

Чебоксары, 29 мая 2016 г. / ЦНС «Интерактив плюс», редкол.: О. Н. Широков [и др.]. – Чебоксары, – 2016. – С. 323–326.

4. Facer, B. R. Academic Podcasting and Mobile Assisted Language Learning: Applications and Outcomes / B. R. Facer, M. Abdous. – USA: IGI Global, 2011. – 75 p.

## **ФАКТОРЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

УО «Гродненский государственный медицинский университет

Кафедра иностранных языков

**Заборовская О.С.**

Научные представления об адаптации постоянно расширяются. Этому способствуют многочисленные исследования разных направлений – от физиологии до математики. Психологи примеряют и применяют эти наработки и модели к разнообразным способам взаимодействия человека со средой, рассматривая адаптацию на разных уровнях: психофизиологическом, психологическом и социально-психологическом [1, с. 23]. Одной из значимых сфер для прикладных исследований по адаптации является современная вузовская образовательная среда. Ее характеристики оказывают решающее влияние как на качество образования и социальную успешность студента, так и на укрепление интереса к выбранной профессии. Поэтому адаптация студентов к образовательной среде вуза остается актуальной темой исследований. Адаптация студентов вузов к обучению и образовательной среде – это сложный многоаспектный процесс, успешность которого обусловлена сочетанием влияний разного характера: внешнего, объективно-нормативного и внутреннего, субъектно-личностного – на результаты этого процесса.

Как отмечает М. В. Григорьева, проблема адаптации выступает на первый план в условиях существенного изменения деятельности индивида, сопровождающихся трансформациями в его социальном окружении. И ведущую роль в разворачивании адаптационных процессов берут на себя именно структуры личности, являющиеся, по сути, отражением отношений и связей с существенными характеристиками человеческого бытия. Следовательно, основной стратегией при исследовании адаптации становится раскрытие индивидуального своеобразия и внутреннего потенциала личности, путей ее самоактуализации [2].

Результатом процесса адаптации является адаптированность. Некоторые авторы определяют адаптацию как «процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования». Адаптация студентов к условиям обучения в вузе основывается не только на пассивно-приспособительных, но и на активно-преобразующих связях личности с окружающей средой. Она базируется на определенном комплексе когнитивных, потребностно-мотивационных,

поведенческих и личностных механизмах. Успешность или неуспешность адаптации во многом определяют личностные характеристики студента, и в то же время сама адаптация является мощным стимулом для его развития. От успешности адаптации зависит содержание и успешность прохождения последующих этапов социализации – интеграции и индивидуализации. Субъективное благополучие можно отнести к внутренним критериям адаптированности индивида в социуме.

Факторами адаптации являются те качества, которые определяют человека, его личностные характеристики и внешнюю деятельность. Даже если субъект успешно адаптировался к учебной группе, процесс адаптации не заканчивается, каждый семестр появляются новые дисциплины и одни преподаватели сменяют других, каждый преподаватель устанавливает свои правила и имеет свой стиль преподавания. Неуспешная адаптация к стилю какого-либо преподавателя, трудности в освоении отдельной учебной дисциплины или проблемы при формировании навыка одного из учебных видов деятельности могут сказаться на общей адаптированности в вузе даже на последнем курсе. Печальным результатом такого срыва может стать неуспешность окончания учебного заведения или снижение общего психологического здоровья человека. Следовательно, адаптированность студентов к обучению в вузе предполагает наличие многих особенностей в их поведении и деятельности. Т.Д. Дубовицкая и А.В. Крылова предлагают считать таковыми: удовлетворительное психологическое и физическое состояние студента в учебных и внеучебных ситуациях в вузе, а также соответствие его поведения ожиданиям и требованиям; способность придавать происходящему в вузе желательное для себя направление и пользоваться имеющимися условиями для успешного осуществления своих учебных и личностных стремлений и целей [3, с. 17].

Продуктивным способом диагностики адаптированности можно считать методики, разработанные на модели критериев адаптации А.А. Реана. Он выделяет в качестве основных два критерия адаптации: внешний и внутренний. Первый является отражением понятия «приспособление» и понимается как достижение желательного соответствия требованиям среды. Он описывается в терминах эффективности, компетентности, успеха, объективного благополучия.

Внутренний критерий является отражением чувства удовлетворённости, комфорта, общего психического состояния. Он связан с предпочтением экономии внутренних энергетических ресурсов, отсутствием напряжения и тревоги, ориентацией на изменение себя, собственной системы мотивов и ценностей для уменьшения противоречий с внешней средой. Согласование внешнего и внутреннего критериев – требований среды и индивидуальных потребностей - является основной задачей процесса адаптации.

