

ОЦЕНКА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

В психологии под термином «адаптация» понимается перестройка психики индивида под воздействием объективных факторов окружающей среды, а также способность человека приспосабливаться к различным требованиям среды без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой. Именно с такими затруднениями, связанными с новизной условий, сталкивается бывший школьник при поступлении в учреждения высшего образования.

Основная цель исследования состоит в оценке личностной адаптивности студентов первокурсников МГЛУ.

Объект исследования: уровень личностной адаптивности. Субъект исследования – студенты 1-го курса основного учебного отделения.

Как известно, пусковым механизмом процесса адаптации человека является смена окружающей его среды. Для большинства из них университет является не только местом приобретения знаний и формирования компетенций, но и средой, и институтом социализации, источником новых моделей поведения, и проблем. Новое социальное окружение, непривычное расписание занятий, балльно-рейтинговая система оценивания, грядущая сессия – и это далеко не полный список стрессоров, воздействующих на студента.

Поэтому процесс адаптации к обучению в университете можно рассматривать как явление, имеющее множество аспектов. Адаптация студентов – сложное явление, связанное с перестройкой стереотипов поведения, а часто и личности. У некоторых этот процесс заканчивается неблагоприятно, о чем свидетельствует отсев студентов в первые семестры обучения. Часто за этим явлением стоит недостаточная гибкость адаптационных систем человека.

Для оценки психофизической адаптации студентов был выбран многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность» А. Г. Маклаков, С. В. Чермянин (1993), предназначенный для изучения адаптивных возможностей индивида на основе оценки некоторых психофизиологических и социально-психологических характеристик, отражающих особенности психического и социального развития.

В многоуровневом личностном опроснике «Адаптивность» приняло участие 40 студенток 1 курса, возрастная категория 16–18 лет.

Опросник «Адаптивность» состоит из 165 вопросов и имеет 4-е структурных уровня, что позволяет получить информацию различного объема и характера. Для решения поставленной цели использовались характеристики 3-го и 4-го уровней.

В состав шкалы 3-го уровня входят: поведенческая регуляция, коммуникативный потенциал и моральная нормативность. А в состав шкалы 4-го уровня: личностный адаптационный потенциал.

По итогам проведенного опроса получены следующие показатели адаптивных потенциалов первокурсников (таблица 1).

Т а б л и ц а 1

Оценка адаптационных способностей студентов 1 курса по опроснику «Адаптивность» А. Г. Маклаков, С. В. Чермянин 1993 г., %

<i>Уровень адаптивных способностей (стэны)</i>	0–3 низкий	4–6 средний	7–10 высокий
Адаптационный потенциал	45,0	50,0	5,0
Поведенческая регуляция	37,5	47,5	15,0
Коммуникативный потенциал	25,0	60,0	15,0
Моральная нормативность	5,0	75,0	20,0

Личностный адаптационный потенциал. Лица, с высоким показателем или показателем в пределах нормы (в нашем случае это 55,0 %), легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро «входят» в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения и социализации. Как правило, не конфликтны и обладают высокой эмоциональной устойчивостью. Функциональное состояние лиц этой группы в период адаптации остается в пределах нормы, а работоспособность сохраняется. У них также отмечаются высокий

уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, высокая адекватная самооценка, адекватное восприятие действительности. У 45,0 % студентов с низким показателем уровня адаптивных способностей, отмечаются проблемы не только с социализацией, но и с личностной регуляцией.

Поведенческая регуляция – это понятие, характеризующее способность человека регулировать свое взаимодействие со средой деятельности. Основными элементами поведенческой регуляции являются: самооценка, уровень нервно-психической устойчивости, а также наличие социального одобрения (социальной поддержки) со стороны окружающих людей. 37,5 % опрошенных имеют низкий показатель уровня адаптивных способностей, что может свидетельствовать о заниженной самооценке, не уверенности и эмоциональной неустойчивости. Только у 15,0 % зарегистрирован высокий показатель.

Коммуникативный потенциал является следующей составляющей личностного адаптационного потенциала. Поскольку человек практически всегда находится в социальном окружении, его деятельность сопряжена с умением построить отношения с другими людьми. Коммуникативные возможности (или умение достигнуть контакта и взаимопонимания с окружающими) у каждого человека различны. Они определяются наличием опыта и потребности общения, а также уровнем конфликтности.

Только у 25,0 % первокурсников имеются затруднения на коммуникативном уровне, а вот основная масса респондентов не испытывает проблем в данной категории.

Моральная нормативность обеспечивает способность адекватно воспринимать индивидом предлагаемую для него определенную социальную роль. В данном тесте вопросы, характеризующие уровень моральной нормативности индивида, отражают два основных компонента процесса социализации: восприятие морально-нравственных норм проведения и отношение к требованиям непосредственного социального окружения. Согласно данным опроса, моральный уровень адаптации имеет самые высокие показатели, средний уровень у 75,0 %, высокий – 20,0 %.

Т а б л и ц а 2

Оценка уровня дезадаптационных нарушений у студентов 1 курса

<i>Уровень адаптивных способностей (стэны)</i>	Значительная выраженность 0–3	Допустимая норма 4–6	Отсутствие признаков 7–10
Дезадаптационные нарушения	15,0 %	57,5 %	27,5 %

Дезадаптационные нарушения со значительной выраженностью отмечаются у 15,0 % первокурсников, что может привести к проблеме формирования позитивной социализации в студенческой среде и не только.

У большей половины опрошенных (57,5 %) дезадаптационные показатели в пределах допустимой нормы, а у 27,5 % студентов дезадаптационные нарушения не выявлены.

Выводы. Согласно полученным результатам опроса, на разных уровнях адаптативных способностей, преимущественное большинство, 50–70 % первокурсников имеет средний показатель или показатели допустимой нормы. Незначительный процент респондентов имеет высокий показатель адаптации, от 5 до 20 %. Оставшаяся часть студентов (45 %) имеет низкий адаптационный потенциал, что может сопровождаться повышенной конфликтностью, непониманием своей социальной роли, ухудшением состояния здоровья. Полагаясь на научные исследования, можно сделать вывод, что применение средств физического воспитания помогает не только сохранить и преумножить здоровье студента-первокурсника, но и помочь ему пройти процесс приспособления, освоения в новых личностных или групповых социальных условиях.