



<http://LLL21.petrSU.ru>

<http://petrsu.ru>

Издатель

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Петрозаводский государственный университет»,
Российская Федерация, г. Петрозаводск, пр. Ленина, 33

Научный электронный ежеквартальный журнал
НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: XXI ВЕК

Выпуск 3 (15).
Autumn 2016

Главный редактор
И. А. Колесникова

Редакционная коллегия

О. Грауманн
Е. В. Игнатович
В. В. Сериков
С. В. Сигова
И. З. Сквородкина
Е. Э. Смирнова
И. И. Сулима

Редакционный совет

Т. А. Бабакова
Е. В. Борзова
А. Виегерова
С. А. Дочкин
А. Клим-Климашевска
Е. А. Маралова
А. В. Москвина
А. И. Назаров
Е. Рангелова
А. П. Сманцер

Служба поддержки

А. Г. Марахтанов
Е. Ю. Ермолаева
Т. А. Каракан
Е. В. Петрова
В. П. Петров

ISSN 2308-7234

Свидетельство о регистрации СМИ Эл. № **ФС77-57767** от 18.04.2014

Адрес редакции

185910 Республика Карелия, г. Петрозаводск, пр. Ленина, 33, каб. 254а
Электронная почта: LLL21@petrsu.ru

РАЕВСКАЯ Елена Александровна
кандидат психологических наук, доцент кафедры
теории и методики общего и профессионального
образования Института педагогики и психологии
ПетрГУ (Петрозаводск)

raevskaya_nazar@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ В УНИВЕРСИТЕТЕ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ: ПЕРВАЯ СЕССИЯ

Аннотация: в статье представлены результаты социально-психологического исследования, проведенного в 2015–2016 гг. в Петрозаводском государственном университете с целью выявления успехов и сложностей адаптации первокурсников в период первой сессии. Исследовались девять характеристик (маркеров) адаптационного процесса: информационная активность, адаптация к учебной группе и к учебной деятельности, самооценка адаптированности, оценка различных форм сдачи экзаменов, особенности эмоциональных состояний, потребность в поддержке со стороны университета. Использован метод опроса (265 человек на 14 факультетах и кафедрах с выборкой свыше 15 % всех первокурсников), сравнительного и корреляционного анализа. Данные обработаны с помощью статистической программы SPSS. Получены сравнительные данные по гуманитарным, техническим и естественным направлениям обучения. Исследование показало, что после первого семестра обучения студенты в основном удовлетворены тем, как проходит их адаптация (93 %), только 5,4 % студентов оценивают себя как дезадаптированных. Поддержка от университета достаточна для большинства студентов. Не хватает поддержки 14 %. По маркеру эмоциональных состояний к группе дезадаптированных можно отнести до 27 % первокурсников. В целом студенты адаптированы к учебной группе и к учебной деятельности. Есть трудности в общении друг с другом и с преподавателями. Информационная активность в период первой сессии снижена. Изучение эмоциональных переживаний, связанных с учебой, позволяет говорить, что большинство первокурсников с трудом справляются со стрессовой ситуацией экзаменов в новом формате. Данные исследования могут быть учтены при работе со старшеклассниками и студентами вузов в системах общего и высшего образования.

Ключевые слова: адаптация, учебная группа, учебная деятельность, эмоциональные состояния, поддержка первокурсников.

Rayevskaya E.

SPECIAL ASPECTS OF THE ADAPTATION PROCESS DYNAMICS FOR THE FIRST YEAR STUDENTS AT THE UNIVERSITY: FIRST EXAMINATION SESSION

