УДК 364.444
ББК Ч12

Игорь Викторович Меньшов,
аспирант,
Забайкальский государственный университет
(672039, Россия, г. Чита, ул. Александро-Заводская, 30)
e-mail: men2472@mail.ru

Особенности социальной адаптации первокурсников СПО в процессе внеучебной деятельности

В статье рассмотрены возрастные и психологические особенности студенческого возраста, оказывающие влияние на процесс социальной адаптация студентов в процессе внеучебной деятельности. Выделены аспекты социальной адаптации студентов. Как важный показатель социальной адаптации студента в коллективе рассматривается социально-психическая адаптированность, критериями оценки которой являются: бесконфликтность поведения, удовлетворённость общением с однокурсниками, а также низкий или умеренный уровень эмоционального состояния. Рассмотрена роль общения как одной из ведущих деятельностей студентов и её значимости в процессе социальной адаптации, а также важность формирования адекватной самооценки студента и самоутверждения в социально одобряемых коллективных видах деятельности. Уточнено определение адаптивных способностей студентов и определено, что одним из условий их развития является формирование культуры здоровья студентов, умение выстраивать эффективные межличностные отношения. Выявлено, что для решения проблем социальной адаптации студентов в процессе внеучебной деятельности необходима организация и проведение мероприятий, направленных на формирование культуры здоровья, стержнем которой является здоровый образ жизни, создание условий для развития механизмов рефлексии и адекватной самооценки, а также создание благоприятного психологического климата в студенческой группе.

Ключевые слова: социальная адаптация студентов, социально-психическая адаптация, дезадаптация, адаптивная способность, культура здоровья.

Igor Viktorovich Menshov,
Postgraduate Student,
Transbaikal State University
(30 Alexandro-Zavodskay St., Chita, Russia, 672039)
e-mail: men2472@mail.ru

Peculiarities of Social Adaptation of the First-Year Students of Secondary Professional Education in Extracurricular Activities

The article describes age and psychological characteristics of college age, affecting the process of students' social adaptation in the extracurricular activities. The author highlights aspects of students' social adaptation. The social and psychological adaptation is considered as an important indicator of students' social adaptation in a group. The evaluation criteria of this adaptation are: the absence of conflict behavior, satisfaction with communication with fellow students, as well as low or moderate level of emo-tional state. The role of communication as one of the leading activities of students and its importance in the process of social adaptation, as well as the importance of building self-esteem and self-assertion in the student socially approved collective activities. The definition of adaptive abilities of the students is clarified and it is determined that one of the conditions of their development is the creation of students' health culture, the ability to build effective interpersonal relationships. It was revealed that for the solution of problems of social adaptation of students in the extracurricular activities it is necessary to organize and conduct activities aimed at creating health culture, which is the core of healthy lifestyle, creating conditions for the development of mechanisms for reflection and self-esteem, as well as the creation of favorable psychological climate in student group.

Keywords: social adaptation of students, socio-psychological adaptation, maladjustment, adaptive capacity, health culture.

В современных условиях российского образования студенчество испытывает трудности социальной адаптации в образовательной организации среднего профессионального образования (далее – СПО), которые связаны с особенностями студенческого коллектива, межличностными взаимоотношениями студент–студент, студент–препо-

© И. В. Меньшов, 2014

даватель, с личными качествами студентов, их образом жизни и адаптивными способностями.

Проблемы социальной адаптации носят смешанный характер и зависят как от самого студента, так и от социального окружения. Нездоровый образ жизни, нарушение режима учёбы и отдыха, конфликтность в студенческом коллективе, авторитарный стиль общения между педагогами и студентами и многие другие причины, накапливаясь, суммарно вызывают нервно-психическое напряжение, тревожность, ухудшают здоровье студентов, что негативно влияет на социальную адаптацию.

Социальную адаптацию студенческой молодёжи мы будем рассматривать как процесс установления и поддержания статуса студента в студенческой группе и в педагогическом коллективе, усвоение новых социальных норм, требований группы и коллектива, осознание своих прав и обязанностей, ведение здорового образа жизни, активное включение в процесс внеучебной деятельности образовательной организации уровня СПО.

