за качеством обучения студента – вчерашнего школьника.

Образовательное пространство вуза для молодого человека – новая ступень профессионального становления, пополнения интеллектуального багажа, активного формирования самообучения и самообразования.

В последние годы отчетливо прослеживается низкий уровень готовности выпускников школ к освоению программ образования (СПО, ВО), которые, казалось бы, во многом являются продолжением вчерашней школьной учебы. Для многих первокурсников характерен репродуктивно-подражательный уровень познавательной активности, Активность учащегося определяется занимательностью учебного содержания. Его способность к самоуправлению познавательной деятельностью не сформирована. Такой студент стремится понять, запомнить и воспроизвести знания, овладеть способом их применения по образцу, часто – лишь в ответ на оказываемую ему позитивную поддержку, стремясь получить хорошую отметку, удовлетворить свой кратковременный познавательный интерес. Все это мешает успешной адаптации студентов-первокурсников к образовательному процессу, замедляет процесс формирования профессионально-направленных знаний и умений, большинства компетенций.

Таким образом, первокурсник вынужден адаптироваться не только к новым условиям обучения, но и к условиям жизни в мегаполисе, что создает для него дополнительные психологические трудности. Первый год обучения в новой образовательной среде является стрессом для студентов первых курсов: затруднительное положение с финансами, жилищные проблемы, самостоятельное обеспечение себя питанием, сложность с переработкой большого количества информации, – все это является постоянными спутниками студенческой жизни. Кроме того, обучение в вузе является профессиональным обучением, поэтому у первокурсника происходит первичная профессиональная социализация и начинается вхождение в профессиональную деятельность, что также влечет за собой адаптационные процессы, только уже к конкретной профессиональной деятельности. В этой связи исследование процесса адаптации первокурсников к учебной среде

приобретает особую актуальность, поскольку предоставляет возможность на основе своих результатов построить эффективную программу психологического сопровождения первокурсников.

Цель исследования. Изучить и проанализировать прохождение адаптации студентами вуза в совершенно новых для них условиях обучения.

Задачи исследования: выявить сложные (затруднительные) моменты адаптации у первокурсников; дать характеристику (оценить) атмосферы в учебной группе, влияющую на взаимодействие и межличностные отношения между участниками образовательного процесса.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовательских изысканиях были задействованы первокурсники, обучающиеся на разных факультетах (разные специальности): Нижегородского государственного архитектурно-строительного университета (ННГАСУ) и Волжского государственного университета водного транспорта (ВГУВТ) в количестве 138 человека, из них в студентов первого курса – 78 студентов девушек и 60 студентов юношей. Персонализация информационного контента осуществлялась посредством анонимного анкетного опроса студентов первых курсов ННГАСУ и ВГУВТ, где среднестатистический возрастной показатель составил: $\pm 18,0$, – (дев. $\pm 17,8$; юн. $\pm 17,9$).

Многие авторы в своих работах считают, что нормальное протекание адаптации в условиях образовательной среды во многом зависит от личностно-поведенческие навыков первокурсника, его активности, коммуникабельности, исполнительности, а также способности к обучению.

По результатам анкетного опроса (см. табл. № 1) из общего числа опрошенных студентов первых курсов обучения (всего 138 студент) на вопрос: «Как, по Вашему мнению, прошла адаптация в новых условиях образовательной среды?» (см. рисунок № 1): были получены следующие ответы: «Легко» – 84 (76,6%) студентов (46 – дев. и 38 – юн.); «Средне» – 42 (30,4%) студентов (22 – дев. и 20 – юн.); «Трудно» – 12 (8,7%) студентов (10 – дев. и 2 – юн.) (см. табл. № 1).

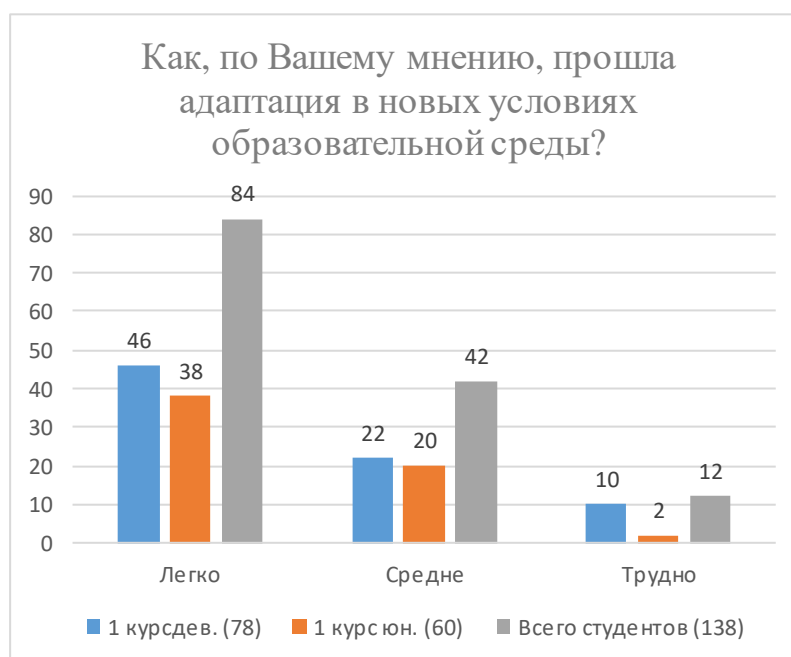


Рис. 1. Оценка первокурсниками пройденного адаптационного периода в новых условиях

Одной из важнейших педагогических задач любого вуза является работа со студентами первого курса, направленная на более быструю и успешную их адаптацию к новой системе обучения, к новой системе социальных отношений, на освоение ими новой роли студента. Задача вуза в этой сложной для молодого человека период помочь ему как можно быстрее и успешнее адаптироваться к новым условиям обучения, влиться в ряды студенчества (Л.А. Федотова).

Таблица 1

Оценка процесса адаптации первокурсниками в новых условиях образовательной среды

Вопросы «Как, по Вашему мнению, прошла адаптация в новых условиях образовательной среды?»	1 курс дев. 78	1 курс юн. 60	Всего студентов (138)
<i>Легко:</i>	46	38	84 (60,9%)
<i>Средне:</i>	22	20	42 (30,4%)
<i>Трудно:</i>	10	2	12 (8,7%)

Успешность адаптации первокурсника зависит от многих индивидуально-психологических факторов, в том числе и от черт характера, присущих самому индивидууму: холерик (темпераментный человек); сангвиник (характер легкой возбудимостью, быстрой сменой эмоций); меланхолик (тоска, хандра, грустные мысли). Деловые и поведенческие качества, проявление активности студентов в академической успеваемости, ценностные ориентации, выбор пути достижений жизненных целей и др., будут способствовать положительному результату периода адаптации в образовательной среде. Чем лучше студент будет понимать, зачем и для чего ему могут понадобиться знания для будущей профессии, тем лучше он будет учиться. Уровень представлений студента о профессии (адекватный или неадекватных) непосредственно соотносится с уровнем его отношения к учебе: чем меньше студент знает о профессии, тем ниже у него положительное отношение к учебе.

Таким образом, чем быстрее студент сможет адаптироваться в новой для него культурно-образовательной среде, тем меньше вероятность возникновения затруднений в актуализации необходимых познавательных и личностных особенностей для успешного обучения в данной среде.

Также необходимо отметить, что одним из значимых факторов, влияющих непосредственно на поведенческие формы студенческой молодежи – это умение взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса (межличностные отношения), как внутри учебной группы, так и с преподавателями вуза.

Следующий вопрос, стоящий в анкете, на который пришлось ответить респондентам: *«Испытывали ли Вы трудности в период адаптации (условия обучения, в учебной группе)?»* (см. рисунок № 1): были получены следующие ответы: *«Испытывал некоторые сложности, трудно было в начале обучения»* – 62 (44,9%) студентов (36 – дев. и 26 – юн.); *«Испытываю некоторые проблемы к адаптации в вузе до сих пор»* – 2 (8,7%) студентов (6 – дев. и 6 – юн.);

«Не испытываю никаких трудностей» – 64 (46,4%) студентов (36 – дев. и 28 – юн.) (см. табл. № 2).



Рис. 2. Трудности, возникшие в период адаптации у студентов первокурсников

Как отмечают специалисты: – испытывают трудности при переходе на формы обучения вузов больше всего, естественно, первокурсники. Одной из главных проблем является самоорганизация, т.е. студентам сложно организовать самих себя, начать самостоятельно искать и изучать необходимые им материалы. Подобные моменты вызывают значительное снижение успеваемости (Л.И. Коновалова).

Таблица 2

Трудности в процессе адаптации, испытываемые студентами

Вопросы	1 курс дев.	1 курс юн.	Всего студентов (138)
«Испытывали ли Вы трудности в период адаптации (условия обучения, в уч. группе)?»	78	60	
<i>Испытывал некоторые сложности, трудно было в начале обучения:</i>	36	26	62 (44,9%)
<i>Испытываю некоторые проблемы к адаптации в вузе до сих пор:</i>	6	6	12 (8,7%)
<i>Не испытываю никаких трудностей:</i>	36	28	64 (46,4%)

Главные трудности у первокурсников связаны с переходом от урочной системы преподавания в школе к лекционной в вузе. Этот переход требует определенных навыков (быстрое конспектирование, самостоятельный поиск нужной информации), без которых у первокурсника катастрофически не хватает свободного времени. Вчерашний школьник, приходя в вуз, сталкивается с совершенно новой для него во всех отношениях системой образования. Эта система отличается от школьного обучения и организационно, и методически, и содержательно, и по своим основным целям и направлениям. Необходимо отметить, что неумение организовать себя в условиях отсутствия ежедневной проверки знаний и систематического контроля посещаемости в вузе является для первокурсников серьезной проблемой.

Адаптация для студента-первокурсника является продуктивным выходом из адаптивной ситуации, когда личность соотносит собственные возможности и возникшие трудности. Определены внешние и внутренние факторы, способствующие успешной психолого-педагогической адаптации студентов-первокурсников в образовательном процессе высшей школы. Внешние включают в себя приспособление личности к объективным проблемным ситуациям, а внутренние, направлены на разрешение внутренних конфликтов, а также проблем личности. Эти факторы условно разделяются на три блока:

- *социологический* (возраст, социальное происхождение, тип довузовского образования студента);
- *педагогический* (организация среды, материально-техническая база учреждения, уровень педагогического мастерства преподавательского состава);
- *психологический*, содержащий индивидуально-психологические и социально-психологические факторы (интеллект, направленность, мотивация, личностный адаптационный потенциал).

Эффективность процесса адаптации и создание благоприятного адаптационного периода является первостепенной задачей всего

образовательного процесса вуза, в ходе которого реализуются педагогические условия, способствующие выявлению и коррекции исходных негативных тенденций профессионального становления, возникших в адаптационный период у студентов-первокурсников.

Поэтому организация образовательного процесса должна быть нацелена на формирование эффективного методологического инструментария, учитывающего особенности первого года обучения, специфики коммуникативных и личностных особенностей первокурсников. Закономерным итогом станет успешное освоение и понимание дидактических методов, используемых в образовательном процессе (Г.П. Шолохова и др.).

Новая для студента-первокурсника образовательная среда, выступая элементом социокультурного пространства, включает в себя формальные и неформальные группы обучающихся, педагогический и административный состав вуза. Все эти составляющие способны как усложнить, так и облегчить адаптационный этап.

Другой вопрос, на который предстояло ответить респондентам, был сформулирован: *«Как быстро прошло освоение в учебной группе?»*, в результате чего (см. табл. № 3): были получены следующие варианты ответов: *«Не освоился»* – 12 (8,7%) студентов (10 – дев. и 2 – юн.); *«Сразу же, как только познакомился»* – 54 (39,1%) студентов (34 – дев. и 20 – юн.); *«Достаточно быстро»* – 72 (52,2%) студентов (34 – дев. и 38 – юн.).

Таблица 3

Как быстро прошло освоение в учебной группе

Вопросы «Как быстро прошло освоение в учебной группе?»	1 курс дев. 78	1 курс юн. 60	Всего студентов (138)
<i>Не освоился:</i>	10	2	12 (8,7%)
<i>Сразу же, как только познакомился:</i>	34	20	54 (39,1%)
<i>Достаточно быстро:</i>	34	38	72 (52,2%)

Взгляд на адаптацию студента-первокурсника через педагогическую призму позволяет оценить творческое приспособление обучающихся к новым технологиям, новым формам обучения, используемым в образовательном процессе.

В результате происходящей адаптации у обучающихся:

- развиваются умения и навыки полноценного усвоения учебного материала;
- формируются и укрепляются нравственно-волевые качества;
- появляется стремление к самопознанию и саморазвитию;
- формируется социальная компетентность.

Воспитательная работа в группе должна быть нацелена на выработку у первокурсников ответственности, инициативности и организованности, что, в конечном итоге, будет формировать позитивную установку к образовательному процессу, к будущей профессиональной деятельности.

По результатам анкетного опроса из общего числа опрошенных студентов первых курсов обучения (всего 138 студент) на вопрос: «Чувствуете ли себя комфортно, находясь в учебной группе?»: были получены следующие ответы: «Комфортно» – 128 студентов (8,7%), из них (70 – дев. и 58 – юн.); «Дискомфортно» – 10 студентов (7,2%), из них (8 – дев. и 2 – юн.) (см. табл. № 4).

Таблица 4

Чувствуете ли себя комфортно, находясь в учебной группе

Вопросы	1 курс	1 курс	Всего
«Чувствуете ли себя комфортно, находясь в учебной группе?»	дев.	юн.	студентов
<i>Комфортно:</i>	70	58	128 (92,8%)
<i>Дискомфортно:</i>	8	2	10 (7,2%)
	78	60	(138)

Во многих работах, авторы вместе с термином «адаптация» используют термин «адаптивность». Адаптированность является результатом процесса адаптации студента. Соответственно, адаптированность студентов к новой

для них среде предполагает наличие следующих особенностей в поведении и деятельности студентов:

- удовлетворительное психологическое и физическое состояние студента в учебных и внеучебных ситуациях в вузе;
- принятие студентом социальных ожиданий и предъявляемых к нему требований, а также соответствие его поведения этим ожиданиям и требованиям;
- способность придавать происходящему в вузе и вне вуза желаемое для себя направление и пользоваться имеющимися условиями и вариантами для успешного осуществления своих учебных и личностных стремлений и целей.

В процессе обучения в вузе проходит первичное «освоение» профессии, определяется жизненная и мировоззренческая позиция молодого человека, изучаются индивидуальные способы деятельности, формы поведения и общения.

По мнению И.В. Коровиной, в психологической адаптации студентов в вузе принято, в частности, различать:

- адаптацию к условиям учебной деятельности (приспособление к новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха, самостоятельному образу жизни и тому подобному);
- адаптацию к группе (включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций);
- адаптацию к будущей профессии (усвоение профессиональных знаний, умений и навыков, качеств).

Мнение первокурсников по анкетному вопросу: *«Какова на Ваш взгляд атмосфера в учебной группе?»* (см. рисунок № 3): разделились следующим образом: на первое место студенты поставили пункт: *«Доброжелательная»* – 90 студентов (50 – дев. и 40 – юн.) и *«Дружественная»* – 78 студентов (42 – дев. и 36 – юн.); далее следует, *«Сотрудничества и взаимопомощи»* – 50 студентов (32 – дев. и 18 – юн.) и

«Взаимопонимания» – 36 студентов (22 – дев. и 14 – юн.); и небольшая группа студентов считают: «Полного равнодушия» – 12 студентов (8 – дев. и 4 – юн.), «Несогласованности» – 12 студентов (10 – дев. и 2 – юн.) и «Конфликтная» – 4 студентов (2 – дев. и 2 – юн.).

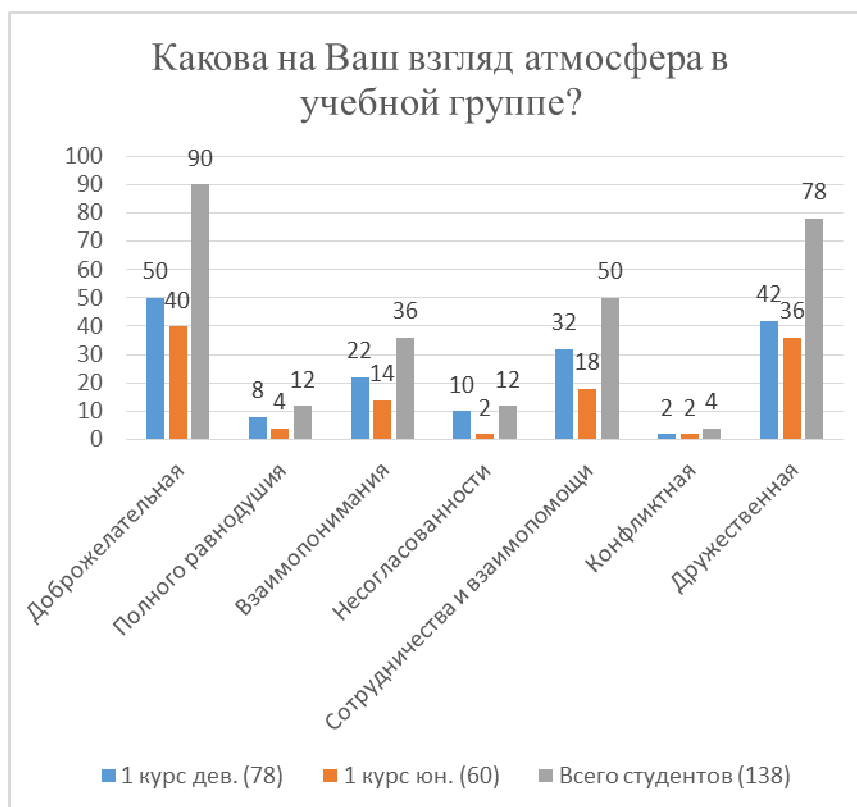


Рис. 3. Субъективная оценка атмосферы в учебной группе (студентами)

Действенным средством обеспечения успешности адаптационного процесса является участие студентов во внеучебной работе в любом ее направлении, в том числе и взаимоотношения между участниками образовательного процесса (межличностные отношения).

Комплексная программа адаптации должна предусматривать ряд мероприятий различной формации для внеучебной деятельности первокурсников с определенными целями, направленными на формирование активной жизненной позиции. Внеучебная деятельность способствует быстрому осуществлению адаптационной перестройки у студентов, успешной социализации в новой среде, проявлению индивидуальности,

активизации гражданской, патриотической позиции, развитию организаторских способностей и др.