Abstract: the results of the social-psychological study held at Petrozavodsk State University in 2015–2016 and aimed at finding the adaptation success and problems for the first year students in the course of their first examination session are presented in the article. The nine characteristics (markers) of the adaptation process were investigated, namely: information activity, adaptation in the academic group and learning activity, self-evaluation of adaptability, evaluation of different forms of taking exams, emotional status, the need for support from the university staff. The questionnaire method (total 265 students at the 14 faculties and chairs with selection more than 15 % of total number of the first year students), and also comparative and correlation analysis were used. The data were processed with the help of the SPSS statistical software. The comparative data for the

faculties of arts, technical faculties, and faculties of natural sciences were obtained. The research results showed that after the first semester of studies the students are mostly satisfied with their adaptation process at the university (93 %), only 5,4 % students estimate themselves as non-adaptable, and 14 % students felt the lack of support. According to the marker of emotional status up to 27 % students could be referred to the group of non-adaptable ones. In general, students are adapted in the academic group and in the learning activities. Still, they experience some problems in communication with each other and with the faculty. The information activity is decreased during the first examination session. The study of emotional experience connected with the educational process showed that it is not easy for the most part of the first year students to cope with the stressful situation of the new examination format. The data obtained in the course of the investigation might be taken into account while working with senior pupils and university students within the general and higher systems of education.

Key words: adaptation, academic group, learning activities, emotional states, freshmen support.

Актуальность. В данной статье период адаптации студента-первокурсника в университете исследуется с точки зрения развития личности молодого человека, который должен не только освоить новую для себя социальную роль студента, но и найти эффективные способы преодоления существующих «нестыковок» между системами общего и высшего образования. На материале проведенного исследования, в котором приняли участие 260 первокурсников, показаны особенности процесса адаптации в период первой сессии: адаптации к учебной группе и к учебной деятельности, особенности наблюдаемых и переживаемых эмоциональных состояний, самооценки адаптированности. Показано отношение первокурсников к различным формам сдачи экзаменов, в том числе по разным видам наук (гуманитарных, технических, естественных).

Адаптация студента-первокурсника в вузе – сложный социокультурный процесс, который, отражая личностные особенности молодого человека, свидетельствует, с одной стороны, о качестве полученного школьного образования, а с другой – позволяет прогнозировать степень успешности обучения в вузе. С этой точки зрения адаптивность первокурсника является важным показателем преемственности двух уровней образования: общего и высшего. Эффективность управления процессом адаптации студентов-первокурсников зависит от знания особенностей его протекания, целевых ориентиров университета, психолого-педагогического инструментария, позволяющего достичь запланированных результатов, наличия команды специалистов. Затраты на изучение процесса адаптации оправданы, поскольку сохранение контингента первокурсников – одно из важнейших условий конкурентоспособности вуза.

В современной психолого-педагогической литературе представлены различные подходы к пониманию задач адаптационного периода. Часто на практике он рассматривается как необходимый период «отбора» преподавателями лучших студентов из числа первокурсников. Признанным является факт, что в последние годы отмечается снижение уровня минимальных проходных баллов, устанавливаемых вузами для приема студентов. Ситуация, возникшая в системе высшего образования, обусловлена

рядом объективных факторов. Среди них можно особо выделить снижение рождаемости после кризиса 1998 г. (число выпускников 11-х классов в Российской Федерации за последние 6 лет уменьшилось почти на 20 %) и рост интереса выпускников 9-х классов к обучению в системе СПО. По оценке Министерства образования и науки РФ, за последние несколько лет число молодых людей, подающих документы в учреждения СПО, выросло с 20 % до 40 %. Таким образом, в будущем тенденция к сокращению числа первокурсников в вузах сохранится. Это не позволяет надеяться на эффективность «естественного отбора» и потребует поиска новых методов работы с ними.

В университете вчерашним школьникам необходимо освоить существенно отличающиеся от школы форму обучения и новый график учебных занятий. Переориентироваться на аналитическую работу, «добывание» знаний, не сводимых к запоминанию набора сведений по изучаемым дисциплинам. Познакомиться с однокурсниками, наладить с ними деловые и личные отношения. Научиться вести научный диалог с преподавателями. Воспринять ценности своей alma mater. Высшая школа – сложная образовательная система, таящая в себе большие возможности, однако для их выявления и использования студенту необходимо проявить инициативу и незаурядные исследовательские способности. От того, насколько быстро и эффективно первокурснику удастся освоиться в вузе, во многом будет зависеть успешность его обучения.