Студенчество является самостоятельной, специфической социальной группой населения, которая активно реагирует на процессы, происходящие в обществе и единственной, где возрастные границы чрезвычайно узкие, студенты первокурсники очной формы обучения имеют подростковый возраст до 18 лет (48 %) и юношеский (52 %). В этот период ещё не завершено физическое развитие. Кроме того, это самый трудный период психологического развития личности. Новая обстановка, коллектив, формы и методы обучения заставляют студентов по-новому мыслить, действовать, понимать. Постоянное психологическое напряжение требует от студентов мобилизации сил для адаптации, формированию новых межличностных отношений [5, с. 197].

Процесс социальной адаптации в значительной степени зависит от возрастных и психологических особенностей студентов.

Возраст студентов образовательных организаций СПО составляет 15–21 год. Возраст первокурсников образовательных организаций СПО составляет 15–17 лет. Этот возраст является одним из наиболее физиологически и психологически уязвимых в период адаптации студентов, т. к. характеризуется значительными изменениями в организме и требуют «двойных усилий» от студентов, чтобы в процессе интенсивных физиологических и психологических изменений адаптироваться в образовательной организации. Успешность адаптации во многом определяется состоянием здоровья и в зависимости от его состояния протекает процесс адаптации в образовательной организации. Наиболее безболезненно процесс адаптации происходит у студентов, которые имеют первую группу здоровья, а тяжелее всего у студентов, имеющих третью группу здоровья (хронические заболевания в компенсированном состоянии) [2, с. 413]. Здоровье является важным условием адаптации студентов и определяется как состояние равновесия между адаптационными возможностями организма (потенциалом человека) и постоянно меняющимися условиями среды [4, с. 12]. Только здоровый образ жизни, который является стержнем культуры здоровья, способствует сохранению и укреплению здоровья студентов. Здоровый образ жизни – это максимальное количество биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья [6, с. 115]. Нарушения здоровья разной степени отмечаются у 80–85 % студентов. Ухудшение здоровья студентов за период обучения напрямую связано с неправильным образом жизни. Основными элементами здорового образа жизни являются рациональный режим питания, сна и отдыха, пребывание на свежем воздухе, соблюдение всех санитарно-гигиенических норм, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, преодоление вредных привычек, культура сексуального поведения, межличностного общения. Все элементы проецируются на личность, его жизненные планы, цели, запросы, поведение [1, с. 77]. Основными причинами нездоровья является нездоровый образ жизни: вредные привычки (курение, алкоголь, наркомания, токсикомания), неправильное питание, недостаточная двигательная активность и низкая мотивация на сохранение здоровья [1, с. 75]. Формирование культуры здоровья студентов для социальной адаптации имеет важное значение.

Студенческий возраст характеризуется потребностью в самоутверждении как удовлетворяющей студента реализации своей активности в значимых для него сферах жизнедеятельности. Студент обязательно должен найти применение своим способностям и возможностям в сфере социально одобряемой деятельности для самоутверждения и само-

реализации, в противном случае ему грозит уход в девиантные формы поведения. Ведь в студенческом возрасте способность студентов к сознательной регуляции своего поведения развита ещё не полностью. Нередки немотивированные поступки, повышенная конфликтность, агрессивность, завышенная самооценка, низкие адаптивные возможности, что является серьезным препятствием к социальной адаптации студентов.

Психологические особенности юношества рассматриваются в работах Л. И. Божович, Э. Ф. Зеера, Я. Л. Коломинского, А. В. Мудрика, В. С. Мухиной, А. А. Реана, Д. И. Фельдштейна и др.

На юношеский возраст 15–17 лет приходится один из узловых рубежей развития личности, когда формируется новая социальная позиция, личность испытывает потребность в утверждении себя в системе человеческих взаимоотношений. Именно в этом возрасте личность выходит на новый рубеж, который открывает новое пространство социального взросления, реализуемое в новой социальной позиции [12, с. 260].

В юношестве происходит появление новых потребностей и появление нового вида ведущей наряду с учебно-профессиональной деятельностью – общение. Ведущая деятельность определяет уровень функционирования психических процессов, оказывающих решающее воздействие на формирование личности. При этом общение для первокурсников служит основой для социального становления в коллективе и влияет на положение, которое студенты начинают занимать в коллективе, в системе общественных отношений. Общение выступает как социальный фактор, а именно социальный фактор выполняет роль механизма, запускающего процесс адаптации [12, с. 372].

Для студента общение со сверстниками становится не просто ведущей деятельностью, но и исключительной ценностью, в которой он жаждет общения ради общения, когда можно обменяться информацией и чувствами, прийти с собеседником к соглашению или утвердиться в противоположном мнении. В таком взаимодействии происходит выраженное обособление общения от других видов деятельности. Общение развивается как самостоятельная форма взаимодействия, где непосредственное эмоциональное взаимодействие сочетается с обменом информацией и сотрудничеством в решении проблемных задач [8, с. 525].