Так, на поставленный анкетный вопрос: «Происходит ли общение во внеучебное время с учебной группой?» (см. рисунок № 4): были получены следующие результаты ответов: «Да» – 88 (63,8%) студентов, из них (50 – дев. и 38 – юн.); «Иногда» – 42 (30,4%) студентов, из них (22 – дев. и 20 – юн.); «Нет» – 8 (5,8%) студентов, из них (6 – дев. и 2 – юн.) (см. табл. № 5).

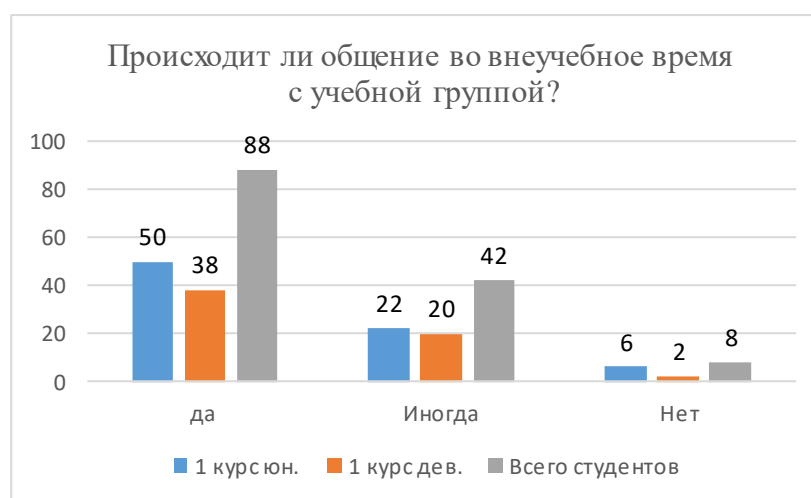


Рис. 4. Общение в учебной группе между первокурсниками во внеучебное время

Подготовка и проведение внеучебных мероприятий, входящих в план внеучебной работы, заставляет студентов вырабатывать в себе такие качества, как обязательность, ответственность, дисциплинированность: успех любого дела зависит от четкой взаимосвязи и взаимозависимости участников мероприятия, от того, насколько они могут надеяться друг на друга.

Планируемые внеучебные мероприятия помогают первокурсникам лучше (быстрее) освоиться в образовательной среде вуза, стать более ответственными, дисциплинированными. Участие во внеурочной деятельности способствует развитию духа коллективизма и взаимопомощи, позволяет приобретению качества для самоутверждения личности, которые в дальнейшем будут способствовать карьерному и профессиональному росту.

Происходит ли общение во внеучебное время с учебной группой

Вопросы «Происходит ли общение во внеучебное время с учебной группой?»	1 курс дев. 78	1 курс юн. 60	Всего студентов (138)
<i>Да:</i>	50	38	88 (63,8%)
<i>Иногда:</i>	22	20	42 (30,4%)
<i>Нет:</i>	6	2	8 (5,8%)

Таким образом, проблематичность адаптационного периода для студентов первокурсников состоит: в возросшем объеме учебной нагрузки, сложностью усвоения новых учебных дисциплин; в межличностных взаимоотношениях между участниками образовательного процесса и др.

Для решения задач проблем адаптации необходимо ряд комплексных мероприятий необходимо в образовательном учреждении создать атмосферу доброжелательности, открытого гуманистически, ориентированного образовательного пространства, включающего в себя дифференцированный подход в работе с первокурсниками, в том числе, активизацию внеучебной деятельности.

ГЛАВА 2**ПРОБЛЕМНЫЕ СТОРОНЫ ПЕРИОДА АДАПТАЦИИ
ПЕРВОКУРСНИКОВ**

Современные изменения социально-экономической, технологических, политических процессов не обошли стороной и систему государственного образования, где одной из главных задач – это качество образования и создание устойчивого механизма развития системы.

Обучение в высшем учебном заведении предполагает не только профессиональную подготовку к будущей трудовой деятельности, но является важнейшим этапом становления личности. Для большинства студентов поступление в высшее учебное заведение означает, в первую очередь, шаг во взрослую жизнь, сопряженный с необходимостью самостоятельно ее планировать, принимать решения и нести за них ответственность. Столь резкие изменения жизненной ситуации и рост личностной ответственности сопряжены с повышением уровня психического напряжения и ростом тревожности (Н.А. Балабаева и др.).

Длительное или частое переживание подобных состояний может привести к невротизации личности, снижению стрессоустойчивости и способности выдерживать эмоциональную нагрузку. В связи с этим особое значение имеет помощь в оптимизации перехода к новым условиям жизни и деятельности. В психологических исследованиях преодоление трудностей данного перехода и построение нового образа жизни обозначается термином «адаптация». В широком смысле под адаптацией понимается приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям. Общим в подходах к адаптации является рассмотрение ее как комплексного, многокомпонентного явления. Так, А.М. Шевелева в структуре студенческой адаптации выделяет биологический (новый режим, место и условия жизни), психологический (новые потребности и мотивы), профессиональный (содержание и организация учебной деятельности) и социальный аспекты (отношения с окружающими и статус в группе).

Вхождение вчерашнего школьника в новую среду, полностью меняет его старые, сложившиеся стереотипы, взгляды, суждения и требует от участников образовательного процесса предельной собранности, ответственности, концентрации как физических и психических усилий (сил), так и умение принимать самостоятельные решения.

Обучение в высшем учебном заведении имеет свою специфику, свои характерные отличия (признаки, особенности), с которыми первокурснику

приходиться столкнуться на первом этапе, и от того насколько успешно он сумеет преодолеть различные трудности (освоить новую среду и др.) во многом зависит его личностное развитие, как будущего специалиста, готового к высоким достижениям.

Вузовская адаптация является процессом непрерывным, так как не прекращается ни на один день и колебательным, поскольку даже в течение одного дня происходит переключение в самые различные сферы деятельности. Важным условием эффективности процесса адаптации, по мнению ряда исследователей, является целенаправленное педагогическое управление (М.А. Дерябина, В.Д. Попов, М.В. Фомина).

Период адаптации к условиям обучения для студентов первых курсов является новой ступенью вхождение в профессиональную деятельность, пополнения интеллектуального багажа, формирование практических навыков на самообучение и самообразование, что, в свою очередь, требует вовлечения дополнительных резервов, не только психических, физических сил, но и всего организма в целом.

Цель исследования. Изучить и проанализировать проблемные стороны (аспекты) адаптационного периода, возникшие у студентов первокурсников на начальном пребывании их в новой образовательной среде.

Задачи исследования: выявить основные вопросы, вызывающие наибольший интерес у студентов первокурсников на текущий момент пребывания в университете; установить трудности, возникшие на этапе первичности адаптационного периода студентов первых курсов.

Результаты исследования и их обсуждение. Для осуществления исследовательских изысканий (целей и решения поставленных задач) среди студентов первых курсов двух нижегородских вузов: Нижегородского государственного архитектурно-строительного университета (ННГАСУ) и Волжского государственного университета водного транспорта (ВГУВТ) было проведено анонимное анкетирование, где общее число респондентов составило 138 человек – (78 студентов девушек и 60 студентов юношей).

Специфика высшего учебного заведения определена тем, что именно в ней закладываются основы будущей профессионально компетентной личности. Сложности адаптации студентов возникают именно на начальных этапах обучения, которые обусловлены рядом характерных особенностей учреждения, где студент первокурсник попадает в новую систему обучения, которая отличается от школы и характеризуется большим объемом изучаемого материала, повышенным уровнем самостоятельности студентов и их ответственности. Вхождение в студенческий коллектив сопровождается существенной перестройкой жизни, психического и психологического состояния студента.

Из результатов анкетного опроса из общего числа опрошенных студентов первых курсов обучения на вопрос: «Охарактеризуйте начала студенческой жизни» – были получены следующие варианты ответов: «Хорошие впечатления от учебного процесса» – 92 студентов, из них (54 дев. и 38 юн.); «Хорошие впечатления от общественной жизни» – 56 студентов, из них (28 дев. и 28 юн.); «Очень высокие учебные требования» – 32 студентов, из них (20 дев. и 12 юн.); «Пока ничего определенного сказать не могу» – 16 студентов, из них (8 дев. и 8 юн.) (см. рисунок № 5).

Анализ исследовательских работ дает разъяснения в том, что студенты первокурсники не всегда успешно овладевают знаниями, в силу того, что у некоторых не сформированы такие черты личности, как готовность к обучению, способность учиться самостоятельно, правильно распределять свое рабочее время для самостоятельной подготовки, в полной мере умение владеть своими индивидуальными особенностями познавательной деятельности.

Многие первокурсники на первых порах обучения испытывают большие трудности, связанные с отсутствием навыков самостоятельной учебной работы: они не умеют конспектировать лекции, работать с учебниками, находить и добывать знания из первоисточников, анализировать информацию большого объема, четко и ясно излагать свои мысли.



Рис. 5. Первые впечатления начала студенческой жизни (у первокурсников)

Среди других часто перечисляемых трудностей первокурсников – различные стороны учебного процесса в вузе. Это, в первую очередь, сложность адаптации к новой вузовской системе организации обучения (Л.Н. Боронина и др.), а именно к лекционно-семинарскому проведению занятий, зачетной системе оценивания, отсутствию жесткого внешнего контроля учебной деятельности (А.Н. Алгаев, А.М. Шевелева).

По результатам анкетного опроса из общего числа опрошенных студентов первых курсов обучения на вопрос: «*С какими трудностями Вы столкнулись на первом этапе обучения в вузе?*» (см. рисунок № 6): были получены следующие варианты ответов, где ведущей трудностью социально-профессиональной адаптации является неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней. Так, 64 студентов, из них (44 дев. и 20 юн.) в большей мере беспокоит: «*Послевузовское трудоустройство по специальности*», и именно от этого, во многом зависит вся эффективность обучения в вузе (см. табл. № 6).



Рис. 6. Трудности, возникшие у первокурсников на первом этапе обучения

В период адаптации первокурсникам приходится сталкиваться с различными трудностями, которые имеют, как объективное основание (основу), так и субъективное суждение и имеют свои характерные особенности. Одни из них социального происхождения (социальное окружение, статус семьи и т.д.), другие связанные с отсутствием практических навыков самостоятельной работы (конспектировать, вести запись лекций и т.п.), саморегулирования (умение управлять собой, воли и др.), с индивидуально-психологическими особенностями студента (ценностные ориентации, личностные, поведенческие способности и т.д.).

Что касается, трудностей, отмеченных в анкетировании, которые препятствуют адаптационному процессу первокурсников, это, прежде всего, сложности: «Организационные мероприятия учебного процесса (расписание занятий и др.)»: – считаю 42 респондента (26 дев. и 16 юн.).

Трудности на первом этапе обучения в вузе у студентов первых курсов

Вопросы «С какими трудностями Вы столкнулись на первом этапе обучения в вузе?»	1 курс дев. 78	1 курс юн. 60	Всего студентов (138)
<i>«Организационные мероприятия учебного процесса (расписание занятий и др.):</i>	26	16	42
<i> Качество преподавания:</i>	16	14	30
<i> Работа администрации (деканата):</i>	6	10	16
<i> Качество питания и цены в студенческих пищеблоках:</i>	36	34	70
<i> Качество бытовых условий в общежитии:</i>	18	16	34
<i> Послевузовское трудоустройство по специальности:</i>	44	20	64

Умение хорошо адаптироваться, приспосабливаться к изменениям социальной среды, при этом преодолевая различные трудности, – все это будет способствовать эффективному становлению будущего специалиста.

Наиболее типичной и актуальной проблемой после начала обучения в вузе в рамках данной категории является необходимость интеграции человека в новые социальные общности: трудности социального характера, т.е. трудности общения и коммуникации, трудности социализации иногородних студентов, неудовлетворенность социометрическим статусом: «*Качество преподавания*» – 30 студентов, из них (16 дев. и 14 юн.); «*Работа администрации (деканата)*» – 16 студентов, из них (6 дев. и 10 юн.); «*Качество питания и цены в студенческих пищеблоках*» – 70 студентов, из них (36 дев. и 34 юн.) (см. табл. № 6). У некоторых первокурсников не всегда успешно складываются взаимоотношения в учебной группе. Несформированность умения контактировать с другими людьми, владеть необходимыми навыками общения, способностью определять для себя оптимальную позицию в отношениях с окружающими порождают типичные

проблемы общения у студентов. Неудовлетворенность бытовых условий (*«Качество бытовых условий в общежитии»*) испытывают – 34 студентов (18 дев. и 16 юн.).

Необходимым условием успешной деятельности студента является освоение новых для него особенностей учебы в образовательном учреждении. Трудности связаны также с недостатками в организации учебных занятий и экзаменов – нерационально составленное расписание, неосведомленность относительно организационных вопросов и т.д. (Е.П. Кринчик).

Трудности адаптации к учебному процессу связываются и с неудовлетворенностью содержанием преподаваемых и изучаемых дисциплин (Л.Н. Боронина и др.), неясностью учебных задач (Т.В. Малкова), сложностью установления связи изучаемых дисциплин с будущей практической деятельностью, что, по мнению студентов, мешает усвоению учебного материала (Е.П. Кринчик).

Полноценное включение в учебный процесс затрудняется резким увеличением объема изучаемого материала (А.Н. Алгаев), недостаточностью учебно-методической литературы и малой технической оснащенностью аудиторий (Л.Н. Боронина и др.).

Наиболее часто описываются социальные факторы адаптации, среди которых две основные сложности – интеграция в новый учебный коллектив в своих работах (исследованиях) отмечали налаживание отношений с преподавателями (А.Н. Алгаев, Л.Н. Боронина, Е.П.Кринчик, А.М. Шевелева, Т.В. Малкова и др.)

На процесс адаптации оказывают влияние и материальные факторы. Чем благополучнее материальное положение студента и родительской семьи, тем легче протекает процесс адаптации. (А.Н. Алгаев, Л.Н. Боронина и др.)

По итоговым результатам анкетирования на вопрос: *«Укажите проблемы, возникшие в период обучения в вузе (студенческой жизни)?»* (см. рисунок № 7): наиболее часто упоминается сложность

адаптации к регламенту студенческой жизни, налаживания контактов и установления взаимодействия с иным окружением: «Трудности адаптации к нормам студенческой жизни» (см. табл. № 7) – 36 студентов, из них (16 дев. и 20 юн.).

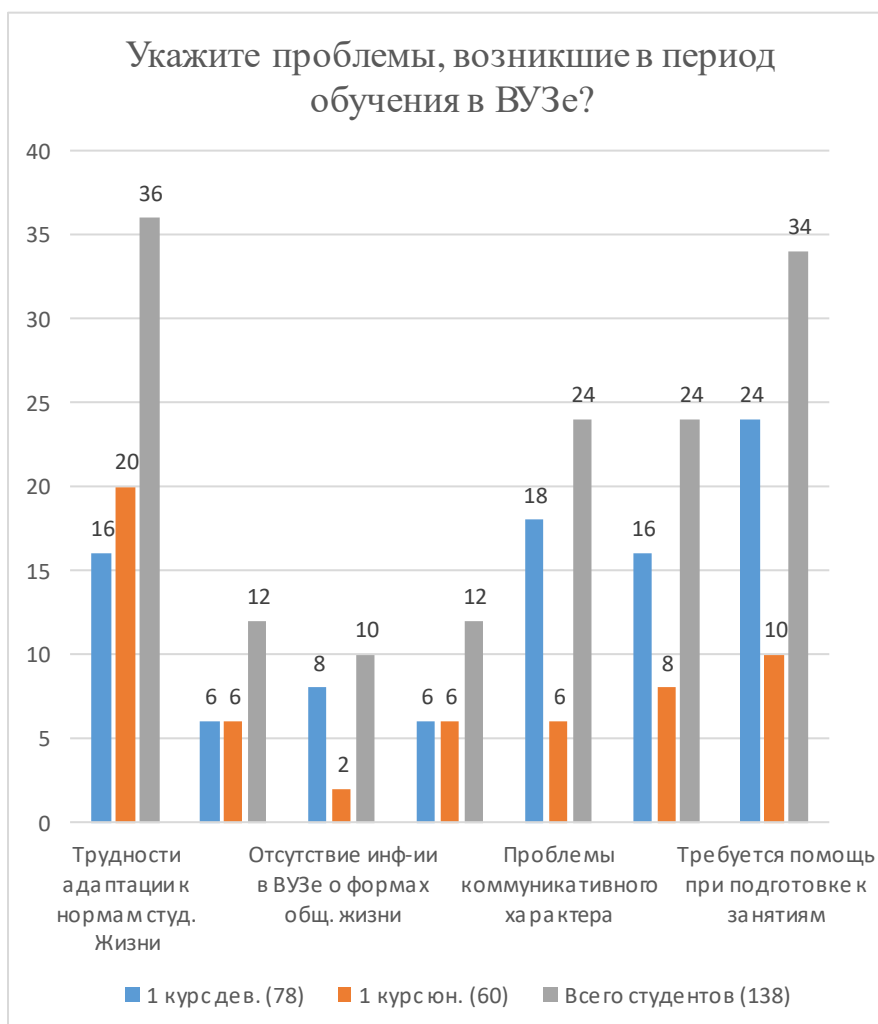


Рис. 7. Проблемные стороны в период обучения у студентов первокурсников

Следующей крупной категорией трудностей, которая также указывается в анкетных ответах, является повышение требований к подготовке к занятиям: «Требуется помощь при подготовке к занятиям» – 34 студентов, из них (24 дев. и 10 юн.), где обучение в вузе по сравнению со школьной системой является более сложным, в результате увеличения длительности занятий и более высокий темп обучения (см. табл. № 7).

Сложности поиска мотивации к обучению и выполнению учебных задач у первокурсников, формирования у них позитивного отношения к учебной деятельности, неумение самостоятельно планировать выполнение заданий и контролировать их выполнение – все это непосредственно сказывается на результативности и академической успеваемости студентов.

Трудности адаптации коммуникативного характера первокурсников к обучению в вузе имеют свои сложившиеся стереотипы как бытового поведения и образа жизни, так и проблемы самоорганизации и самоконтроля на самых разных этапах учебной деятельности.

Таблица 7

Проблемы, возникшие в студенческой жизни в период обучения

Вопросы «Укажите проблемы, возникшие в период обучения в вузе (студенческой жизни)?»	1 курс дев. 78	1 курс юн. 60	Всего студентов (138)
<i>Трудности адаптации к нормам студенческой жизни:</i>			
<i>Недостаточное обеспечение студенческой литературы:</i>	16	20	36
<i>Отсутствие информации в вузе о формах общественной жизни:</i>	6	6	12
<i>Отсутствие жилья:</i>	8	2	10
<i>Проблемы коммуникативного характера (общение с однокурсн., преподавателями):</i>	6	6	12
<i>Материальные проблемы:</i>	18	6	24
<i>Требуется помощь при подготовке к занятиям:</i>	16	8	24
	24	10	34

К числу трудностей «Проблемы коммуникативного характера (общение с однокурсниками, преподавателями)» – 24 студентов (18 дев. и 6 юн.) относятся: установления взаимоотношений в новой социальной общности, где важно уметь занять в ней удовлетворяющий личность социальный статус.