Вчерашнему школьнику надо не только организовать внешний событийный пласт своей жизни – занятия, транспортные маршруты, бытовые вопросы, общение (в том числе через Интернет), увлечения. Есть еще огромный пласт внутренней жизни, который требует осознания и регуляции: эмоциональные состояния, сопровождающие процесс адаптации в университете. Некоторые эмоциональные состояния, характерные для значительного числа первокурсников, могут быть свидетельствами степени успешности протекания адаптационных процессов. Новое знание о себе как студенте университета постепенно оформляется в самосознании первокурсника. Возникает субъективная оценка успешности или проблемности адаптационного периода, которая переносится на оценку собственной личности. Все это требует развития способности к рефлексии (личностной, интеллектуальной, коммуникативной, кооперативной, экзистенциальной) как «механизму» саморазвития.

Таким образом, адаптационный период можно рассматривать как этап взросления молодого человека, связанный с преодолением целого комплекса проблемно-конфликтных ситуаций, успешное решение которых позволит ему выйти на новый уровень личностного развития. Продолжающееся реформирование высшего образования способствует этому, усиливая акцент на субъектной позиции студента. Делая ставку не на отбор лучших студентов из числа зачисленных первокурсников, а на развитие их способностей и личности в целом через систему адаптационных мероприятий, вузы вполне могут справиться с задачей сохранения контингента первокурсников.

Выборка и методы исследования. Для изучения качественных и количественных показателей адаптации студентов-первокурсников в университете нами был применен метод анкетирования, в ходе которого было опрошено 265 человек на 14 факультетах и кафедрах Петрозаводского государственного университета. Выборка составила свыше 15 % всех первокурсников (процент вычислялся от количества студентов на 1 сентября 2015 г. – 1649 человек). В выборке учитывалось, чтобы количество опрошенных респондентов на каждом факультете было пропорционально общей численности учащихся первого курса.

При подготовке и проведении анкетирования использовались данные, полученные в ходе лонгитюдного исследования, начатого в 2013 г. в рамках Программы стратегического развития ПетрГУ [1; 4; 5]. Сравнение уровней адаптированности в конце первого месяца обучения в ПетрГУ и в конце первого года обучения показало, что количество дезадаптированных студентов в период летней сессии существенно возросло. Поэтому возникла необходимость получить на «адаптационной кривой» еще одну «точку» – период зимней сессии.

Особенности проведения исследования. Исследование проводилось с декабря 2015 по февраль 2016 г. В анкету (составители А. С. Сухоруков, Е. А. Раевская) вошло четырнадцать вопросов, большинство из которых касались четырех аспектов психологической адаптации студентов-первокурсников, таких как: информационная активность, эмоции и чувства в связи с учебой, периоды адаптации, потребность в поддержке со стороны университета. Дополнительно в анкету были внесены вопросы, направленные на выявление отношения студентов-первокурсников к различным формам прохождения промежуточной аттестации (модификация анкеты – О. В. Козловская). Последний вопрос анкеты включал в себя методику Т. Д. Дубовицкой и А. Я. Крыловой [2], позволяющую выявить такие важные показатели адаптированности студентов в вузе, как адаптация к учебной группе и к учебной деятельности (см. Прил. 1).

Обработка экспериментальных данных проводилась с помощью статистической программы SPSS. В проведении анкетирования и компьютерной обработке данных приняли участие студентки третьего курса направления «Социология» института исторических, социальных и политических наук В. Артемьева, О. Козловская и Е. Баранова. Некоторые результаты, полученные под нашим руководством, были представлены на 68-й Всероссийской (с международным участием) научной конференции обучающихся и молодых ученых 11 апреля – 29 апреля 2016 г. [3].

