

*В.Д. Колпакова (Барнаул)*

## **АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ**

*Научный руководитель — В.А. Артюхина*

Адаптация как приспособление человека к изменяющимся условиям существования представляет собой узловой момент его жизнедеятельности. Деадаптация же проявляется в ощущении внутреннего дискомфорта, напряженности, чувства тревоги, снижении чувства самоценности и уверенности в себе, что блокирует возможность человека успешно взаимодействовать со средой и может послужить нарушением психического здоровья.

Адаптация может быть физиологической, психологической и социальной. По Дюркгейму, социальная адаптация — это усвоение индивидом социальных норм, их интериоризация. Социальная адаптация обеспечивает приспособление человека к сложившейся социальной среде за счет умения анализировать текущие социальные ситуации, осознания своих возможностей в сложившейся социальной обстановке, умения удерживать свое поведение в соответствии с главными целями деятельности.

Тема адаптации как социального процесса актуальна и для студентов первого курса, которым предстоит войти в студенческую жизнь путем приспособления к вузовской системе и режиму обучения, вливания в новый коллектив. Конкретизируя, можно сказать, что на протяжении первого года обучения студенту необходимо стать членом студенческого сообщества, сформировать навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознать призвание к выбранной профессии, выработать оптимальный режим труда, досуга и быта, развить и воспитать профессионально значимые качества личности.

К сожалению, адаптация студентов-первокурсников часто затрудняется из-за переживаний, связанных с уходом из родительского дома, разрывом круга общения со старыми знакомыми, школьными товарищами; отличием школьной системы образования от университетской; отсутствием навыка выполнения самостоятельных работ, конспектирования лекций, выстраивания распорядка дня; социально-экономическими проблемами, что особенно актуально

для иногородних студентов (поиск жилья, самостоятельное ведение домашнего хозяйства, ограниченность финансов и т.п.). Резкие перемены, связанные с переходом от школьного образования к вузовскому, приводят к тому, что многие студенты, привыкшие к постоянному контролю со стороны родителей и учителей, расслабляются, не могут организовать свое время, наладить учебный процесс и уже на первой сессии показывают неудовлетворительные результаты. Также трудности в адаптации студента-первокурсника может породить низкая мотивационная готовность обучаться выбранной специальности.

Будет адаптация студента-первокурсника успешной или нет, зависит не только от самого студента, но и от созданных условий обучения в вузе. С самых первых дней обучения необходимо вести со студентами первого курса адаптационные работы к студенческой жизни, в которой должны принимать участие деканат, преподавательский состав факультета, психолог и куратор. Немаловажную роль в адаптации к студенческой жизни играют студенты-наставники со старших курсов — тьюторы. Адаптационные мероприятия с первокурсниками должны выполнять следующие задачи: осведомление об особенностях учебного процесса и внеучебной деятельности; создание благоприятного психологического климата, способствование к сплочению коллектива; формирование навыков межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе. Формами работы могут быть анкетирование и социологические опросы, психодиагностика и психокоррекция, беседы и тренинги. При этом важны как формальное проведение адаптационных мероприятий (например, кураторские часы), так и неформальные мероприятия (например, проведение квеста на знание университета во внеучебное время).

Работу по адаптации студентов первого курса целесообразно разбить на несколько этапов: входная диагностика, социально-психологическое воздействие, итоговая диагностика, углубленное психокоррекционное воздействие.

На первом этапе (входная диагностика) выявляются проблемы, влияющие на адаптацию. В частности, исследуются мотивация к учебной деятельности, способность к сознательной саморегуляции поведения, уровень притязаний, коммуникативные особенности студентов-первокурсников. Формы работы — проведение соци-

ологического опроса и анкетирование. По результатам диагностики разрабатываются мероприятия социально-психологического воздействия. Следует отметить, что кроме диагностики, на данном этапе (можно сказать, что это начальный этап) параллельно необходимо также провести тренинги на знакомство и самопрезентацию студентов, познакомить их с университетом, ввести в курс дела относительно учебного процесса и внеучебной деятельности.

На втором этапе (социально-психологическое воздействие) проводятся непосредственно мероприятия, направленные на организацию Т-групп, групп встреч, деловых игр в учебных группах первокурсников при тесном взаимодействии с кураторами и тьюторами. В рамках таких мероприятий осуществляется коррекция проблем адаптации, выявленных на первом, диагностическом этапе.

На третьем этапе (итоговая диагностика) проводится заключительное социально-психологическое обследование студентов-первокурсников после проведения психокоррекционных мероприятий, а также оценивается эффективность проведения социально-психологической работы.

Четвертый этап (углубленное психокоррекционное воздействие) проводится в случае, если студент-первокурсник имеет низкий уровень адаптации после проведения социально-психологической работы. Формой работы в первую очередь являются индивидуальные беседы с психологом.

Поэтапное проведение адаптационных мероприятий позволяет первокурсникам относительно легко и быстро приспособиться к реалиям студенческой жизни, влиться в коллектив студентов, положительно показывать себя в учебе, а также в творческой, спортивной и в других видах внеучебной деятельности.

*А.А. Колтакова (Барнаул)*

## **«УТЕЧКА МОЗГОВ» КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА**

*Научный руководитель — В.А. Артюхина*

Миграция высококвалифицированных специалистов обуславливается глобализацией. «Утечка мозгов» затрагивает все профессиональные категории и актуальна для всех государств. «Утечка мозгов» — одна из форм миграции. Специалисты,