Кроме того, участнику первокурснику необходимо умение наладить сотрудничество с различными характерами, имеющими свои сложившиеся стереотипы бытового поведения и образа жизни, отличающиеся от привычных. Вызывают сложности «Материальные проблемы» – 24 студентов (16 дев. и 8 юн.), которые они пытаются решить самостоятельно, путем различного рода нахождения «подработок» во внеурочное время, что в конечном итоге может пагубно отразиться ни только на общем состоянии здоровья студента, но и на его успеваемости в целом (см. табл. № 7).

В результате исследования выявлены наиболее актуальные для развития личности обобщенные категории трудностей при переходе к обучению в вузе, а именно: интеграция в новых социальных общностях, самоорганизация в учебных вопросах, распределении времени и устройстве быта. Благодаря использованию качественных методов обнаружен ряд проблемных областей, которые ранее не попадали в зону внимания исследователей.

Анализ исследований показал, что адаптация за счет актуализации уже имеющихся средств, способов действия или психических качеств, сформированных на предыдущих этапах развития, зачастую невозможна, и именно на первом году обучения студент впервые сталкивается с необходимостью рывка в личностном развитии, возрастания уровня личной ответственности на пути во взрослую жизнь. От успешности решения студентом этих задач личностного развития в течение первого года обучения во многом зависит эффективность всего его образовательного процесса.

ГЛАВА 3

СОЦИАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ У ПЕРВОКУРСНИКОВ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Проблема оптимизации процесса вхождения вчерашнего ученика образовательной школы в систему высшего учебного заведения остается

актуальной. Для многих студентов-первокурсников учеба в вузе является новым этапом в их жизнедеятельности, где на первом месте стоит умение адаптироваться к сложным специфическим условиям образовательной среды, которая характеризуется как структурными, так и функциональными компонентами.

Некоторые специалисты отмечают, что вузовская адаптация является процессом непрерывным, так как не прекращается ни на один день и колебательным, поскольку даже в течение одного дня происходит переключение в самые различные сферы деятельности, общения, самосознания (Л.А. Пергаменщик, Л.А. Смык).

Адаптация представляет собой процесс совокупности психологических и физиологических реакций организма, характера связей, отношений, результат внутренних и внешних изменений человека, лежащих в основе активного приспособления его к новым окружающим условиям существования, образу жизни.

Адаптация в учебной сфере – это интеграция факторов объективного и субъективного характера, которые включают в себя весь многогранный комплекс влияния на участников образовательного процесса, где организация и содержание учебно-образовательной деятельности вуза является главным аккредитационным показателем.

Процесс адаптации имеет большое значение в развитии и становлении личности студента. *Во-первых*, в этот период важно направить первокурсника на правильную ориентацию в системе поведения. *Во-вторых*: идет формирование социально-психологической общности студенческого коллектива. На протяжении всех лет обучения студент адаптируется, но лишь к третьему курсу у студента формируются самоконтроль, организованность, ответственность. Многочисленные исследования показывают, что наиболее уязвимыми являются первокурсники. Поэтому именно на первом этапе обучения максимально необходима помощь первокурснику, как со стороны самих преподавателей, так и со стороны родителей (Б.Г. Ананьев).

Целью исследования явилось изучение вопросов адаптации первокурсников в вузе, социально-педагогические стороны (аспекты), касающиеся проживания, питания, материального положения и т.д.

Задачи исследования – определить социальные изменения, произошедшие у первокурсников при поступлении в вуз. Выявить проблемные стороны, оказывающие негативное влияние на здоровье, в том числе факторы, мешающие вести активный образ жизни студентам, обучающихся в высшей школе.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовательской работе приняли участия студенты первых курсов: ННГАСУ и ВГУВТ в количестве 218 человека, из них 96 студентов девушек и 122 студентов юношей.

Обучение в вузе для многих студентов является переходным периодом между юношеством и подготовкой во взрослую жизнь. Именно в этот период важную роль в развитии каждого из них играет социализация, которая может проходить как с легкостью, так и большими осложнениями.

Социализация адаптации студентов-первокурсников – это, прежде всего, процесс оптимизации, который требует от участников этого процесса, строго соответствовать требованиям и нормативно-правовым условиям образовательной среды, в которой они имеют возможность развиваться, раскрывать и реализовывать свои способности.

Первое с чем пришлось столкнуться студентам первокурсникам при поступлении в вуз – это социальные изменения в условиях проживания. Так на анкетный вопрос: «Ваши условия проживания?» (см. рисунок № 8): были получены следующие ответы: «Квартира (с родителями, с родственниками)» – 108 (49,5%), где совершенно очевидно, что большая часть студентов, не претерпела каких-либо изменений в данном аспекте; другая часть первокурсников – проживает: «Отдельная квартира (частный дом)» – 32 (14,7%); остальные студенты от общего числа первокурсников вынуждены проживать в «Студенческое общежитие» – 78 (35,8%). Процесс адаптации студентов в условиях общежития непосредственно связан с новой социальной средой, новым коллективом, межличностными отношениями,

которые оказывают положительное и отрицательное влияние на процесс приспособления первокурсников в целом (см. табл. № 8).

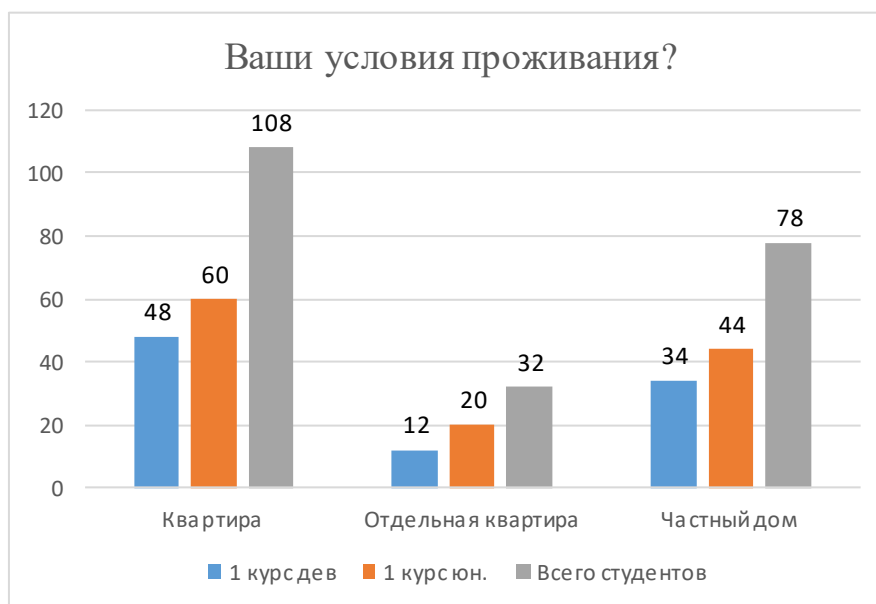


Рис. 8. Условия проживания студентов первокурсников

В период адаптации необходимо помнить, что студенты, проживающие в общежитии, нуждаются в особом внимании, что связано в первую очередь с переменой места жительства, отрыва от родителей, от ранее установленных социальных связей. Необходимо учитывать, что усугубляется ситуация отсутствие привычных комфортных условий быта и труда. Ограничение правилами и рамками внутреннего распорядка общежития лишает студента возможности тесно поддерживать сложившиеся ранее связи. Молодые люди могут находиться в состоянии тревоги и стресса, нуждаются в психологической поддержке и т.п. Затруднение адаптации в этот период может привести к снижению успеваемости, и трудности в общении. При адаптации личности к новым условиям обучения для студента значительную роль играют условия и среда, в которых он находится (В.Ю. Хицкая).

Следующий вопрос, стоящий в анкете: «Удовлетворяют ли Вас условия проживания?» (см. рисунок № 9): были получены варианты ответов: «Да удовлетворяют» – 172 (78,9%), «Нет не удовлетворяют»– 46 (21,1%), в

результате чего можно констатировать, что адаптация студентов в условиях общежития имеет свои сложности, и свои особенности (см. табл. № 8).

Проблема студенческого общежития как воспитательного института специально в научной литературе не исследована в полной мере. Многие авторы в своих работах отмечают, что студенческое общежитие в структуре общества выступает, как специфический институт социализации студентов, призванный сыграть существенную роль в развитии их личности, в качестве социально-психологической и возрастной категории.



Рис. 9. Степень удовлетворения условий проживания первокурсников

Вместе с тем немаловажные социальные факторы, оказывающие непосредственное влияние на здоровье и обеспечение оптимальной жизнедеятельности организма первокурсников – это вопросы, связанные с организацией питания, режимом и распорядком дня.

В этой связи, хотелось бы отметить всю важность и значимость данного аспекта, которым в полной мере никак нельзя пренебрегать. От соблюдения распорядка дня, в том числе правильного и своевременного питания, во многом зависит вся концентрация умственных и физическая способностей студентов. Данные таблицы № 8 свидетельствуют, что многим студентам – (152 чел.), из числа опрошенных, приходится заниматься приготовлением

пищи самостоятельно или питаться в столовой, что в конечном итоге, не может не сказаться на качестве и сбалансированности питания.

Таблица 8

Социальные аспекты адаптации студентов первых курсов

Вопросы	Студенты 1 курса всего (218)		
	1 курс дев. (96)	1 курс юн. (122)	1 курс всего (218)
«Ваши условия проживания?»: Квартира (с родителями, с родственниками):	48	60	108
Отдельная квартира (частный дом):	12	20	32
Студенческое общежитие:	34	44	78
«Удовлетворяют ли Вас условия проживания?»:			
Да удовлетворяют:	72	100	172
Нет, не удовлетворяют:	24	22	46
«Как организовано Ваше питание?»: Вы питаетесь с родителями (родственниками):	44	60	104
Питаетесь в столовой:	10	12	22
Готовите сами:	70	82	152

Последующее анкетирование выявило ряд негативных моментов, в числе которых находятся и вопросы, связанные с продолжительностью сна, от которого во многом зависит психоэмоциональное состояние, концентрация внимания, снижение психомоторных реакций, что в итоге, может привести к различным заболеваниям у студентов (первокурсников). Так на вопрос «Сколько часов в день в среднем Вы спите?» (см. рисунок № 10): были получены следующие варианты ответов «Менее 7 часов» – 80 (36,7%); «7-9 часов» – 114 (52,3%); «Более 9 часов» – 10 (4,6%); «Всегда по-разному» – 14 (6,4%). Из данных ответов можно сделать вывод, что студенческая молодежь в периоде адаптации, постоянно находится в стадии «недосыпания», которая может в дальнейшем сказаться на академической успеваемости и поведении обучающихся (см. табл. № 9).

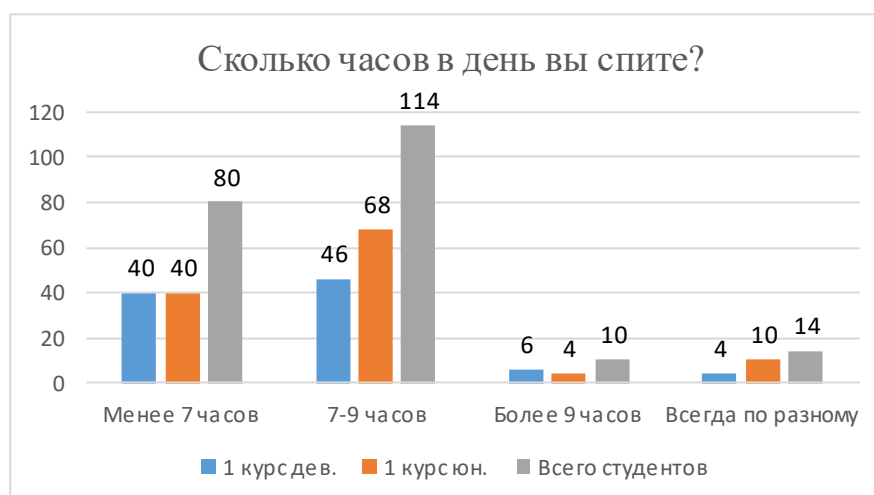


Рис. 10. Продолжительность сна у студентов первокурсников

Некоторые литературные источники рассматривают социальную адаптацию, как результат или процесс взаимодействия личности и социальной среды, который приводит к установлению оптимального соотношения целей и ценностей личности и группы.

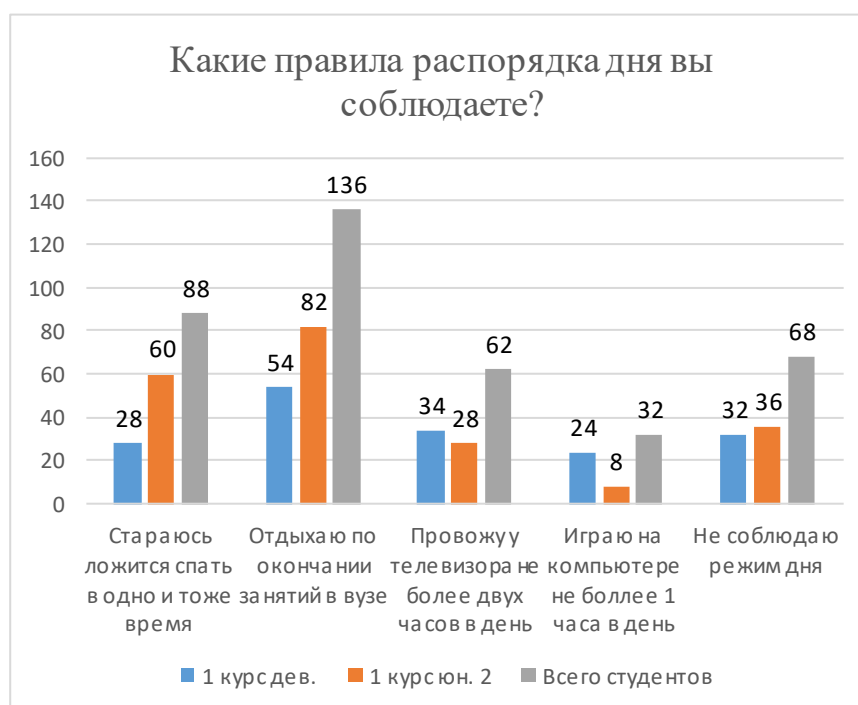


Рис. 11. Соблюдение первокурсниками режима дня

Соблюдение режима (распорядка) дня играет не последнюю роль в успешности преодоления адаптационного периода у студентов первых курсов (см. рисунок № 11), (табл. № 9). Многочисленные проводимые

исследования в области адаптации выявили, что эффективность и успешность обучения в большинстве зависит от возможностей первокурсника принять и понять новую среду, где по определенным причинам существуют весьма значительные различия в степени подготовки и мотивации студентов.

Таблица 9

Социальные аспекты адаптации студентов первых курсов

Вопросы	Студенты 1 курса всего (218)		
	1 курс дев. (96)	1 курс юн. (122)	1 курс всего (218)
«Сколько часов в день в среднем Вы спите?»:			
<i>Менее 7 часов:</i>	40	40	80
<i>7-9 часов:</i>	46	68	114
<i>Более 9 часов:</i>	6	4	10
<i>Всегда по-разному:</i>	4	10	14
«Какие правила распорядка дня Вы соблюдаете?»:			
<i>Стараюсь ложиться спать в одно и то же время:</i>	28	60	88
<i>Отдыхаю по окончании занятий в вузе:</i>	54	82	136
<i>Провожу у телевизора не более 2-х часов:</i>	34	28	62
<i>Играю на компьютере не больше 1 часа в день:</i>	24	8	32
<i>Не соблюдаю режим дня:</i>	32	36	68

Вхождение молодых людей в новую систему обучения, приобретение ими нового социального статуса студента требует от них выработки новых способов поведения, позволяющих им в наибольшей степени соответствовать своей новой роли. Такой процесс приспособления может проходить достаточно длительное время, что может вызвать у человека перенапряжение, как на психологическом, так и на физиологическом уровнях, вследствие чего у студента снижается активность, и он не может не только выработать новые способы поведения, но и выполнить привычные для него виды деятельности.

Для дальнейшего понимания, затронутой темы, студентам был задан последующий вопрос: «Какие отрицательные изменения произошли при поступлении в Университет?» (см. рисунок № 12), на который большее количество респондентов ответило: «Вы стали меньше отдыхать» – (132 чел.); «Ухудшилось питание» – (96 чел.); «Снизилась двигательная активность» – (32 чел.). Из вышесказанного, стоит отметить, что обучение в вузе для первокурсников является достаточно трудным моментом их жизни, так как, им приходится испытывать воздействие новых социальных, педагогических и психических факторов, вызывающих адаптивные реакции, влияющих, как на организм, так и личность в целом.

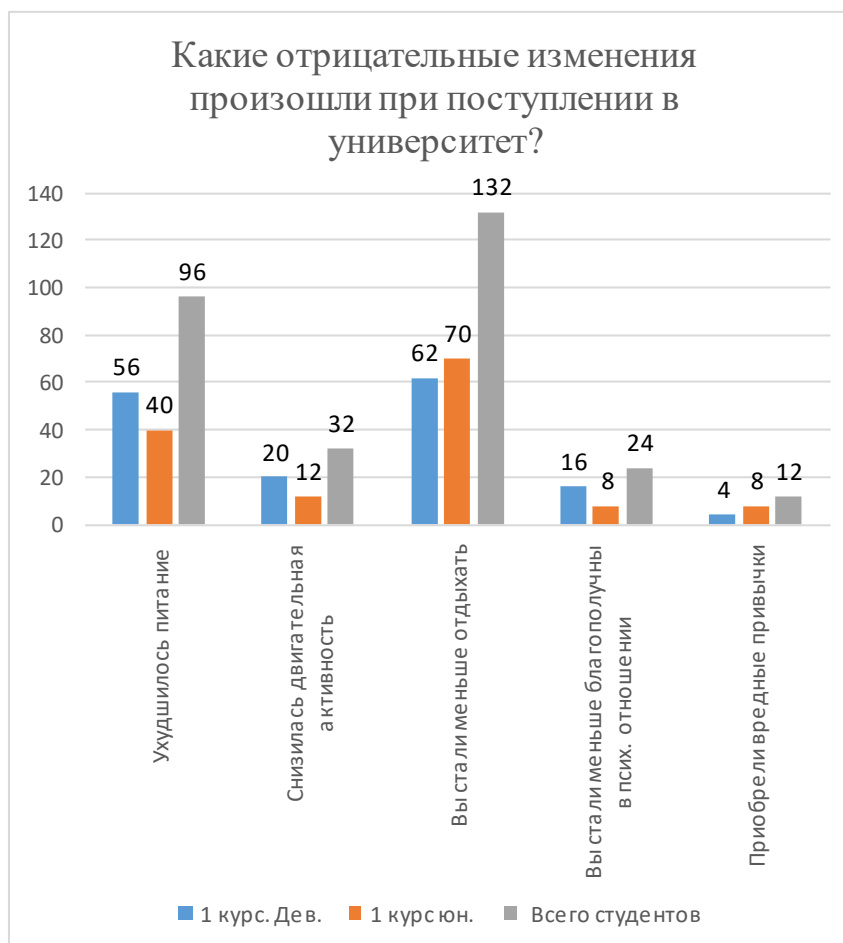


Рис. 12. Отрицательные изменения, произошедшие в студенческой жизни первокурсников

Адаптация является динамически трудным многоуровневым процессом, в котором организация учебно-познавательной деятельности

новоиспеченного студента должна способствовать наиболее полной реализации личностного потенциала.

