

психологическими затруднениями, психотравмами, проблемами и кризисами, причины которых весьма разнообразны. В любом случае, даже если принято описывать проблему как макроэкономическую или социальную, переживается эта проблема как факт личной жизни. В любом затруднении человека, включая и те, причины которых лежат не в индивидуально-психологических особенностях человека, есть эмоциональная и когнитивная составляющие, типичные для данного человека.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Андриенко, Е.В. Социальная психология: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Е.В. Андриенко; Под ред. В.А.Сластенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 264 с.

2. Василюк, Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.

УДК 378.159.9

Дубинчик Н.И.

### **АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*БНТУ, г. Минск,*

*Научный руководитель: Иванова Е.М.*

Обучение в высшем заведении образования для современного молодого человека – один из важнейших периодов его жизнедеятельности, личностного роста и становления как специалиста с высшим образованием. Поиск путей успешной адаптации к изменившимся социальным условиям и новой деятельности является насущной проблемой для каждого, кто переступил порог вуза.

В ВУЗах, процесс обучения первокурсников налаживается непросто, характеризуется большой динамичностью

психических процессов и состояний, которые обусловлены изменением социальной среды.

Начнём с того, что определим само понятие адаптация. В общем, под адаптацией понимают приспособление организма к различным требованиям среды (как социальным, так и физическим) без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой.

В адаптации условно выделяют 3 типа: физиологическую, социальную и биологическую. Физиологическую адаптацию рассматривают как устойчивый уровень активности и взаимосвязи функциональных систем, а также механизмов управления, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма студента в условиях обучения на протяжении учёбы.

Адаптация студентов к образовательным условиям имеет фазный характер, обусловленный разнообразными специфическими (учебными) и неспецифическими (поведенческими, бытовыми и др.) факторами. Процесс адаптации студентов отражает сложный и длительный процесс обучения и предъявляет высокие требования к пластичности психики и физиологии молодых людей. Наиболее активные процессы адаптации к новым условиям студенческой жизни происходят на первых курсах. Причём адаптация студентов, проживающих в отрыве от родителей (в общежитии, арендуемой квартире) протекает тяжелее и часто приводит к возникновению разнообразных соматических и психоневрологических патологических состояний.

Период адаптации студентов, связанный с ломкой прежних стереотипов, на первых порах может обусловить низкую успеваемость и затруднения в общении. Многолетний привычный рабочий стереотип в своей основе имеет психофизиологическое явление по И.П. Павлову – динамический стереотип, разрушение которого приводит к нервным срывам, к стрессовым реакциям. У одних студентов формирование нового стереотипа происходит скачкообразно,

а у других – равномерно. Эта перестройка связана с особенностями высшей нервной деятельности (ВНД) и с социальными факторами, имеющими решающее значение. На основе индивидуальных особенностей студентов строится система включения его в новые виды деятельности и новый круг общения. Это даёт возможность сделать процесс адаптации ровным и психологически комфортным, избежать развития дезадаптационного синдрома.

В процессе адаптации студенты испытывают следующие основные трудности:

- отрицание переживания, связанные с уходом бывших учеников из школьного коллектива с его взаимной помощью и моральной поддержкой;
- неопределённость мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней;
- неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычки к повседневному контролю педагогов;
- поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
- налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие;
- отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, справочниками и др.

Все эти трудности различны по своему происхождению. Одни из них имеют объективный характер, другие – субъективный характер и связаны с недостаточной подготовкой и дефектами воспитания.

Социальная адаптация студентов делится на:

- Профессиональную адаптацию.
- Социально-психологическую адаптацию.

Профессиональная адаптация – это приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебно-

воспитательного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной и научной работе.

Большинство студентов испытывают профессиональные затруднения. Очевидно, специфика вузовского учебного процесса представляет для бывших школьников определенную сложность.

Социально-психологическая адаптация – это приспособление индивида к группе и взаимоотношениям к ней, выработка собственного стиля поведения.

Студенты вступают в прямые и косвенные отношения с широким кругом людей, при этом испытывая затруднения, связанные с неумением выстраивать отношения.

Кроме того исследователи различают 3 формы адаптации студентов к образовательным условиям:

- Формальную адаптацию.
- Общественную адаптацию.
- Дидактическую адаптацию.

Формальная адаптация – это познавательно-информационное приспособление студентов к новому окружению, к структуре образовательного учреждения, к содержанию обучения в нём, к предъявляемым требованиям и своим обязанностям.

Общественная адаптация – это процесс внутренней интеграции (объединения) групп студентов и интеграции этих же групп со студенческим окружением в целом.

Дидактическая адаптация – это подготовка студентов к новым формам и методам учебно-воспитательной работы образовательного учреждения.

В целях ускорения и усовершенствования адаптации первокурсников к обучению в вузе, на мой взгляд, необходимо оказывать психологическую помощь студентам (проводить психологические тренинги, направленные на снятие напряжения в учебных группах и способствующие становлению группы как студенческого коллектива; проводить индивидуальные психологические консультации).

И в заключение, особенность вуза как среды адаптации заключается в том, что высшая школа представляет собой особую социально-психологическую среду, попадая в которую, абитуриент вынужден расстаться с привычными для него реалиями и привыкать к новым условиям. Все это требует от первокурсника значительной мобилизации своих возможностей для успешного вхождения в новое окружение и качественно иной ритм жизнедеятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Постовалова, Г.И. О факторах, определяющих адаптационную способность человека / Г.И. Постовалова // Психологические и социально-психологические особенности адаптации студентов. – Ереван, 1973.

2. Столяренко, Л.Д. Особенности развития личности студента / Л.Д. Столяренко // Педагогика и психология высшей школы: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.

3. Громадский, Р.Б. Проблемы социально-психологической адаптации студентов. Социальная дезадаптация / Р.Б. Громадский. – М., 1996.

УДК 152.32

Забавская А.В., Калитник Е.П.

### **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ПОДРОСТКОВ**

*БНТУ, г. Минск*

*Научный руководитель: Данильчик О.В.*

Социально-экономические изменения, происходящие в нашем обществе, осложнили процессы формирования ценностных ориентаций и нравственных идеалов юношества. Во все времена система социальных ценностей, составляющих основу жизненного самоопределения личности, усваивалась молодежью в ходе тесного взаимодей-