В студенческом возрасте важным является не просто личное общение со сверстниками, а общение в многообразии коллективных видов деятельности, которые осуществляются ими на протяжении нескольких лет обучения в образовательной организации, в том числе учебная, общественно-организационная, спортивная. Эти виды деятельности во многом связаны с внеучебной деятельностью и приобретают большое значение в социальном становлении студента, его социальной адаптации. Причина этого в повышенном внимании студенчества к своим успехам и достижениям в процессе деятельности, которые получают общественную оценку, значительно влияя на самооценку. Осознавая общественную значимость собственного участия в выполнении этих видов деятельности, студенты вступают в новые взаимоотношения между собой, постольку каждая такая деятельность выполняется коллективно, а её результаты получают коллективную оценку в коллективе, прежде всего, в референтной (от лат. *referens* – сообщающий), т. е. от круга лиц, на взгляды и поведение которых ориентируется студент в своих ценностных и поведенческих установках [6, с. 189].

Это имеет особое значение для социальной адаптации студентов в процессе внеучебной деятельности, которая осуществляется в основном в коллективных формах. В коллективе как взаимодействующей общности, объединённой социально-ценностными отношениями и единой социальной деятельностью, социальная адаптация происходит наиболее интенсивно, ведь усилия и мнение группы и усилия и мнение личности сопрягаются и дополняют друг друга. Внеучебная деятельность через различные формы коллективного взаимодействия может положительно влиять на психологический климат в студенческой группе, способствуя установлению атмосферы сотрудничества и взаимопомощи, преодолению конфликтных ситуации, которые создают эмоциональное напряжение у студентов, что зачастую является одной из причин девиантного поведения.

Эффективность социальной адаптации студентов во многом зависит от того, насколько реально каждый студент воспринимает и оценивает себя (самооценка) и свои социальные связи, соизмеряет свои потребности с имеющимися возможностями и осознает мотивы своего поведения. Неправильная самооценка себя и своих возможностей ведёт к нарушению социальной адаптации

и может сопровождаться повышенной конфликтностью, ухудшением состояния здоровья, девиантным поведением. Девиантное (от лат. *deviation* – отклонение) поведение как система поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе правовым или нравственным нормам поведения свидетельствует о дезадаптации личности. Дезадаптация личности – это потеря адаптации, характеризующаяся истощением приспособительных возможностей [6, с. 103]. При дезадаптации внутрипсихические процессы и поведение приводят не к разрешению проблемной ситуации, а к её усугублению.

В студенческом возрасте происходит формирование самооценки, которая относится к центральным образованиям личности, её ядру. Самооценка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором поведения и деятельности. Само формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия и социальная среда в значительной степени влияет на формирование самооценки личности. Самооценка прямо связана с процессом социальной адаптации и дезадаптации личности [10, с. 51]. В условиях, когда самооценка студента не находит опоры в социальном окружении, когда потребность в (само)уважении остаётся нереализованной развивается резкое ощущение личного дискомфорта [10, с. 53]. Задача образовательной организации в создании педагогически организованных условий для удовлетворения потребностей, в том числе через различные формы внеучебной деятельности, где студент может себя проявить. В противном случае эти потребности будут реализованы, но в только в условиях неформального общения, выведенных из педагогического влияния, зачастую негативного.

В студенческом возрасте очень часто встречается усиленное переживание по поводу своих возможных или имевших место промахов. Учитывая психологические особенности студенческого возраста: повышенное внимание и значение самооценки и оценки других (в т. ч. референтной группы), самоутверждения и др., эти переживания усиливаются, что приводит к повышенной тревожности, беспокойству, к ожиданию негативного по отношению к себе отношения сверстников. Без педагогической помощи, в том числе включения студентов в процесс внеучебной деятельности, где каждый студент будет чувствовать себя одинаково уважаемым и социально защищённым, студенты порой «могут» разрешить свои трудности не иначе как через заболевание и/или девиантное поведение, что только усугубляет ситуацию.

Социальная адаптация студента существенно зависит от состояния взаимоотношений студент–преподаватель, ведь агрессивное, пренебрежительное или враждебное отношение педагогов – сильнейший источник невротизации студентов. Во внеучебной деятельности педагог и студент выступают как единомышленники, их усилия направлены на достижение единых целей и устремлений, что способствует установлению отношений сотрудничества, а это, в свою очередь, благоприятно сказывается на социальной адаптации студента в целом.