Другой вопрос, касающийся материального положения: – «Вы можете оценить свое материальное положение?» (см. рисунок № 13), в большинстве своем первокурсники в этом аспекте особых затруднений не испытывают – 166 (76,2%), и только незначительная часть – 52 (23,8%) имеют финансовые затруднения в этом аспекте (см. табл. № 10).

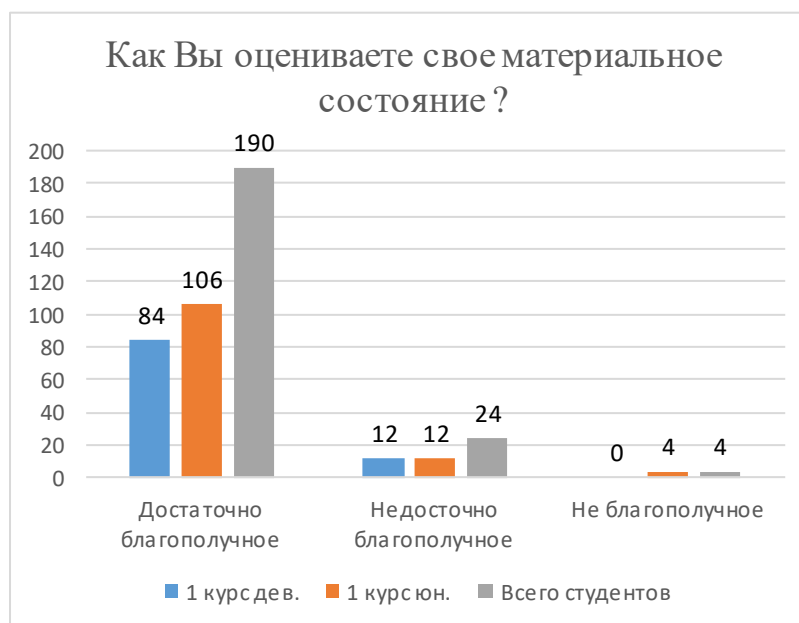


Рис. 13. Субъективная оценка первокурсниками своего материального положения

Из результатов проведения анонимного анкетирования можно резюмировать, что адаптационный период для первокурсников является сложным, наиболее трудоемким процессом в их жизнедеятельности, как в социальном, так и в психологическом плане. Данный аспект необходимо рассматриваться как один из важных, ключевых условий пребывания студентов в вузе, где взаимодействие, взаимоотношение между субъектами образовательной среды требуют максимальной мобилизации интеллектуальных, физических сил и способностей.

Причины, на наш взгляд, мешающие протеканию успешной адаптации студентов, носят многоуровневый характер. Прежде всего, – это проживания

в новых, незнакомых условиях (вне домашнего уюта); постоянное недосыпание не соблюдение режима отдыха (нарушение распорядка дня), в том числе, ограниченность пребывания на свежем воздухе; несвоевременность приема пищи (нерациональное питание); низкая, ежедневная двигательная активность; наличие вредных привычек, что в конечном итоге, не может негативно не отразиться на общем состоянии здоровья первокурсников.

Таблица 10

Социальные аспекты адаптации студентов первых курсов

Вопросы	Студенты 1 курса всего (218)		
	1 курс дев. (96)	1 курс юн. (122)	1 курс всего (218)
«Дайте оценку своему материальному положению?»:			
Достаточно благополучное:	84	106	190
Недостаточно благополучное:	12	12	24
Неблагополучное:	0	4	4
«Какие отрицательные изменения произошли при поступлении в Университет?»:			
Ухудшилось питание:	56	40	96
Снизилась двигательная активность:	20	12	32
Вы стали меньше отдыхать:	62	70	132
Вы стали менее благополучны в психологическом отношении:	16	8	24
Приобрели вредные привычки:	4	8	12
«Как ты проводишь свое свободное время?»:			
Сидя у телевизора:	8	6	14
Сидя у компьютера:	32	66	98
Встречаюсь с друзьями:	80	88	168
Совершаю прогулки:	64	72	136
Занимаюсь спортом:	32	50	82
Другое (рисую, читаю):	8	4	12
«Имеете ли Вы хронические заболевания?»:			
Да:	28	24	52
Нет:	68	98	166

В результате проведенного сравнительного анализа между студентами двух нижегородских вузов (ННГАСУ) и (ВГУВТ), где студенты могли отдать предпочтение какому-либо наиболее значимому, на их взгляд, вопросу в заданной тематике – существенных отличий в ответах не наблюдалось, как среди студентов юношей, так и среди студентов девушек.

Практическая значимость анкетирования может быть использована при планировании и проведении практических занятий с первокурсниками в адаптационный период, с учетом дифференцирования работы со студентами в гендерном отношении, которые в конечном итоге, будут способствовать их активизации в социальной деятельности, развитию коммуникативных навыков и адаптивных стратегий.

ГЛАВА 4

ОСВОЕНИЕ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН СТУДЕНТАМИ ПЕРВОКУРСНИКАМИ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

На современном этапе социально-экономических, технологических, политических изменений общества образовательное пространство становится для студенческой молодежи платформой, определяющей цели, задачи, стоящие перед участниками образовательной среды, основные моменты их жизнедеятельности на период обучения. Обучение в высшем учебном заведении для студентов первокурсников является новым социальным испытанием, в котором им предстоит активизировать свою гибкость и мобильность, собственные адаптационные возможности.

Тема адаптации вчерашних школьников в новом образовательном пространстве среди исследователей различных направлений является актуальной и рассматривается, как один из этапов развития и становления личности индивидуума.

Главные задачи, стоящие перед любым высшим учебным заведением, не только дать соответствующие знания, в рамках профиля вуза, обучить студента профессиональным навыкам, но и оказать помощь в адаптации (первокурсники) к новой образовательной системе обучения, формам учебно-воспитательной деятельности, а также социальных взаимоотношений.

Адаптационный этап первокурсника заслуживает повышенного внимания, так как этот период характеризуется определенными сложностями повышения учебных нагрузок (освоение учебного материала), что в свою очередь негативно может отразиться как на психическом, физическом, так и на общем состоянии обучающегося.

На первичном адаптационном этапе происходит перестройка всего организма: ломаются старые стереотипы, меняются взгляды, жизненные принципы, стиль жизни (школьника), манеры поведения. Не всегда, и не у всех успешно проходит процесс адаптации, он может протекать, как быстро, так и с некоторым значительным запозданием, в зависимости от многих факторов, в том числе, от склада характера респондента.

Адаптационный процесс необходимо рассматривать комплексно, на различных уровнях его протекания, т.е. на уровнях межличностных отношений, индивидуального поведения, психофизиологической регуляции. Решающую роль в этом ряду имеет собственно психическая адаптация, которая в значительной мере оказывает влияние на адаптационные процессы, осуществляющиеся на иных уровнях (Е.А. Осадчая, Р.Ф. Петрова).

Успешность адаптации первокурсников на начальном пребывании в новой образовательной среде напрямую зависит от самих студентов, от их активных действий, устойчивости мотивации, комплекса сформировавшихся навыков (умений) на данном этапе.

Многие психологи, которые исследовали специфику адаптации человека, видят в его способности активного сознательного воздействия на окружающую среду, а мерой индивидуального здоровья считают

свойство каждой живой системы адаптироваться к окружающим условиям (И.С. Якиманская и др.).

Различают три формы адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в колледже:

- ✓ адаптация формальная, касающаяся познавательно-информационного приспособления студентов к новому окружению, к структуре учебного заведения, к содержанию обучения в ней, ее требованиям к своим обязанностям;
- ✓ адаптация общественная, то есть процесс внутренней интеграции (объединения) групп студентов-первокурсников и интеграция этих же групп со студенческим окружением в целом;
- ✓ адаптация дидактическая, касающаяся подготовки студентов к новым формам и методам учебной работы в образовательном учреждении.

Поступив в вуз, молодой человек сталкивается с проблемой адаптации к новым условиям жизни. Требования учебного процесса, изменение сферы общения, новые социальные роли требуют умения быстро ориентироваться, осваивать новые виды деятельности, проявлять гибкость по отношению к иным ценностям, нормам и правилам поведения. Главной целью первокурсника становится овладение способами и приемами учебной деятельности, принятие социального статуса студента. Вхождение в новую среду жизнедеятельности, предъявление ею требований к адаптантам провоцирует кризисы адаптации.

Кризисы адаптации – это этап адаптационного процесса, во временных рамках которого имеет место резкое снижение показателей адаптированности студентов, сопровождаемое отрицательными эмоциональными переживаниями как результат неадекватного реагирования на предъявление требований, выход из которого осуществляется посредством развития и саморазвития личности. У студентов, вступивших в период адаптационного кризиса, происходят изменения в когнитивной, эмоциональной и мотивационной сферах личности.

Цель исследования. На основе применения качественных методов изучить основные критерии и проблематичные стороны освоения учебных дисциплин студентами первых курсов в адаптационный период пребывания в вузе.

Задачи исследования: выявить основные вопросы, вызывающие затруднения в процессе обучения, а также аспекты отрицательно влияют на качество обучения, самочувствие, общее состояния организма, возникшие на этапе первичности адаптационного периода студентов первых курсов.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для получения необходимых результатов по данной тематике, были привлечены студенты двух нижегородских вузов: ННГАСУ и ВГУВТ в количестве 138 человека студентов первого курса (78 девушек и 60 юношей), где с помощью анонимного анкетного опроса осуществлялся сбор интересующей информации.

По результатам анкетного опроса (см. рисунок № 14), из общего числа опрошенных студентов первых курсов обучения (всего 138 студент) на вопрос: «Кто (что) помогло Вам адаптироваться к новым условиям образовательной среды?» (см. рисунок № 9) – респонденты считают, что в большей степени – это «Сотрудничество в группе» – 76 студентов, из них – 48 (дев. и 28 юн.). Некоторые первокурсники отметили в своих анкетах – это «Желание учиться» – 60 студентов, из них (32 дев. и 28 юн.); и 52 студентов, из них – (24 дев. и 28 юн.) изложили свою версию – это «Взаимодействие с преподавателями», которая непосредственно влияет на продуктивность реализации программы обучения в период адаптации первокурсников.

Процесс адаптации имеет временную динамику, его этапы связаны с изменениями, происходящими как в характере учебно-познавательной деятельности, так и на уровне личностных свойств. Механизмы адаптации, обеспечивающие успешное вхождение студента в образовательную среду, заключаются в педагогическом сопровождении, когда в процессе адаптации, с одной стороны, создаются условия для усвоения обучающимися норм и способов учебно-познавательной деятельности, с другой – осуществляется

изменение, преобразование образовательной среды в соответствии с потребностями, возможностями, личностными особенностями студента.



Рис. 14. Оказание помощи первокурсникам в новых условиях образовательной среды

Механизмы действуют на разных уровнях, таких как когнитивный, мотивационно-волевой, социально-коммуникативный, обеспечивая формирование и развитие связей соответствующего типа.

Умение самоорганизовываться, контактировать (взаимодействовать) с учебной группой (одногоруппниками), складывать свои взаимоотношения с преподавателями – вот одни из главных критериев положительной адаптации на первом этапе обучения. Только положительные взаимоотношения (навыки общения) в коллективе участников всего образовательного процесса (среды) будут способствовать положительной динамике процесса адаптации.

Адаптационный период для первокурсников – сложный и многогранный процесс активного приспособления к новым образовательным

условиям (среды), влияющий на формирование мотивационно-волевых, социально-коммуникативных связей у первокурсников.

Обучение в вузе, для первокурсника, имеет свои существенные отличия, где объем учебной нагрузки в значительной степени увеличивается в разы, по сравнению со школьной учебной программой, и является одним из важных факторов, влияющих на здоровье, психоэмоциональное состояние студентов.

Анализируя результаты анкетного вопроса – «Как Вам даются учебные нагрузки (учебные задания)?» (см. рисунок № 15), следует отметить, что 72 (52,2%) первокурсника, в большинстве своем, считают: – «Не всегда легко, но Я стараюсь»; 40 (29%) студентов высказали свое мнение: – «С трудом, но стараюсь делать все»; и только 22 (15,9%) респондентов преодолевают свои нагрузки без каких либо затруднений: – «Легко и полностью» (см. табл. № 11).

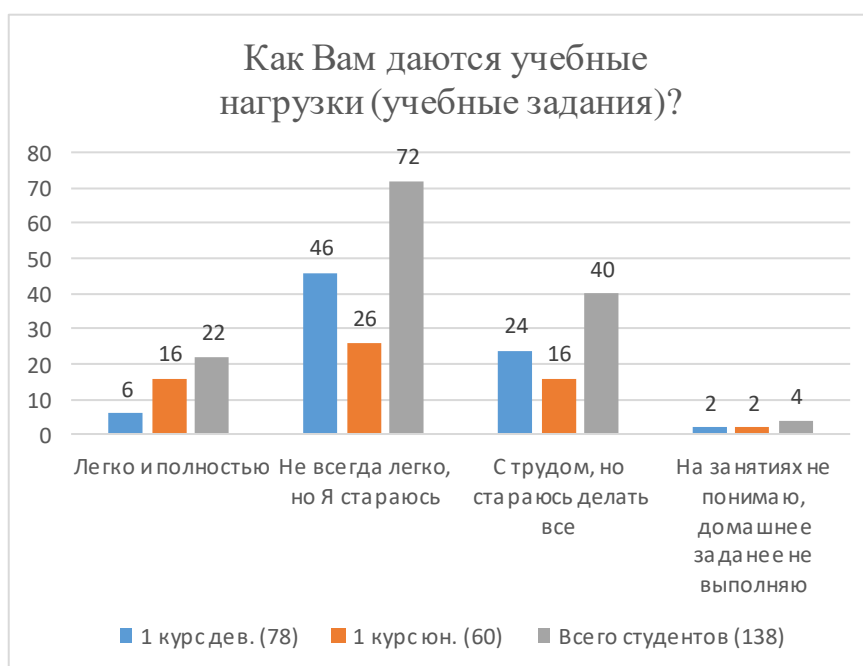


Рис. 15. Преодоление учебных нагрузок первокурсниками

Вхождение молодых людей в профессиональную систему обучения, приобретение ими нового социального статуса студента требует от них

выработки новых способов поведения, позволяющих им в наибольшей степени соответствовать своему новому статусу. Такой процесс приспособления может проходить достаточно длительное время, что может вызвать у человека перенапряжение, вследствие чего у студента снижается активность, и он не может не только выработать новые способы поведения, но и выполнить привычные для него виды деятельности. Поведение студентов отличается высокой степенью конформизма, у первокурсников отсутствует дифференцированный подход к своим ролям.

Таблица 11

Преодоление трудностей первокурсниками, связанных с учебными нагрузками (заданиями)

Вопросы «Как Вам даются учебные нагрузки (учебные задания)?»	1 курс дев. 78	1 курс юн. 60	Всего студентов (138)
<i>Легко и полностью:</i>	6	16	22 (15,9%)
<i>Не всегда легко, но Я стараюсь:</i>	46	26	72(52,2%)
<i>С трудом, но стараюсь делать все:</i>	24	16	40 (29%)
<i>На занятиях не понимаю, домашнее задание не выполняю:</i>	2	2	4 (2,9%)

Определенные затруднения у студентов первого курса вызывают учебные дисциплины, содержание которых по сравнению со школьными предметами значительно усложнилось. Среди опрошенных первокурсников (см. рисунок 16) – 96 студентов (58 дев. и 38 юн.) на поставленный вопрос в анкете: *«Какие затруднения Вы испытываете в процессе обучения в вузе?»*, считают, что наиболее трудными критериями обучения в вузе – это *«Объем учебного материала»*; 48 первокурсников (32 дев. и 16 юн.) уверены в сложности учебных дисциплин: – *«Сложное содержание предметов»*.

В своих работах многие авторы отмечают сложности адаптации в начале обучения, где типичными причинами являются несогласованность

взаимодействия (взаимопонимание) между преподавателями студентами: *«Не сложились отношения с преподавателем»* – 10 студентов – (10 дев. и 0 юн.) и *«Не сложились отношения с однокурсниками»* – 8 студентов (8 дев. и 0 юн.). Первокурсникам не хватает различных навыков и умений в распределении своего времени, в результате многие студенты испытывают цейтнот своих возможностей в учебной деятельности: *«Большая занятость в течении недели»* – 48 студентов (26 дев. и 22 юн.), отсюда не всегда высокая успеваемость на первом курсе (см. рисунок № 10).



Рис. 16. Трудности, возникшие в процессе обучения у студентов первокурсников

Не секрет, что процесс адаптации первокурсников длительный и бывает не всегда успешный, и у значительной части студентов первого года обучения возникают трудности, в связи с чем, легко могут возникнуть нарушения адаптации, что может стать пусковым механизмом различных патологических процессов.

В качестве основных трудностей, препятствующих процессу адаптации личности студента к новым для него условиям учебного заведения, можно выделить следующие:

- *формальные трудности*, т.е. трудности, связанные с новой организацией учебного процесса в учреждении среднего профессионального образования и касающиеся познавательно-информационного приспособления к новому окружению, его структуре, особенностям содержания обучения в нем, его традициям, а также к своим новым обязанностям;
- *трудности социального характера*, т.е. трудности общения и коммуникации, трудности социализации иногородних студентов, неудовлетворенность социометрическим статусом, во многом связанные с трудностями первого блока;
- *дидактические трудности* возникают при активном освоении новых, отличных от школьных, форм занятий, видов работ, необходимых навыков, приемов, способов решений. Сложность адаптации в аспекте данного блока зависит от широты и содержания, разнообразия видов деятельности, интереса к ней, мотивации;
- *трудности личностные*, обусловленные проблемами эмоциональной сферы, психологических и психических особенностей личности, самоорганизованности.