Таким образом, взгляд на адаптацию должен быть, как минимум, двухсторонним, т.е. рассматриваются личностные конструкты, обеспечивающие адаптационные процессы, и средовые условия, задающие конфигурацию, тип или стиль адаптированности. Высокие показатели социально-психологической адаптивности говорят о восприятии человеком

себя как субъекта собственного развития, о стремлении уважительно относиться к себе и другим, об отсутствии внутренних барьеров в осознании проблем и трудностей; в целом это можно считать неким показателем личностной зрелости и конструктивной жизненной позиции.

Наконец, еще один адаптационный параметр – это эмоциональный комфорт, понимаемый как спокойствие, уравновешенность, преимущественно позитивные эмоциональные состояния и ожидания, ощущение внутреннего благополучия и гармоничного сочетания внешнего и внутреннего аспектов индивидуального бытия. Тот, кто старается понимать окружающих, тренирует коммуникативные навыки и стратегии реагирования, тот в жизненных и конфликтных ситуациях хорошо ориентирован, сохраняет контроль над собой и знает, что делает, поэтому его эмоциональный комфорт часто является не только причиной, но и следствием хорошей адаптированности.

Таким образом, адаптированные к вузовской среде студенты обычно довольны собой, экстраверсивны, пребывают в хороших отношениях с окружающими и испытывают преимущественно положительные эмоции. При высоких показателях социально-психологической адаптивности проявляются гибкость и хорошие навыки саморегуляции, человек может сформулировать и высказать то, что происходит в его внутреннем мире, описать и поделиться как негативными, так и положительными переживаниями. Активность личности также обнаруживается в качестве фактора, способствующего адаптации. Эмоционально устойчивые и позитивные студенты, умеющие справляться с трудностями и настаивать на своем, способны не только обеспечить собственную успешную адаптацию, но и будут стремиться поддержать и приободрить окружающих людей. Можно предположить, что преобладание в учебной группе адаптированных студентов будет способствовать скорейшей адаптации и дезадаптированных при условии сплоченности и дружелюбности коллектива.

Установлению и поддержанию контакта с реальностью могут служить различные средства: например, индивидуальное пристальное внимание к студенту со стороны профессорско-преподавательского состава и кадров, обеспечивающих воспитательную работу в вузе, оказание индивидуальной психологической помощи, создание психологических групп поддержки для студентов с трудностями обучения, а также использование различных тренингов и других форм активного социально-психологического обучения, повышающих групповую сплоченность студенческого коллектива.

Реализация этих мер приведет к повышению комфортности образовательной среды и будет способствовать максимальному раскрытию и развитию потенциала подрастающего поколения профессионалов. На обеспечение и поддержку этих мер, по нашему мнению, должен быть направлен материальный и кадровый потенциал вуза.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин // М. – 1988. – 270 с.
2. Григорьева, М. В. Основные концептуальные положения исследования

школьной адаптации / М. В. Григорьева // Вектор науки Тольяттин. гос. ун-та. Сер. Педагогика, психология. – 2011. – № 2(5). – С. 63–66.

3. Дубовицкая, Т. Д. Методика исследования адаптированности студентов в вузе / Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылова // Психологическая наука и образование – 2010. – № 2. Режим доступа: [http://psyedu.ru/journal/2010/2/Dubovitskaya\\_Krilova.phtml](http://psyedu.ru/journal/2010/2/Dubovitskaya_Krilova.phtml). – Дата доступа: 09.09.2016.

## **АКАДЕМЧЕСКАЯ МОБИЛЬНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ АКТИВИЗАЦИИ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Отдел по работе с иностранными студентами  
и академической мобильности

**Зданович Е.С.**

Постепенное вхождение системы высшего образования Республики Беларусь в европейское образовательное пространство влечет за собой не только принятие и реализацию основных документов Болонского процесса, но и утверждение принципиально новой системы ценностей в образовательной среде. Центром такой системы ценностей становится инициативная, способная к самореализации личность субъекта образовательного процесса. В таких условиях обмен между двумя или более культурами продуктами их деятельности, осуществляемый в разных формах и получивший название межкультурная коммуникация, неизбежен.

Н.К. Дмитриева, пытаясь характеризовать мобильную личность, выделяет такие ее свойства, как гибкость целей, подвижность мотивации, готовность к изменениям, сотрудничеству и общению, готовность к овладению новыми знаниями, гибкость мышления, способность к анализу и саморефлексии [1]. Автор выстраивает матрицу содержания понятия академической мобильности как личностного качества студента, учитывая при этом динамичные требования окружающей среды и потребности самой личности. В структуру матрицы входят четыре компонента: когнитивный (учиться знать), деятельностный (учиться делать), коммуникативный (учиться жить вместе) и рефлексивный (учиться жить). Такая структура академической мобильности как личностного качества доказывает, что оно является по своей сути интегративным и характеризует способность личности к межкультурной коммуникации, адаптации к изменяющейся ситуации, развитию и совершенствованию собственных способностей и профессионального потенциала.

В широком смысле академическая мобильность понимается как перемещение студентов и преподавателей в другое учебное заведение с целью обучения или преподавания. Основной целью академической мобильности