В образовательной организации уровня СПО выделяют три аспекта социальной адаптации:

1) профессиональный – приспособление к структуре учебного заведения, в котором осуществляется процесс познания профессиональных знаний и умений; убеждение в адекватности избранной профессии и личностных особенностей и ценностных ориентаций;

2) дидактический – как этапное введение в процесс профессионального обучения, подготовку к новым формам и методам работы, выработку самостоятельности в учебной и научной работе, формирование потребности в самоконтроле, самообразовании и самовоспитании;

3) социально-психологический, выражающийся в формировании личностных отношений, коммуникативной культуры в процессе взаимодействия со студенческой средой. В эту группу показателей входит адаптация к психологическому климату студенческой группы, традициям и нормам, системе социальных функций [11, с. 61].

Социально-психологический аспект отражает социально-психическую адаптированность студента к социальному окружению.

Социально-психическая адаптированность – это такое состояние взаимоотношений личности и группы, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои основные потребности, в полной мере идёт навстречу тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней эталонная группа, переживает состояния самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей [9, с. 18].

При нарушении процессов социальной адаптации в окружающей социальной (групповой) среде личность оказывается в состоянии социально-психической дезадаптированности, когда личность не в состоянии удовлетворительно идти навстречу тем требованиям и ожиданиям, которые предъявляют к ней социальная среда и собственная социальная роль, её ведущая в данной среде профессиональная или иная мотивированная извне или изнутри деятельность. Одним из признаков социально-психической дезадаптированности личности является переживание ею длительных внутренних и внешних конфликтов без нахождения психических механизмов и форм поведения, необходимых для их разрешения [9, с. 21].

Выработка наиболее приемлемого поведения и общения зависит от адаптивной способности студента. Под адаптивной способностью понимается способность личности приспосабливаться к различным требованиям социального окружения без ощущения внутреннего дискомфорта и конфликтов. Развитие адаптивных способностей существенно зависит от сформированности культуры здоровья студентов. Культура здоровья – это комплексное понятие, включающее знание человека об основных факторах и законах сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни, способах и приёмах саморегуляции, лежащих в основе психического и физического здоровья [7, с. 312].

Критериями оценки социальной адаптации студента системы СПО по социально-психологическому аспекту адаптации являются бесконфликтность поведения, желание участвовать в общественной жизни образовательной организации, удовлетворённость общением с однокурсниками, преподавателями, а также низкий или умеренный уровень эмоционального состояния (ситуативной и личной тревожности), адекватный уровень самооценки, ведение здорового образа жизни. Социальная адаптация студента по выделенным критериям обеспечивает ему не только адаптацию в образовательной организации системы СПО, но и его дальнейшую социальную адаптацию как выпускника и специалиста [11, с. 62].

Для решения проблем социальной адаптации студентов в процессе внеучебной деятельности необходима организация и проведение мероприятий направленных на:

1. Формирование культуры здоровья. Стержнем культуры здоровья является здоровый образ жизни, который включает кроме соблюдения оптимальной двигательной активности, рационального питания, режима учебы и отдыха, также освоение и применение навыков эффективного межличностного общения и психической саморегуляции;

2. Обеспечение условий для развития механизмов самопознания, рефлексии, формирования адекватной самооценки, уменьшения тревожности и других негативных эмоциональных состояний, появляющихся у студентов.

3. Организация специфической микросоциальной среды (отношения, творческая деятельность, общение, психологический климат и т. д.), способствующий социальной адаптации студента условиям деятельности в образовательной организации, планомерная работа по формированию адекватных взаимоотношений в студенческой группе [3, с. 160].

Студент будет считаться социально адаптированным, если будет вести здоровый образ жизни, владеть навыками эффективного межличностного общения, психологической регуляции и устранения ощущения внутреннего дискомфорта, тревожности, активно включаться в процесс внеучебной деятельности образовательной организации уровня СПО.

Социальная адаптация первокурсников приходится на сложный период становления личности молодого человека и активное включение студента в процесс внеучебной деятельности, которая обладает значительным социально-адаптирующим потенциалом, будет способствовать решению трудностей и проблем социальной адаптации в образовательной организации СПО.

Список литературы

1. Абаскалова Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса (школа–вуз): дис. … д-ра пед. наук. Новосибирск, 2001. 367 с.