Все эти трудности различны по своему происхождению. Одни из них объективно неизбежны, другие носят субъективный характер и связаны со слабой подготовкой, дефектами воспитания в семье и школе.

Интересным, на наш взгляд, является процесс посещаемости учебных занятий (дисциплин) студентами первокурсниками, где на поставленный вопрос в анкетах: «Охарактеризуйте процент (%) посещаемости Вами занятий?» (см. рисунок № 17), были полученные следующие результаты, где в большинстве своем, основной контингент первокурсников добросовестно посещают занятия в вузе: – «От 81 до 100%» – 110 (79,7%) студентов, из

них – (60 дев. и 50 юн.); – «От 51 до 80%» – 24 (17,4%) студентов, из них – (60 дев. и 50 юн.).

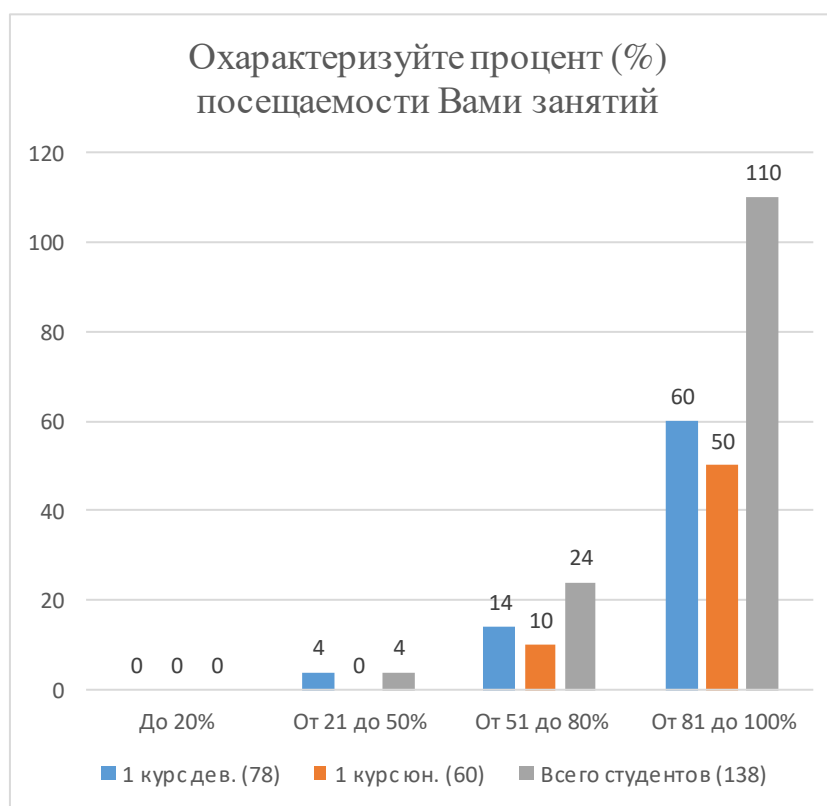


Рис. 17. Процентный показатель посещаемости занятий у первокурсников

Одним из факторов, влияющих на посещаемость учебных занятий (в современных условиях) является необходимость зарабатывания студентами себе на жизнь, в результате, чего происходит «сбой механизма», отражающийся, как на академической успеваемости, так и на образе жизни студентов в целом: – «От 21 до 50%» – 4 (2,9%) студентов, из них – (4 дев. и 0 юн.) (см. табл. № 12).

На первом этапе пребывания в вузе, первокурсникам приходится многие вопросы решать самостоятельно (посещение лекций, написание лекций, самостоятельная подготовка к занятиям и др.), что в некоторых случаях приводит к конечному отрицательному результату (низкая успеваемость). Не способность к самостоятельной работе, отсутствие контроля со стороны родителей, преподавателей, слабая

дисциплинированность может пагубно сказаться (отразиться) на общей (успешной) адаптации в целом.

Таблица 12

Процент посещаемости учебных занятий первокурсниками

Вопросы «Охарактеризуйте процент посещаемости Вами занятий?»	1 курс дев. 78	1 курс юн. 60	Всего студентов (138)
<i>До 20%:</i>	–	–	–
<i>От 21 до 50%:</i>	4	–	4 (2,9%)
<i>От 51 до 80%:</i>	14	10	24 (17,4%)
<i>От 81 до 100%:</i>	60	50	110 (79,7%)

Вузовская система обучения требует от участников образовательного процесса, в значительной степени, повышенную готовность к самостоятельной деятельности, самоотдачи, проявление интереса к учебе (получения знаний). Респонденты, участвующие в анкетировании, на поставленный вопрос: «Какие факторы на Ваш взгляд отрицательно влияющие на качество обучения студентов?» (см. рисунок № 18) утверждают, что это «Низкий уровень мотивации студентов» – 60 студентов, из них (40 дев. и 20 юн.) и «Слабые условия стимулирования студентов» – 60 студентов, из них (32 дев. и 28 юн.). Кроме мотивации и методов стимулирования, на первых позициях отрицательного воздействия на качество обучения первокурсников – это «Большой объем аудиторной нагрузки» – 50 студентов, из них – (28 дев. и 22 юн.), где они считают, что основные сложности в этой сфере связаны с освоение новой системы обучения, в усвоении материала отдельных дисциплин, а также напряженный режим обучения и др.

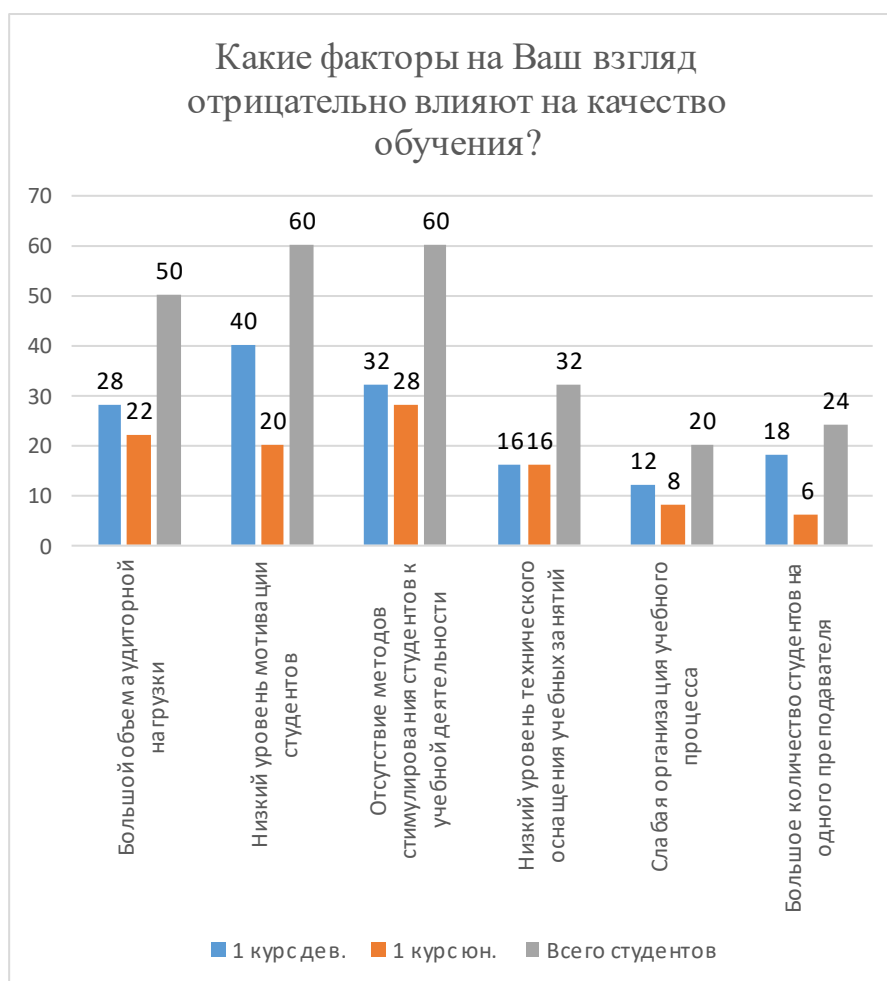


Рис. 18. Факторы, отрицательно влияющие на качество обучения первокурсников

Следует отметить, что к факторам, влияющим на адаптацию студентов-первокурсников, также относятся:

- социально-демографические: пол, возраст, образование, социальное положение;
- социально-психологические: уровень притязаний, готовность студентов, быстрота ориентации в новой социальной среде, самоконтроль, умение действовать рационально, коммуникабельность, восприятие самого себя;
- социологические: заинтересованность в качестве обучения и воспитания, наличие установки на повышение уровня образования;

- **общая образованность:** уровень (степень) интеллектуального развития, готовность к саморазвитию, гибкое мышление, умение логично мыслить, анализировать;
- **психологические особенности:** умение взаимодействовать с другими людьми, приспособляемость, уверенность в себе;
- **система ценностных ориентаций:** социальная значимость, престиж будущей специальности, возможность самосовершенствования и самоутверждения;
- **организация учебно-воспитательного процесса:** формирование конкретных знаний, умений и коммуникативных навыков.

Важно подчеркнуть, что в большей степени, успешность адаптации зависит от состояния здоровья первокурсников, их психоэмоционального состояния. Многочисленные исследования подтверждают тот факт, чрезмерная психологическая нагрузка (в процессе обучения) при отсутствии у первокурсников необходимых психологических средств и ресурсов – когнитивных, поведенческих, коммуникативных и др. может привести к частым болезням и негативно отразиться на общем состоянии здоровья студентов (см. табл. № 13).

Таблица 13

Самочувствие первокурсников по окончании учебных занятий

Вопросы «Как Вы себя чувствуете после учебных занятий?»	1 курс дев. 78	1 курс юн. 60	Всего студентов (138)
<i>Приятную усталость:</i>	24	22	46 (33,3%)
<i>Активность и желание деятельности:</i>	4	6	10 (7,3%)
<i>Сильную усталость, утомление:</i>	44	22	66 (47,8%)
<i>Хватает сил на занятия в спортивных секциях или творческих студиях:</i>	6	10	16 (11,6%)

Так, в своих анкетах на вопрос: «Как Вы себя чувствуете после учебных занятий?», первокурсники указали следующие варианты ответов: «Приятную усталость» – 46 (33,3%) студентов, из них – (24 дев. и 22 юн.); «Активность и желание деятельности» – 10 (7,3%) студентов, из них – (4 дев. и 6 юн.); «Сильную усталость, утомление» – 66 (47,8%) студентов, из них – (44 дев. и 22 юн.); «Хватает сил на занятия в спортивных секциях или творческих студиях» – 16 (11,6%) студентов, из них – (6 дев. и 10 юн.) (см. рисунок № 19).

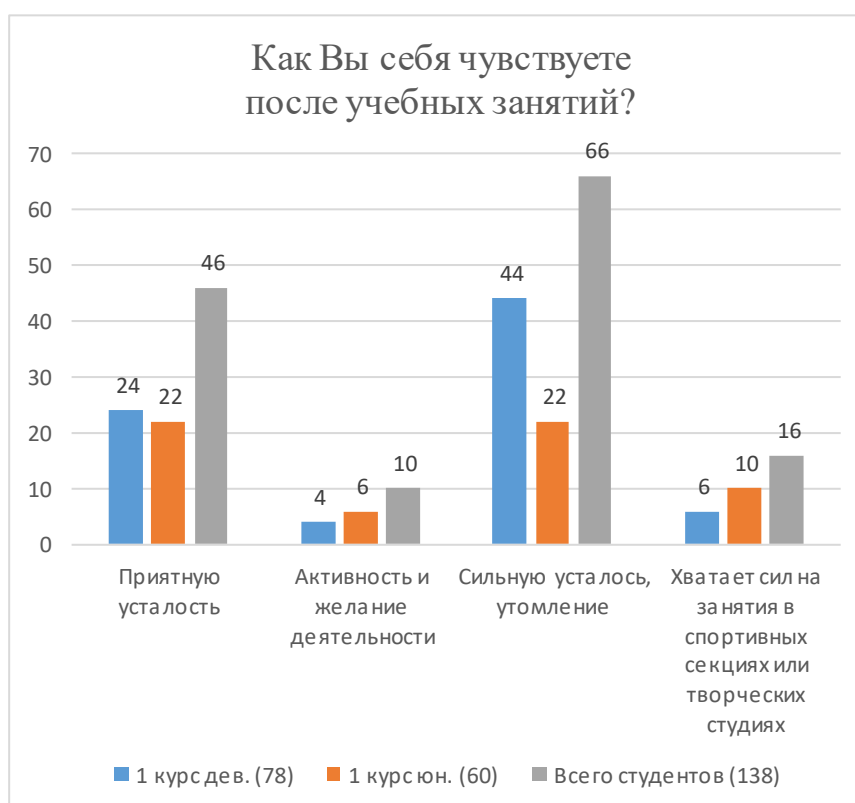


Рис. 19. Показатели самочувствия у первокурсников по окончании учебных занятий

Одной из главных проблем является самоорганизация, то есть студентам сложно организовать самих себя, начать самостоятельно искать и изучать необходимые им материалы. Подобные моменты вызывают значительное снижение успеваемости (Л.И. Коновалова).

Из данных таблицы совершенно очевиден тот факт, что в большинстве своем первокурсники сильно устают по окончании учебных занятий. Причины, препятствующие нормальной (успешной) адаптации в учебном

периоде, – значительное увеличение информационных и эмоциональных нагрузок, отсутствие навыков самостоятельной деятельности, не способность правильно анализировать сложившуюся ситуацию (обстоятельства), принятие верных (адекватные) решений, на их момент реализации.

Для успешной адаптации первокурсников в образовательном учреждении должны быть созданы условия, направленные на эффективную организацию всего учебно-воспитательного процесса студенческой молодежи. От того насколько быстро студент сможет приспособиться к новым условиям обучения и проживания, взаимодействовать с окружающими его участниками образовательного процесса, будет зависеть его самосовершенствование и самоутверждение, личностное и интеллектуальное развитие, а также его коммуникабельность. И в этом огромное значение должны сыграть как объективно существующие условия жизнедеятельности, так и последовательная система воспитания и пропаганды новых прогрессивных ценностей (В.А. Караваева).

ГЛАВА 5

ИММАНЕНТНЫЕ АДАПТАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Одна из наиболее тревожных проблем сегодняшней социокультурной реальности – неспособность современного человека, и прежде всего молодежи, адаптироваться к изменившимся условиям жизни. Современные условия жизни определяют высокий уровень интеграции личности в основных сферах жизнедеятельности общества, что требует максимального развития всей совокупности человеческих сил и способностей: физических, эмоциональных, психических, интеллектуальных.

В государственных стандартах в сфере образования разного уровня много внимания уделяется ключевым вопросам, связанных с сохранением и

укреплением здоровья студенческой молодежи, социализацией и адаптацией их к условиям обучения в вузе, а так же двигательной активности.

С первого учебного дня в вузе студент испытывает воздействие новых социальных, педагогических и психологических факторов, вызывающих адаптивные реакции, как организма, так и личности в целом. Ему необходимо адаптироваться к новой системе обучения, которая по своим целям, задачам, требованиям и методам отличается от системы обучения в средней школе, к новым межличностным отношениям, коллективу, к условиям жизни в общежитии и многому другому.

Современные условия жизни определяют высокий уровень интеграции личности в основных сферах жизнедеятельности общества, что требует максимального развития всей совокупности человеческих сил и способностей: физических, эмоциональных, психических, интеллектуальных.

Студенческая молодежь – это социальная группа, которая подвержена накопительному воздействию стресс-факторов в процессе учебы в вузе. Это связано, прежде всего, с приспособлением к новым условиям проживания и обучения, низким уровнем психофизической готовности и технологической оснащенности студентов по преодолению различных трудностей.

Сталкиваясь с новой системой обучения, которая в корне отличается от системы обучения, требований и методов средней школы, студенты подвергаются непривычным воздействиям новых, межличностных отношений и условий жизни, которые требуют приспособления (адаптация).

Целью исследования явилось изучение неблагоприятных явлений в период начального обучения, социально-педагогических факторов, влияющие на формирование здоровья, образ жизни, саморазвитие студентов первокурсников.

Задачи исследования установить положительные и отрицательные факторы, оказывающие непосредственное влияния на формирование мотивации у студентов, выявить негативные стороны, воздействующие на

ведение здорового образа жизни у студентов (сон, питание, образ жизни) в адаптационный период в стенах высшего учебного заведения.

Результаты исследования и их обсуждение. Персонализация информационного контента осуществлялась посредством анкетного опроса студентов первых курсов (122 юноши и 96 девушки): (ННГАСУ) и (ВГУВТ) в количестве 218 человека.

Исследовался один из жизненно важных компонентов, от которого во многом зависит дееспособность, физическая и умственная активность и функционирование всех систем организма человека – это сон.

На сегодняшний день большинство ученых пришли к выводу, что здоровый, крепкий сон может быть столь же важным для здоровья как питание и физические упражнения. Сокращение сна всего на два или три часа за ночь может иметь неблагоприятные последствия для здоровья, а именно увеличить риск развития ряда заболеваний. Недостаток сна в конечном итоге влияет на продолжительность жизни человека. Отдельные научные исследования позволяют предположить, что сон длительностью пять и менее часов в сутки может увеличить риск смертности на 15% (Г.И. Сидоренко и др.).

Данные таблицы 14 свидетельствуют о продолжительности сна у студентов первых курсов (ННГАСУ) и (ВГУВТ).

Таблица 14

Итоговый результат анкетного опроса студентов (сон)

Вопросы	1 курс дев. 122	1 курс юн. 96	Всего студентов (218)
«Вас устраивает время отведенное для сна?»:	Да:	26	86 (39,4%)
	Нет:	70	132 (60,6%)
«Часто ли Вы находитеcь в стадии не высыпания?»:	Постоянно:	10	32 (14,7%)
	Часто:	52	86 (39,4%)
	Редко:	34	100 (45,9%)

По результатам анкетного опроса из общего числа опрошенных студентов на заданный вопрос: «Вас устраивает время, отведенное для сна?» (см. рисунок № 20): были даны ответы: «ДА» – 86 (39,4%) студентов, из них (60 дев. и 26 юн.); «НЕТ» – 132 (60,6%) студентов, из них (62 дев. и 70 юн.).

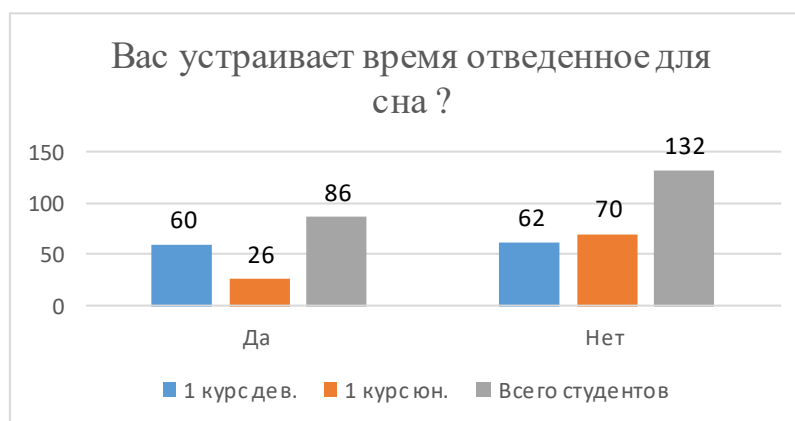


Рис. 20. Временной показатель, отведенный для сна у студентов первокурсников

В последнее время большое внимание уделяется проблеме нарушения сна в молодом возрасте. Литературные данные свидетельствуют, что, студенты вузов имеют нарушения качества сна по сравнению с общей популяцией. Такие симптомы стресса, как повышенная утомляемость, нарушение сна, избыточная дневная сонливость, тревога, раздражительность и депрессия, обычны для студентов. Учеба в университете сопровождается довольно интенсивной учебной нагрузкой и большим количеством стрессов, которые приводят к расстройствам сна. Зачастую студенты не информированы об этих проблемах, что приводит к неблагоприятным последствиям (В.О. Куликов, О.В. Лышова, Р.С. Мусалимова и др).

Грубые нарушения режима труда и отдыха отражаются на усвоении студентами вузовской программы, а также на их физическом и психическом здоровье. Сокращение сна всего на два или три часа за ночь может иметь неблагоприятные последствия для здоровья, а именно увеличить риск развития ряда заболеваний (О.А. Залата, К.А. Газенкамфф, Е.А. Пивень, и др.).

Физическое и психоэмоциональное состояние студентов в значительной степени зависит от режима и продолжительности сна, который оказывает влияние на мышление, концентрацию внимания, снижает быстроту психомоторных реакций, что в конечном итоге может привести к различным заболеваниям.

Так на последующий вопрос: «Часто ли Вы находитесь в стадии не высыпания?» (см. рисунок № 21): были получены следующие ответы: «Постоянно» – 32 (14,7%) студентов, из них (22 дев. и 10 юн.); «Часто» – 86 (39,4%) студентов, из них (34 дев. и 52 юн.); «Редко» – 100 (45,9%) студентов, из них (66 дев. и 34 юн.).

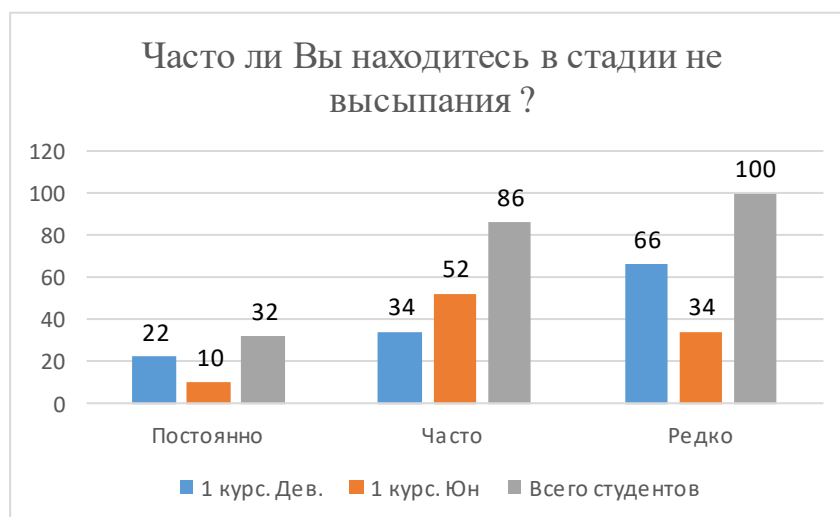


Рис. 21. Временной показатель, стадии «не высыпания» у студентов первокурсников

При длительном недосыпании накапливается усталость как физическая, так и эмоциональная, что в свою очередь снижает концентрацию и устойчивость внимания и восприятия, а также повышает раздражительность и подверженность студентов стрессогенным ситуациям, что в перспективе способно приводить к развитию тревожно-депрессивных состояний.

Данные таблицы №14 свидетельствуют, что студенческая молодежь постоянно находится в стадии «недосыпания», которая в свою очередь, не может не отразиться на успеваемости, мотивацию и т.д.

Следующий вопрос, стоящий в анкетах о продолжительности и характерных особенностях времени, отведенного для сна – «Ваш ночной сон составляет?» (см. рисунок № 22), на который были получены следующие варианты ответов: «Меньше 8 часов» – 192 (88,1%) студентов, из них (116 дев. и 76 юн.); «9-10 часов» – 10 (4,6%) студентов, из них (6 дев. и 4 юн.); «Больше 10 часов» – 16 (7,3%) студентов, из них (0 дев. и 16 юн.) (см. табл. № 15).

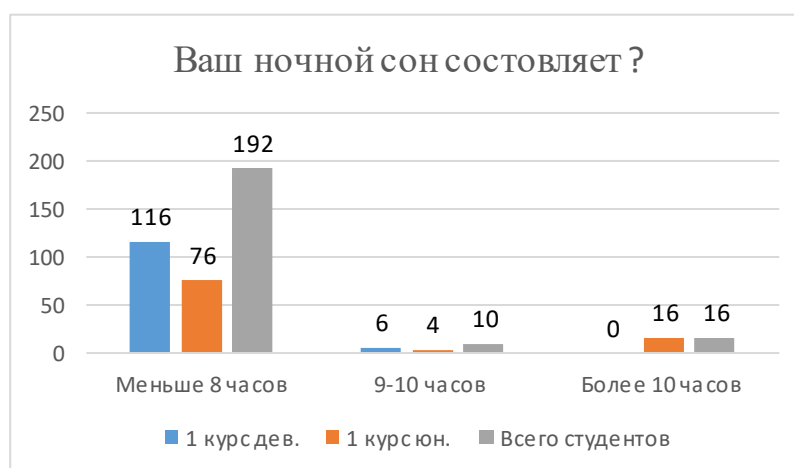


Рис. 22. Временной показатель сна у студентов первокурсников

Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья. От качества сна зависит качество нашего бодрствования, то есть от того, как наш организм отдохнет ночью, зависит то, как он будет функционировать днем (Н.Л. Агаджанян, Л.З. Тель, В.И. Циркин и др.).

Многие ученые считают, что для нормального функционирования организма человеку нужно спать около 7-8 часов в день. Отсутствие полноценного ночного отдыха нарушает деятельность нервной системы и

внутренних органов, влияет на работоспособность организма, снижает мотивацию.

Таблица 15

Итоговый результат анкетного опроса студентов (сон)

Вопросы	1 курс дев. 122	1 курс юн. 96	Всего студентов (218)
<i>«Ваш ночной сон составляет?»</i>			
<i>Меньше 8 часов:</i>	116	76	192 (88,1%)
<i>9-10 часов:</i>	6	4	10 (4,6%)
<i>Больше 10 часов:</i>	0	16	16 (7,3%)
<i>«Начальный период Вашего сна?»</i>			
<i>Не позднее 22.00 ч.:</i>	2	6	8 (3,7%)
<i>Не позднее 23.00 -24.00 ч.:</i>	114	82	196 (89,9%)
<i>Позже 4.00 ч.:</i>	6	8	14 (6,4%)
<i>«Каков характер Вашего сна?»</i>			
<i>Всегда крепкий, спокойный:</i>	100	56	156 (71,6%)
<i>Иногда беспокойный:</i>	20	34	54 (24,8%)
<i>Всегда поверхностный, беспокойный:</i>	2	6	8 (3,6%)
<i>«Бывает ли у Вас бессонница?»</i>			
<i>Постоянно:</i>	2	0	2 (0,9%)
<i>Периодически:</i>	20	34	54 (24,8%)
<i>Никогда:</i>	100	62	162 (74,3%)

Частые недосыпания приводят к накоплению недостатка сна, т.е. со временем увеличивается нейробиологическая цена недостающего количества часов, проведенных в фазе сна. Также стоит отметить значительное снижение когнитивных функций при недостатке сна, что зачастую остается незамеченным человеком, но сильно отражается его физиологическом и психическом состояниях.

Другой вопрос, стоящий в анкетах: – *«Начальный период Вашего сна?»* (см. рисунок № 23), выявил следующие варианты ответов: *«Не позднее 22.00 ч»* – 8 (3,7%) студентов, из них (2 дев. и 6 юн.); *«Не позднее 23.00 -24.00 ч»* – 196 (89,9%) студентов, из них (114 дев. и 82 юн.); *«Позже 4.00 ч»* – 14 (6,4%) студентов, из них(6 дев. и 8 юн.) (см. табл. № 15).

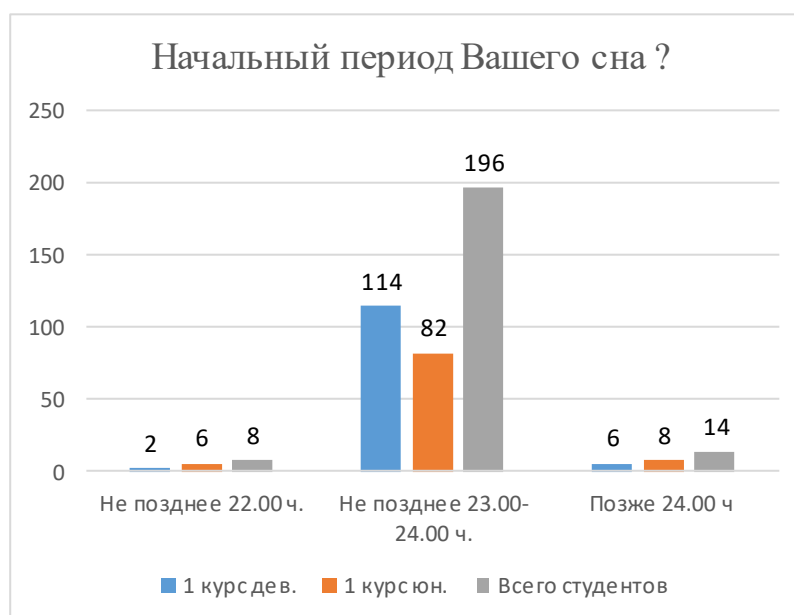


Рис. 23. Начальный показатель периода сна у студентов первокурсников

Таким образом, хроническое недосыпание, в конечном итоге, может привести к нарушениям различных систем организма, снижению работоспособности к потере жизненного тонуса, хорошего самочувствия.

Обучение в вузе для студенческой молодежи является достаточно трудным моментом в их жизни, как в социальном, так и в психологическом плане. Это не только новые условия жизни и деятельности, но и новые контакты, новые отношения, новые обязанности. Изменяется вся жизнь молодого человека: все подчиняется законам учебного заведения, студенческим делам и заботам. Это очень напряженный период, прежде всего потому, что с первых дней перед первокурсниками стоит целый ряд задач, не связанных непосредственно с их опытом, требуется максимальная мобилизация интеллектуальных и физических сил.

Нельзя не подчеркнуть особое влияние режима сна и бодрствования на эти процессы. Ведь именно во сне происходят процессы восстановления организма и пополнения его энергетических запасов. После активного проведенного дня устают не только мышцы, но и многие важные органы. Особенно в отдыхе нуждается головной мозг (С.О. Тимошенко и др.).

В результате, следует отметить, что почти у большинства студентов выявляются те или иные нарушения гигиены сна. В свою очередь, значительное сокращение продолжительности сна, постоянное недосыпание негативно сказываются на физическом и психическом здоровье студентов. Вышеуказанные показатели свидетельствуют о психоэмоциональном перенапряжении, нарушении естественного ритма, а также качество сна.

Следующая жизненно важная особенность, с которой приходится сталкиваться студентам это организация правильного питания, обеспечивающее оптимальную жизнедеятельность организма. В период обучения в вузе у студентов, в значительной степени, увеличивается умственная и физическая работоспособность, в связи с этим, роль организации питания носит очень важный и значимый характер.

Важная роль в поддержании и укреплении здоровья студентов принадлежит рациональному питанию, в основе которого лежит баланс энергии и пищевых веществ, потребляемых и расходуемых организмом в течение определенного отрезка времени (Н.Г. Копылова).

Студенческая жизнь меняет режим дня, тип питания, двигательную активность и т.д. Из-за нового образа жизни студенты первокурсники иногда вынуждены экспериментировать с приемами пищи (различные перекусы, еда всухомятку, злоупотребление энергетиков, полное отсутствие режима питания). Бессистемный режим приема пищи отрицательно воздействует, как на здоровье, так и на весь организм студента:

- ✓ нарушение процессов обмена веществ в организме;
- ✓ нарушение процессов пищеварения и желудочно-кишечного тракта в целом;
- ✓ ослабление иммунитета и возникновение различных хронических заболеваний.

При оценке режима питания студентов на анкетный вопрос: «Сколько раз в день Вы питаетесь?» (см. рисунок № 24): – 14 (6,4%) студентов, из них (6 дев. и 8 юн.) – принимают пищу «Один» раз в день; «Два-три» раза –

154 (70,7%) студентов, из них (92 дев. и 62 юн.); «Четыре» раза – 50 (22,9%) студентов, из них (24 дев. и 26 юн.) (см. табл. № 16).

Здоровое питание человека напрямую связано с нашим физическим здоровьем и долголетием. Многие студенты, поступая в вуз, уже имеют «букет» заболеваний. По данным статистики ежегодных медицинских осмотров, у 80-85% студентов отмечаются нарушения в состоянии здоровья, около трети поступающих в вузы имеют серьезные хронические заболевания, препятствующие их адаптации к новым жизненным условиям и полноценным социальным взаимодействиям (И.Б. Страхова).

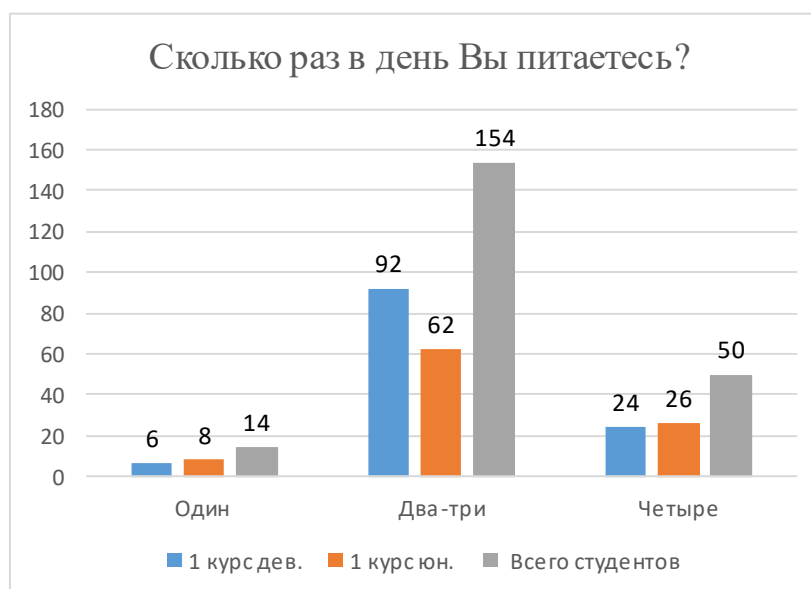


Рис. 24. Количество раз приема пищи в день у студентов первокурсников

Для современной студенческой молодежи проблема питания зачастую негативно отражается на деятельности в учебе. Зачастую, совмещая учебу с работой, студенту нет возможности соблюдать правильный режим приема пищи, и он порой, вынужден питаться на ходу или переносить прием пищи на более позднее время, иногда даже на ночное.

Для современной студенческой молодежи проблема питания зачастую негативно отражается на деятельности в учебе. Зачастую, совмещая учебу с работой, студенту нет возможности соблюдать правильный режим приема

пищи, и он порой, вынужден питаться на ходу или переносить прием пищи на более позднее время, иногда даже на ночное.

Учитывая ритм жизни современного студента, очень часто вместо полноценного питания приходится прибегать к употреблению еды из категории «всухомятку», так на поставленный вопрос: – «Питаетесь ли Вы сухомятку?» (см. рисунок № 25) – были получены следующие результаты ответов: «ДА» – 164 (75,2%) студентов (94 дев. и 70 юн.); «НЕТ» – 54 (24,8%) студентов (28 дев. и 26 юн.) (см. табл. № 16).

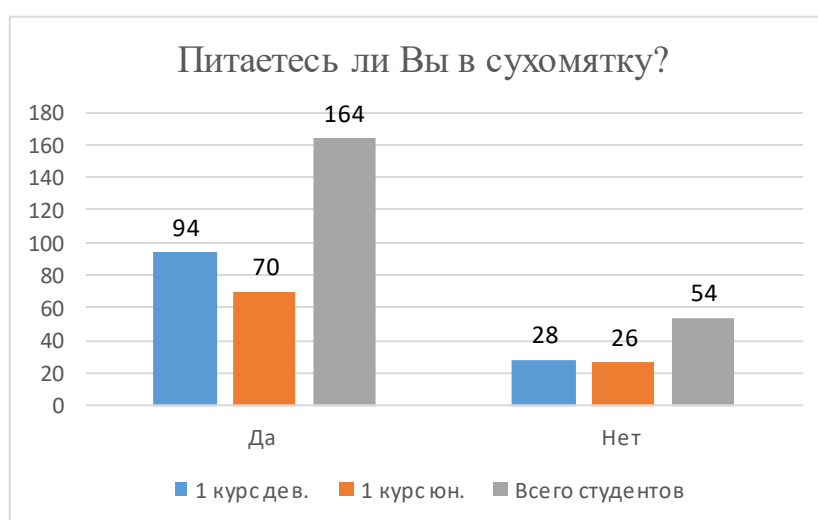


Рис. 25. Питание (прием пищи) студентов первокурсников в сухомятку

Нарушение режима дня и отдыха, отсутствие сна или хроническое недосыпание, питание на ходу или всухомятку – все это при такой интенсивной нагрузке организма может привести к нервно-психическому срыву.

Студенческая жизнь насыщена и разнообразна, она отличается активностью во всех сферах жизни, и поэтому большим перенапряжением нервной системы. Нагрузка, особенно в период сессии, значительно увеличивает активность вплоть до 18-20 часов в сутки.