2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фабер Д. А. Возрастная физиология (физиология развития ребёнка): учеб. пособие для студ.. вузов. 4-е изд., стер. М.: Академия, 2009. 416 с.

3. Бирюкова М. В. Адаптация студентов к обучению в среднем профессиональном учебном заведении: трудности, проблемы, пути решения // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2008. № 88. С. 158–162.

4. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник для вузов. 9-е изд. М.: Флинта: Наука, 2011. 448 с.

5. Дорофеева Н. В., Абаскалова Н. П. Роль мониторинга здоровья первокурсников в оценке их адаптации к вузу в современных условиях обучения // Сибирский педагогический журнал. 2011. № 6. С. 196–203.

6. Колбанов В. В. Валеология. Основные понятия, термины и определения. СПб.: Деан, 2000. 256 с.

7. Мельникова М. М., Абаскалова Н. П. Концептуальные подходы к системе организации здоровьесберегающего образования в вузе // Сибирский педагогический журнал. 2007. № 9. С. 304–314.

8. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. вузов. 12-е изд., стер. М.: Академия, 2009. 640 с.

9. Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии. Ереван: АН АрмССР, 1988. 263 с.

10. Реан А. А., Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология. СПб.: Питер, 2000. 416 с.

11. Соломатина Т. Б. Социальная адаптация студенческой молодёжи в процессе профессионального образования: дис. … канд. пед. наук. М., 2001. 203 с.

12. Фельдштейн Д. И. Психология развития человека как личности: избр. тр.: в 2 т. Т. 1. 2-е изд., испр. и доп. М.: Московский психолого-социальный институт, 2009. 600 с.

References

1. Abaskalova N. P. Sistemnyi podkhod v formirovanii zdorovogo obraza zhizni sub»ektov obrazovatel'nogo protsessa (shkola–vuz): dis. … d-ra ped. nauk. Novosibirsk, 2001. 367 s.

2. Bezrukikh M. M., Son'kin V. D., Faber D. A. Vozrastnaya fiziologiya (fiziologiya razvitiya rebenka): ucheb. posobie dlya stud.. vuzov. 4-e izd., ster. M.: Akademiya, 2009. 416 s.

3. Biryukova M. V. Adaptatsiya studentov k obucheniyu v srednem professional'nom uchebnom zavedenii: trudnosti, problemy, puti resheniya // Izvestiya Rossiiskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gertsena. 2008. № 88. S. 158–162.

4. Vainer E. N. Valeologiya: uchebnik dlya vuzov. 9-e izd. M.: Flinta: Nauka, 2011. 448 s.

5. Dorofeeva N. V., Abaskalova N. P. Rol' monitoringa zdorov'ya pervokursnikov v otsenke ikh adaptatsii k vuzu v sovremennykh usloviyakh obucheniya // Sibirskii pedagogicheskii zhurnal. 2011. № 6. S. 196–203.

6. Kolbanov V. V. Valeologiya. Osnovnye ponyatiya, terminy i opredeleniya. SPb.: Dean, 2000. 256 s.

7. Mel'nikova M. M., Abaskalova N. P. Kontseptual'nye podkhody k sisteme organizatsii zdorov'esberegayushchego obrazovaniya v vuze // Sibirskii pedagogicheskii zhurnal. 2007. № 9.

S. 304–314.

8. Mukhina V. S. Vozrastnaya psikhologiya. Fenomenologiya razvitiya: uchebnik dlya stud. vuzov. 12-e izd., ster. M.: Akademiya, 2009. 640 s.

9. Nalchadzhyan A. A. Sotsial'no-psikhicheskaya adaptatsiya lichnosti (formy, mekhanizmy i strategii. Erevan: AN ArmSSR, 1988. 263 s.

10. Rean A. A., Kolominskii Ya. L. Sotsial'naya pedagogicheskaya psikhologiya. SPb.: Piter, 2000. 416 s.

11. Solomatina T. B. Sotsial'naya adaptatsiya studencheskoi molodezhi v protsesse professional'nogo obrazovaniya: dis. … kand. ped. nauk. M., 2001. 203 s.

12. Fel'dshtein D. I. Psikhologiya razvitiya cheloveka kak lichnosti: izbr. tr.: v 2 t. T. 1. 2-e izd., ispr. i dop. M.: Moskovskii psikhologo-sotsial'nyi institut, 2009. 600 s.

Статья поступила в редакцию 10.10.2014