Итоговый результат анкетного опроса студентов (питание)

Вопросы	1 курс дев. 122	1 курс юн. 96	Всего студентов (218)
« <u>Сколько раз в день Вы питаетесь?</u> »:			
Один:	6	8	14 (6,4%)
Два-три:	92	62	154 (70,7%)
Четыре:	24	26	50 (22,9%)
« <u>Как организовано Ваше питание?</u> »:			
Вы питаетесь с родителями (родст):	60	44	104
Питаетесь в столовой:	12	10	22
Готовите сами:	82	70	152
« <u>Питаетесь ли Вам всухомятку?</u> »:			
Да:	94	70	164 (75,2%)
Нет:	28	26	54 (24,8%)
« <u>Свойственно ли Вам переедание?</u> »:			
Постоянно:	2	8	10
Периодически:	44	64	108
Нет:	76	24	100

Рациональное питание предусматривает соблюдение энергетического равновесия в организме, согласно следующему принципу: количество поступившей энергии должно соответствовать количеству израсходованной энергии. В своей основе сбалансированное питание не является чем-то особенным, оно лишь удовлетворяет повышенные запросы организма и отвечает требованиям специфики подготовки обучения в вузе.

Как видно из анкетных ответов (см. табл. № 17) первокурсников, в основном рацион питания зависит: – от «Личных предпочтений» – 154 студентов (78 дев. и 76 юн.); «От материальных возможностей» – 70 студентов (42 дев. и 28 юн.); «От выбора родителей» – 64 студентов (38 дев. и 26 юн.).

В рационе питания у студентов довольно не часто встречаются «Редкое употребление мясных, рыбных продуктов» продукты – 52 студентов, из них (24 дев. и 28 юн.); не всегда в рационе студентов появляются овощи и фрукты: – «Редкое употребление овощей и фруктов» – 80 студентов, из них (50 дев. и 30 юн.); не всегда присутствует молочная продукция: – «Редкое

употребление молочных продуктов» – 44 студентов, из них (18 дев. и 26 юн.) (см. табл. № 17).

Как считает А.А. Танчева, что изменение структуры и качества питания является основной из причин возникновения общего утомления, низкой работоспособности и различных заболеваний, в том числе болезней органов пищеварения, эндокринных и др.

В качестве одного из выводов по структуре меню студентов можно утверждать, что студенты потребляют крайне мало овощных блюд и фруктов. То есть они потребляют недостаточно витаминов, столь необходимых молодому организму (Н.С. Мартышенко).

Таблица 17

Итоговый результат анкетного опроса студентов (питание)

Вопросы	1 курс дев. 122	1 курс юн. 96	Всего студентов (218)
<u>«Считаете ли Вы свое питание полноценным?»:</u>			
Да:	46	38	84 (38,5%)
Нет:	42	34	76 (34,9%)
Затрудняюсь с ответом:	34	24	58 (26,6%)
<u>«Если Вы считаете питание неполноценным, назовите причину»:</u>			
Редкое употребление мяс.рыб. прод-в:	24	28	52
Редкое употребление молоч. продук-в:	18	26	44
Редкое употребление овоц. и фрук-в:	50	30	80
Затрудняюсь ответить:	46	34	80
<u>«Если Вы считаете питание нерациональным, назовите причину»:</u>			
Постоянное нарушение режима:	25	21	46
Однообразное питание:	8	7	15
Избыток углеводов (сладкое, выпечка):	11	16	27
Редкое употребление горячей пищи:	6	5	11
Частое употр-ние остр., жир., сол. пищи:	6	8	14
Затрудняюсь ответить:	22	15	37
<u>«Рацион Ваших продуктов питания – зависит?»:</u>			
От материальных возможностей:	42	28	70
От выбора родителей:	38	26	64
От ассортимента блюд в столовой:	8	6	14
От Ваших личных предпочтений:	78	76	154

Полученные данные анкетного опроса студентов первокурсников двух нижегородских вузов позволяют сделать некоторые заключения по данной тематике:

- пищевое поведение студентов в период адаптации в вузе изменчиво: меняются условия, предпочтения, возможности и режим питания;
- рацион питания студентами не соблюдается, следовательно, не соответствует физиологическим потребностям в энергии, витаминах и минералах;
- не соблюдается режим питания (завтрак, обед, ужин), основное питание происходит вечером (ужин), когда организм уже истощен и многие органы уже перестают по биологическим часам функционировать, что приводит к сбоям в обмене веществ.

Проблема питания, обеспечивающая оптимальную жизнедеятельность организма наиболее значимая, и значительной степени играет наиболее важную роль в период обучения (увеличивается умственная и физическая работоспособность), в особенности в адаптационный период. Процесс питания для студенческой молодежи необходимо строить на основе современной научной концепции, которая формирует уровень здоровья, а также трудоспособность учащихся.

Анкетные данные таблицы свидетельствуют, что организация, да и само питание студенческой молодежи находится на невысоком уровне, так как имеются значительные отклонения от норм калорийности и содержанию питательных и биологически активных веществ в рационе. Это в значительной степени не может не отразиться на состоянии здоровья, в дальнейшем привести к различным заболеваниям, в том числе, сердечнососудистым.

Вместе с тем, нельзя не сознавать, что студентам в современных условиях необходимо внести коррективы и поправки в организации преодоления различных трудностей, как объективного, так и субъективного характеров, с постановкой на прочную фундаментальную научную основу.

ГЛАВА 6

ЖИЗНЕННЫЕ ПРИОРИТЕТЫ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Проблема изучения приоритетов студенческой молодежи в современном обществе чрезвычайно актуальна. Человеку чрезвычайно важно разобраться, что для него первостепенно значимо, приоритетно. Как он сможет грамотно определить свои жизненные приоритеты и правильно их расставить, так и сложится его жизнь и судьба.

Термин «приоритет» (от латин. – Prioritas) означает, по данным разных словарей, первенство; преимущество; преобладающее, первоочередное значение для чего-либо. У каждого человека есть собственные приоритеты, они меняются в разные периоды жизни в зависимости от их значимости для конкретной ситуации. Какие бывают приоритеты и от чего они зависят? Жизненных приоритетов довольно много. В основном, они сводятся к следующим: здоровье, семья, работа, учеба, любовь, друзья, отдых и развлечения, самореализация, эстетика, саморазвитие через познание и творчество, уважение (признание обществом твоей ценности и важности) и ряд других.

Во многом приоритеты зависят от мировоззрения человека. На формирование приоритетов у конкретной личности оказывают влияние факторы развития данной личности: социальные (среда обитания), биологические (наследственность, врожденные задатки и способности), педагогические (воспитание, семейные традиции, образование) (Э. Эриксон, Ж. Пиаже).

Согласно данным литературы, мировоззрение молодежи и, в частности, студентов российских вузов, значительно изменилось за последние десятилетия. Есть мнение, что у современной молодежи главной стратегией, формирующей набор ценностей и приоритетов, – ориентация на успех. Причем успех приоритетен практически во всех сферах жизни, только

главное условие, чтобы он сопровождался желаемой материальной составляющей. Это – высокооплачиваемая престижная работа, выгодный брак, модельная внешность и т.п. Просто интересная работа с раскрытием своего творческого и интеллектуального потенциала или семья с обязательствами, отнимающая возможность самореализации и свободу, которые не дают желаемого материального достатка, для большинства современной молодежи не являются престижными, а, следовательно, и приоритетными.

Нынешняя молодежь одними из главных приоритетов считает здоровье, достижение личного успеха, безопасность общества, самостоятельность в мыслях и действиях, стремление уважать традиции, терпимо и уважительно относиться к другим людям. Специалистами были отмечены и другие, весьма важные для современной молодежи ценности: стремление к приключениям, риску и новизне, стремление к наслаждениям и чувственному удовольствию (гедонизм).

Цель исследования. Определить главные жизненные приоритеты студентов первокурсников.

Задачи исследования: выявить основные приоритеты студентов, являющиеся наиболее социально значимыми в их жизнедеятельности, установить причины, влияющие на показатель устойчивой мотивации жизненно важных приоритетов первокурсника.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовательской работе были задействованы студенты первокурсники двух нижегородских вузов: ННГАСУ и ВГУВТ, где общее число участников анонимного анкетирования составило 138 человек (78 студентов девушек и 60 студентов юношей).

Выявление и анализ детерминант жизненного успеха человека является очень сложной задачей, учитывая, что «успех многоаспектен, индивидуален, ситуативен, интересубъективен, относителен, имеет как объективную, так и субъективную стороны, а также предполагает многовариантные способы его достижения» (О.И. Якутина). С социологической точки зрения жизненный

успех является «ярким индикатором места человека в стратификационной иерархии, отражая специфику занимаемой людьми статусной позиции» (Рожкова и др.).

Статусные притязания в свою очередь зависят от множества факторов, «причем, в каждом обществе, слое и даже у разных индивидов в этих слоях роль данных факторов различна» (Н.Е. Тихонова). Здесь стоит выделить особенность студенческой молодежи – эта социальная группа находится в процессе активного становления профессиональных приоритетов и поиска своей жизненной стратегии завоевания успеха.

Так, среди других, наиболее выраженных приоритетов у студентов первокурсников, которым они отдали, в большинстве своем, предпочтение – это «Материальное благополучие» (см. рисунок № 26): – 104 студентов, из них (60 дев. и 44 юн.).

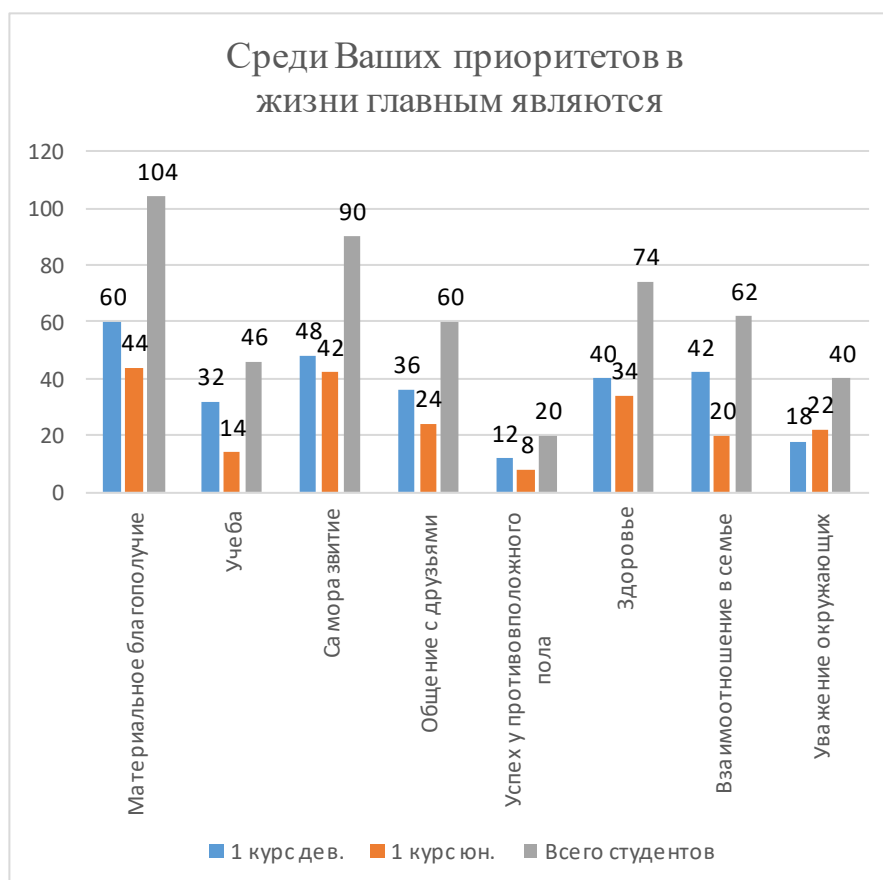


Рис. 26. Жизненные приоритеты студенческой молодежи

Вторую позицию в поставленном вопросе «Среди Ваших приоритетов в жизни главным являются?» занимает ответ: – «Саморазвитие», которому отдали предпочтение – 90 студентов, из них 48 (дев. и 42 юн.). Понятно, что для студентов главным занятием является учеба, получение знаний и практических навыков для своей будущей профессии, т.е. «обучение», уже само по себе является приоритетом для данной социальной группы. Приоритет «Саморазвитие» наиболее высок у студентов, так как именно в нем, студенты видят дальнейшее свое развитие интеллектуальных способностей, приобретения профессиональных навыков, для их дальнейшей успешной работы и самореализации во многих жизненных ситуациях.

Согласно современной концепции образования проблема сохранения здоровья участников образовательного процесса является одной из приоритетных. Состояние здоровья молодежи вызывает определенные опасения (Н.А. Агаджанян, И.В. Ефимова, А.Н. Григорьев.).

Одной из главных, социально-значимых задач у студентов, обучающихся в вузе, являются формирование здорового образа жизни, сознательного отношения к собственному, соматическому здоровью, физической активности. Из числа опрошенных первокурсников аспекту «Здоровье» отдали предпочтение 74 студентов, из них (40 дев. и 34 юн.) и в итоге – третья позиция по значимости (см. рисунок № 6).

Жизненные ориентации современной молодежи изменили свой вектор, уйдя от социальной (коллективистской) направленности к индивидуальной. Доминантой жизненных ценностей и поведенческих приоритетов остается материальное благополучие. За последнее время наблюдается следующая тенденция: молодежь в основном отдает предпочтение не столько духовным и нравственным ценностям, сколько большим деньгам, где материальное благополучие является стимулом их жизненной активности. Умение сколачивать состояние для большинства является мерилом человеческого счастья. Полезность труда для большинства молодых людей определяется достижениями собственного экономического достатка. Причем ставится в

основном цель зарабатывания денег, причем любым доступным путем, лишь бы этот путь приносил доход и чем больше, тем лучше. И поэтому жизненный успех связывается с предприимчивостью и деньгами, а не с талантом, знаниями и трудолюбием (Ф.А. Игебаева).

Образ жизни студентов, как отдельной социальной группы, является главным фактором, определяющим состояние их здоровья. Здоровый образ жизни обладает позитивным воздействием на организм молодого человека, свойства его личности и успеваемость, так как продуктивность обучения и здоровье студента взаимообусловлены – чем крепче здоровье, тем эффективнее проходит процесс учебы (К.А. Газенкамф, Н.А. Шнайдер, Д.В. Дмитренко).

Для многих студентов обучение в вузе является трудным и напряженным периодом, к которому необходимо адаптироваться и приспособиться, для решения задач, связанных с межличностными отношениями, коллективу, к условиям жизни в общежитии и т.д. Именно в новой образовательной среде студенту приходится сталкиваться со сложными, непривычными условиями жизнедеятельности, как в социальном, так и психологическом аспекте.

Одним из важных моментов респонденты считают, что должна быть хорошая обстановка в семье: *«Взаимоотношение в семье»* – 62 студентов, из них (42 дев. и 20 юн.), так как именно семья является детерминирующим звеном, от которого во многом зависят: получение профессионального образования, обучение (платная основа), академическая успеваемость, материальное благополучие студента и многое другое.

В тоже время большое значение играет окружение (ближний круг комфортного социального взаимодействия) первокурсника. Так – 60 респондентов, из них (26 дев. и 24 юн.), считают, что *«Общение с друзьями»* тоже является приоритетной составляющей в жизнедеятельности обучающихся.

Последнее место в опроснике жизненно важных приоритетов у первокурсников – это «*Успех у противоположного пола*» – 20 студентов, из них (12 дев. и 8 юн.). На наш взгляд, это очень интересный пункт опросника, который получил наименьший показатель важности у респондентов. Именно в этом юношеском возрасте делаются первые шаги для знакомства (дружбы), зарождения взаимоотношений с противоположным полом, так как в скором времени именно этому поколению предстоит создавать семью, расти детей и т.п. Этот факт вызывает наибольшее удивление, отражающий реальную действительность в современном обществе молодежи. Причин такого низкого рейтинга может быть как объективного, так и субъективного характера.

Одним из критериев данного вопроса, который в какой-то мере оправдывает действия студенческой молодежи – это популяризация соц. сетей (Интернет). В Интернете они могут без контактно общаться между собой, обмениваться различной информацией (увлечения, круг интересов и т.д.), заводить знакомства в социуме, и при этом, совершенно не ощущая какого-либо дискомфорта, психологического неудобства, этической закрепощенности.

Несмотря на то, что метод общения у современной молодежи в соц. сетях набирает все большую популярность и является наиболее коммуникабельным, в тоже время, 48 чел. от общего числа опрошенных – одиноки. Социальное одиночество проявляется в неприспособленности личности к социальной организации. Из-за этого они стремятся расширить свой круг общения посредством социальных сетей, т.е. живое общение уходит на второй план. Это одна из основных причин роста популярности социальных сетей, которое удовлетворяет естественную для человека нехватку общения (Д.А. Губанов и др.).

Студенческая молодежь, в период обучения в вузе рассматривается в социуме как уязвимая часть подрастающего поколения, которой приходится сталкиваться с непривычными воздействиями социальных, педагогических и

психологических факторов, влияющие в большей степени на здоровьесформирующий компонент жизнедеятельности обучающихся.

Новые приоритеты в системе ценностей, интересов и социальных норм у молодежи найдут в дальнейшем отражение в их сознании, а затем и в поведении, активности и, в конечном счете, в социальном самочувствии. Активная жизненная позиция молодежи чаще всего выражается в росте трудовой, общественно-политической, познавательной и других видах активности, в социальной мобильности, в формировании не анархично рыночного сознания, а цивилизованного продуктивно осмысленного менталитета. И этот процесс должен быть регулируемым и управляемым. И в этом огромное значение должны сыграть как объективно существующие условия жизнедеятельности, так и последовательная система воспитания и пропаганды новых прогрессивных ценностей (Караваева В.А.)

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать несколько выводов:

- в среде студенческой молодежи присутствует четкое признание важности жизненных ПРИОРИТЕТОВ, которым они отдают наибольшее предпочтение;
- общий уровень значимости ПРИОРИТЕТОВ в студенческой среде определяется взаимодействием субъективно-личностных ценностей и ценностей социальной значимости индивидуума;
- в молодежной студенческой среде наблюдается формирование, с одной стороны, модели активного достижения ПРИОРИТЕТОВ за счет собственных усилий с опорой на стартовую площадку семьи и ее материальный достаток, а с другой недостаточно осознанно проектирующих свои действия в области достижения успеха в жизни.

Список использованной литературы

1. Аболенцева, Р.А. Программы организации учебного процесса с различными группами учащихся /Р.А. Аболенцева. – «Журнал Завуч». – №8. – 2004. – С. 67-76.
2. Абрамова, О.В., Черкасов С.Н., Сопова И.Л. Зависимость уровня физической активности студентов вузов от иерархии их жизненных приоритетов /О.В. Абрамова. С.Н. Черкасова, И.Л. Сопова. – Электронный журнал «Здоровье и образование в XXI веке» – 2017 [Электронный ресурс]. – URL: cyberleninka.ruГрнти>...-fizicheskoy-aktivnosti...(Дата обращения 23.04.2023).
3. Агаджанян, Н.Л. Физиология человека /Н.Л. Агаджанян, Л.З. Тель, В.И. Циркин, С.А. Чеснокова. – М.: Медицинская книга. – Н. Новгород: Издательство НГМА – 2003. – С. 117-119.
4. Алгаев, А.Н. Трудности адаптации студентов к обучению в вузе /А.Н. Алгарев. – Мир науки, культуры, образования. – № 6 (73). – 2018. – С. 377-378.
5. Александров, М.А. Значимость социально-культурной деятельности в процессе социальной адаптации студентов /М.А. Александров. – Среднее профессиональное образование студентов. – №7 – 2012. – С.45-46.
6. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания /Б.Г. Ананьев. – 3-е изд. – СПб.: Питер. – 2001. – 288 с.
7. Антонова, А.А. Особенности питания студентов медицинского вуза /А.А. Антонова, Г.А. Яманова, И.С. Бурлакова. – Международный научно-исследовательский журнал. –№ 4 (106). – 2021. – С. 78-81.
8. Балабаева, Н.А. Исследование влияния обучения в вузе на изменение психоэмоциональных характеристик личности студентов механического факультета Кемтипп /Н.А. Балабаева, Л.В. Порхачева, Е.А. Маслова, В.П. Михайлова. – «Вестник КГУ». – № 2 (42). – 2010. – С. 53-59.

9. Бирюкова, М.В. Адаптация студентов к обучению в среднем профессиональном учебном заведении: трудности, проблемы, пути решения /М.В. Бирюкова. – «Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И Герцена». – №12(88).– 2008.

10. Боронина, Л.Н. Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции /Л.Н. Боронина, Ю.Р. Вишневский, Я.В. Дидковская, С.И. Минеева. – «Университетское управление». – № 4 (19). – 2001 – С. 65-69.

11. Бриллиантова, О.О. Нормирование объемов нагрузок на академических занятиях по физической культуре для студентов вузов в различные сезоны года /О.О. Бриллиантова. – афтореф. дис. канд. пед наук. – Кубанский гос. ун-т физ-й кул-ры, спорта и туризма. – Краснодар. – 2009. – 24 с.

12. Витковская, М.И. Адаптация иностранных студентов к условиям жизни и учебы в России (на примере РУДН) /М.И. Витковская, И.В. Троцук. – «Вестник РУДН». – № 6-7. – 2005. – 267-283.

13. Власова, Т.А. Социально-психологическая адаптация студентов младших курсов к условиям обучения в вузе. Эмпирические исследования /Т.А. Власова. – Вестник ЧГПУ. – № 1. – 2009. – 13-22.

14. Выготский, Л.С. Детская психология /Л.С. Выготский. – Собр. соч. – Т. IV. – М. – 1984.

15. Газенкампф, К.А. Влияние нарушений продолжительности и качества сна на состояние психофизиологического здоровья и успеваемости студентов /К.А. Газенкампф, Н.А. Шнайдер, Д.В. Дмитренко. – Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – №12 – 2015. – С. 257-260.

16. Голенков, А.В. Эпидемиология расстройств сна у студентов-медиков /А.В. Голенков, И.Л. Иванова, К.В. Куклина и др. – «Вестник Чувашского университета». – №3. – 2010. – С. 98-102.

17. Губанов, Д.А. Социальные сети: модели информационного влияния, управления и противоборства /Д.А. Губанов и др. – М.: Изд-во физико-математической литературы. – 2010. – 58 с.

18. Давиденко, Д.Н. Актуальные проблемы физического воспитания в профессиональной подготовке студентов высшей школ /Д.Н. Давиденко. – Матер. 52-й межвуз. науч.-метод. конф. – СПб.: СПб ГМТУ. – 2003. – С. 37-39.

19. Денисова, Г.С. Пути совершенствования организации рационального питания студентов /Г.С. Денисова, Л.А. Березуцкая. – Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – № 1 (4). – 2017. – С. 73-84.

20. Дерябина, М.А. Адаптация к условиям обучения в вузе студентов первого курса путем привлечения к волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях /М.А. Дерябина, В.Д. Попов, М.В. Фомина. – Международное научное периодическое издание по итогам Межд. науч.-практ. конф. «Новая наука: опыт, традиции, инновации». – Ч.1, Стерлитамак. – 2015. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/74396035.pdf>. (Дата обращения 15.04. 2023).

21. Дрожжина, Н.А. Организация питания студентов /Н.А. Дрожжина, Л.В. Максименко. – Вестник РУДН, серия Медицина. – № 1. – 2013. – С. 112-118.

22. Дубовицкая, Т.Д. Проблема адаптации студентов в вузе в условиях смены культурно-образовательной среды /Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова. – «Высшее образование сегодня». – № 11. – 2009. – С. 77-80.

23. Дудник, Е.Н. Качество жизни, уровень эмоционального выгорания и характеристики сна у студентов-медиков первого года обучения /Е.Н. Дудник, О.С. Глазачев, Е.А. Юматов и др. – «Вестник Международной академии наук. Русская секция». – №1. – 2016. – С. 35-39.

24. Жуина, Д.В. Особенности психологической адаптации к условиям обучения в вузе студентов-первокурсников /Д.В. Жуина, Н.П. Королева. – III Всерос. с междунар. участием конф. «Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии» с элементами молодежной научной школы «Школа конкурентоспособного специалиста». – 14-15 ноября. – 2013 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> (Дата обращения 15.04. 2023).

25. Захарова, Г.М. Адаптация студентов первого года обучения /Г.М. Захарова. – «Специалист». – №9 – 2010. – С.21-22.
26. Залата, О.А. Качество сна и тревожность у студентов-медиков в начале и конце учебного года /О.А. Залата. – «Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины». – Т.7. (№3). – 2017. – С. 22-27.
27. Игебаева Ф.А. Влияние семьи на ценностные ориентации молодежи /Ф.А. Игебаева. – Творчество и развитие образовательных систем. Тезисы докладов. – 1997. – С. 68-71.
28. Игебаева, Ф.А. Жизненные приоритеты современной молодежи /Ф.А. Игебаева. – Сборнике: психолого-педагогические проблемы личности и социального взаимодействия сборник статей Международной научно-практической конференции. – Пенза. – 2010. – С. 94-96.
29. Калашников, М.В. Организация медико-социального статистического исследования с целью выявления распространенности и причин нарушений сна у студентов /М.В. Калашников. – Концепт. – №7. – 2015. – С. 166-170.
30. Кантимирова, Е.А. Важность гигиены сна в профилактике и лечении инсомнии /Е.А. Кантимирова, М.М. Петрова, И.И. Барон и др. – «Вестник Клинической больницы». – Т.5. (№2). – 2015. – С. 13-15.
31. Караваева, В.А. Социальный портрет учащейся молодежи /В.А. Караваева. – М. – 2001.
32. Киселева, Е.В. Адаптация студентов в высшем учебном заведении: анализ затруднений, поиск ресурсов /Е.В. Киселева, Н.Н. Киселев. – «Сибирский педагогический журнал». – № 2 – 2019. – С. 57-63.
33. Колобков, В.Ф. Моделирование системы профессиональной адаптации студентов средних специальных учебных заведений /В.Ф. Колобков. – М.: ИПР СПО. – 2005.
34. Коновалова, Л.И. Адаптация студентов-первокурсников в колледже /Л.И. Коновалова. – Научный альманах. – 2021. – № 10-1 (84). – С. 59-62.

35. Копылова, Н.Г., Шолохова Т.Н. Актуальные вопросы организации питания школьников и студентов ВУЗа /Н.Г. Копылова, Т.Н. Шолохова. – Молодой ученый. – №8 (4). – 2016. – С. 23-26 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/112/28562/> (Дата обращения: 15.04.2023).

36. Кринчик, Е.П. К вопросу о психологической поддержке профессионального становления психолога в процессе обучения на факультете психологии МГУ /Е.П. Кринчик. – «Вестник МГУ»: «Психология». – № 4. – 2004. – С. 61-69.

37. Крысько, В. Словарь-справочник по социальной психологии /В. Крысько. – СПб.: Питер. – 2003.

38. Куликов, В.О. Современные особенности эпидемиологии и феноменологии инсомнических нарушений у учащихся ВУЗов /В.О. Куликов, Е.С. Курагов, Н.С. Шамова. – «Вестник Национального медико-хирургического Центра им. Н.И. Пирогова». – Т.10 (№4). – 2015. – С. 126-128.

39. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы, эмоции /А.Н. Леонтьев. – М. – 1971.

40. Лышова, О.В. Скрининговое исследование нарушений сна, дневной сонливости и синдрома апноэ во сне у студентов первого курса медицинского вуза /О.В. Лышова, В.Ф. Лышов, А.Н. Пашков. – «Медицинские новости». – №3. – 2012. – С. 77-80.

41. Малкова, Т.В. Исследование учебных проблем студентов при обучении в вузе [Электронный ресурс] /Т.В. Малкова. – Молодежь и наука: Сборник материалов VII Всеросс. науч.-техн. Конфер. студентов, аспирантов и молодых ученых, посвященной 50-летию первого полета человека в космос. – Красноярск: СФУ. – 2011. – URL: <http://elib.sfu-kras.ru/handle/2311/4960> (Дата обращения 23.04. 2023).

42. Мартышенко, Н.С. Исследование проблем организации питания студентов университета: социально-экономические аспекты /Н.С. Мартышенко. – Теоретическая и прикладная экономика. – № 3. – 2017. – С. 70-89.

43. Маслоу, А. Диагностика адаптации студентов первого курса к требованиям вуза /А. Маслоу, Т.Д. Молодцова. – ТГПИ им. А.П. Чехова». – 1982.

44. Мешков, А.Ю. Питание студентов в университете. Здоровоохранение, образование и безопасность /А.Ю. Мешков, И.Ф. Юрин. – № 3. – 2016. – С. 88-95.

45. Мирзаянова, Л.Ф. Особенности учебно-познавательной и учебно-профессиональной мотивации студентов-первокурсников в период адаптации к профессиональному образованию и профессиональной деятельности /Л.Ф. Мирзаянова, Т.И. Каральчук. – «Вестник Полоцкого государственного университета». – № 11. – 2007. – С. 35-38.

46. Мирзаянова, Л.Ф. Упреждающая адаптация студентов к педагогической деятельности (кризисы, способы упреждения и смягчения) /Л.Ф. Мирзаянов. – Минск: «Бел. Навука». – 2003. – 271 с.

47. Мусалимова, Р.С. Оценка качества сна студентов выпускных курсов /Р.С. Мусалимова, А.С. Варфоломеева. – «Новые исследования». – №3 (52). – 2017. – С. 29-34.

48. Окунев, Ю. Что такое приоритеты в жизни и как их определить / Ю.Окунев. – Школа Юрия Окунева. Мой день. 12.07.2016 [Электронный ресурс]. – URL: [my-day.pro>что-такое-prioritety-v-zhizni](http://my-day.pro/что-такое-prioritety-v-zhizni) (Дата обращения 20.04.2023).

49. Осадчая, Е.А. Учебный стресс как показатель степени эмоционального напряжения организма студентов в процессе адаптации к вузу /Е.А. Осадчая, Р.Ф. Петрова. – «Ученые записки» Орловского государственного университета. – Серия: Естественные, технические и медицинские науки. – 2009. – № 4. – С. 40.

50. Паниева, К.О. У истоков концепции жизненного успеха как ценностной ориентации молодежи (некоторые идеи американской социологии и социальной психологии) /К.О. Паниева. – «Знание. Понимание. Умение». – №4. – 2013. – С. 315-319.

51. Пашкевич, С.А. Анализ питания студенческой молодежи во взаимосвязи с особенностями здоровья /С.А. Пашкевич. – Физическое воспитание студентов. – № 6. – 2012. – С. 84-88.

52. Пивень, Е.А. Характеристика гигиены сна студентов, проживающих в общежитиях /Е.А. Пивень, Д.А. Бреусов. – «Вестник РУДН. Серия: Медицина». – Т.21. (№1). – 2017. – С. 127-136.

53. Подригало, Л.В. Особенности питания учащихся молодежи как фактор, влияющий на здоровье /Л.В. Подригало, С.С. Ермаков, О.А. Ровная и др. – «Человек. Спорт. Медицина». – 19 (4). – 2019. – С. 103-110.

54. Пергаменщик, Л.А. Психологические механизмы адаптации учащихся к новым условиям жизни и деятельности /Л.А. Пергаменщик. – М.: Мир. – 2008. – 280 с.

55. Петрова, Н.И. Уровень самоактуализации студентов и их социально-психологическая адаптация» /Н.И. Петрова. – «Психологический журнал». –№3. – 2003. – С.116-120.

56. Раевская, Е.А. Адаптация студентов первого курса в высшем учебном заведении /Е.А. Раевская, А.С. Сухоруков. – Непрерывное образование: опыт ПГУ. 2013. Вып. № 2. С. 92-104. URL: http://old.petrso.ru/Institutes/ICE/ce_271113.pdf (Дата обращения 11.04.2023).

57. Репьева, Н.Г. Проблема адаптации студентов первого курса к обучению в вузе [Электронный ресурс] /Н.Г. Репьева. – Режим доступа: <http://elib.altstu.ru/elib/disser/conferenc/2010/02/pdf/275repyeva.pdf> (Дата обращения 23.04. 2023).

58. Середина, Н.В. Особенности процесса адаптации студентов первого курса к обучению в вузе /Н.В. Середина, О.В. Лазарева. – «Северо-Кавказский психологический вестник». – № 2. – 2014. – С. 51-54.

59. Сидоренко, Г.И. Расстройства сна и субдепрессия у студентов /Г.И. Сидоренко, Н.Г. Аринчина, В.И. Дунай. – РНПЦ «Кардиология» http://www.rusnauka.com/18_ADEN_2013/Psihologia/6_141371.doc.htm (Дата обращения 20.04. 2023).

60. Смык, Л.А. Психология стресса /Л.А. Смык. – М.: Наука. – 2008. – 386 с.
61. Соловцова, Е. «Адаптация при обучении профессии» /Е. Соловцова. – «Народное образование». – №9. – 2004. – С.202-207.
62. Сотникова, Н.В. Проблема нерационального питания студентов в сфере развития патологии желудочнокишечного тракта /Н.В. Сотникова, А.А. Пелипенко. – Международный журнал экспериментального образования. – № 11. – 2015. – С. 956-958.
63. Станиславчик, Л.И. Куратору, работающему с первокурсниками /Л.И. Станиславчик. – Метод. пособ. – Барановичи: БГВПК. –2001. –150 с.
64. Страхова, И.Б. Рациональное питание как фактор здорового образа жизни студенческой молодежи /И.Б. Страхова. – Интерэкспо Гео-Сибирь. – № 2. – 2015. –С. 168-172.
65. Султанова, И.В. Факторы социально-психологической адаптации студентов-первокурсников /И.В. Султанова. – «European research». – № 9 (10). – 2015. – С. 105-110
66. Сухова, Е.В. Характеристика питания современных студентов /Е.В. Сухова. – Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – № 12-2 – 2014. – С. 289-296.
67. Хицкая, В.Ю. Учет когнитивных стилей как средство адаптации студентов первого курса к обучению в вузе: монография /В.Ю. Хицкая. – Иркутск: Иркут. ун-т. – 2008. – 128 с.
68. Чолакова, О.Д. Эффективность применения мобильных приложений для контроля правильного питания студента /О.Д. Чолакова, Э.И. Абдурашитова. – Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Биологические науки. – № 1. – 2017. – С. 104-108.
69. Шевелева, А.М. К вопросу об адаптации студентов первого курса к учебе в вузе /А.М. Шевелева. – «Совет ректоров». – № 4. –2014. – С. 55-69.

70. Шолохова, Г.П. Адаптация первокурсников к условиям обучения в вузе и ее психолого-педагогические особенности /Г.П. Шолохова, И.В. Чикова. – «Вестник ОГУ». – № 3 (164). – 2014. – С. 103-104.

71. Щеголев, В.А. Физическая культура и спорт в воспитании студентов /В.А. Щеголев. – Великие Луки. – 1999. – 52 с.

72. Танчева, А.А. Анализ влияния питания на частоту проявления гастрита у студентов /А.А. Танчева, П.В. Яковлев, Д.А. Толмачев. – Проблемы науки. – № 1 (2). – 2016. – С. 44-46.

73. Тимошенко, С.О. Комплексная характеристика ночного сна старшеклассников и студентов медицинского ВУЗа /С.О. Тимошенко, С.Б. Назаров. – «Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке». – Т. 9. (№ 3). – 2007. – С. 285-287.

74. Тихонова, Н.Е. Факторы жизненного успеха и социального статуса в сознании россиян /Н.Е. Тихонова. – «Вестник Института социологии». – Т. 9. (№4). – 2018. – С. 11-43. <https://doi.org/10.19181/vis.2018.27.4.536>. (Дата обращения 11.04.2023).

75. Топал, О.И. Изучение структуры питания студентов /О.И. Топал, И.С. Молин, Р.Г. Зуева. – «Молочно-хозяйственный вестник». – № 1 (II кв.). – 2011. – С. 54-55.

76. Эриксон, Э. Закономерности и движущие силы развития личности. Обзор теорий развития личности /Э. Эриксон, Ж. Пиаже. – [Электронный ресурс]. – URL: [http:// multicourse.deploy.am.com.ua/ru/print_page/theme/57](http://multicourse.deploy.am.com.ua/ru/print_page/theme/57) (Дата обращения 21.04.2023).

77. Якутина, О.И. Социальный успех: основные направления исследования феномена и понятия /О.И. Якутина. – Материалы научной конференции. – Ростов-на-Дону. – 2009.

78. Якиманская, И.С. Психология и педагогика /И.С. Якиманская, О.С. Карымова, Е.А. Трифонова, Т.А. Ульчева. – Учебное пособие. – Оренбург: Изд-во «Руссервис». – 2008. – С. 44.

Сидоров Дмитрий Глебович
Сидорова Ольга Викторовна

СОЦИАЛИЗАЦИЯ И ИММАНЕНТНЫЕ АСПЕКТЫ ПЕРИОДА
АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
СРЕДЕ

Монография

Подписано в печать Формат 60x90 1/16 Бумага газетная. Печать трафаретная.
Уч. изд. л. 5,2. Усл. печ. л. 5,4. Тираж 500 экз. Заказ №

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»

603950, Нижний Новгород, ул. Ильинская, 65.

Полиграфический центр ННГАСУ, 603950, Н.Новгород, Ильинская, 65

<http://www.nngasu.ru>, srec@nngasu.ru