Адаптация в ПетрГУ

Информационная активность. Вводный вопрос в анкете: *«Интересуетесь ли Вы событиями, происходящими в университете?»* являлся вопросом-маркером, используемым для закрепления позитивной реакции респондентов на сам процесс опроса. В данном случае ответ *«да»* или *«скорее да, чем нет»* выбрали 70,3 %. Отрицательные ответы на первый вопрос использовались для оценки уровня информационной корпоративной

пассивности (норма: 5–10 %). В данном случае показатель превышает норму в три раза (25,8 %). Еще 3,8 % опрошенных затруднились с ответом.

По данным опроса, студенты в большинстве удовлетворены тем, как проходит их адаптация в ПетрГУ. На четвертый вопрос анкеты: «*Как Вы считаете, удалось ли Вам адаптироваться к студенческой жизни в ПетрГУ?*» ответ «да» выбрали 56,6 % опрошиваемых, «скорее да, чем нет» – 35,3 %. Удовлетворены адаптацией в ПетрГУ 92,9 % первокурсников. Ответы «скорее нет, чем да» и «нет» дали 5,4 %. Затруднились ответить 1,6 % респондентов. Таким образом, сравнительный анализ по вопросу адаптации в ПетрГУ показал, что к периоду первой сессии от 5 до 7 % студентов считают себя дезадаптированными. Это означает, что в «зоне риска» находятся от 80 до 100 человек.

Дополнительно были выделены особенности оценки своей адаптированности студентами, обучающимися различным видам наук: технических, гуманитарных, естественных. Лучше всего адаптировались студенты, склонные к гуманитарным и техническим наукам. Среди «гуманитариев» ответ «да» выбрали 49,2 % опрошиваемых, «скорее да, чем нет» – 46,2 % (всего 95,4 %). Ответы студентов, поступивших на технические специальности, составили соответственно 61,0 и 35,1 % (всего 96,1 %). Хуже адаптировались студенты «естественники»: «да» выбрали 60,0 %; «скорее да, чем нет» – 22,5 % (всего 82,5 %). Эти данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Самооценка студентов-первокурсников степени их адаптированности в ПетрГУ по видам наук

Виды наук	Вопрос № 4. « <i>Как Вы считаете, удалось ли Вам адаптироваться к студенческой жизни в ПетрГУ?</i> »				
	да	скорее да, чем нет	скорее нет, чем да	нет	затрудняюсь ответить
Гуманитарные	49,2 %	46,2 %	4,6 %	0,0 %	0,0 %
Технические	61,0 %	35,1 %	1,3 %	1,3 %	1,3 %
Естественные	60,0 %	22,5 %	7,5 %	5,0 %	5,0 %

Эмоции и чувства студентов-первокурсников в период первой сессии. Часть опроса была посвящена выявлению преобладающих эмоций и чувств студентов-первокурсников в связи с учебой в университете. Среди чувств, преобладающих у студентов-первокурсников, наблюдаются как негативные (усталость, беспокойство, тревога), так и позитивные (радость, удовлетворение, оптимизм), что позволяет в целом считать ситуацию с адаптацией студентов-первокурсников удовлетворительной. Однако необходимо обратить внимание на высокую долю испытывающих отчаяние (26,6 %), что, вероятно, связано с первой сессией. Среди них 10 % – студенты, которые считают, что им удалось адаптироваться в ПетрГУ. Данную группу можно отнести к дезадаптированным студентам.

Студенты, отметившие, что им не удалось адаптироваться, среди чувств, наблюдаемых у других первокурсников, в основном отмечают негативные (беспокойство, тревога, страх, усталость, пессимизм, отчаяние, злость) и нейтральное (удивление). В наблюдаемых у других студентов эмоциях отсутствуют многие положительные состояния (радость, спокойствие, удовольствие, энтузиазм, оптимизм, удовлетворение, благодарность, вдохновение). Важно отметить, что 30 % дезадаптированных первокурсников отмечают у других студентов тревогу и страх и в то же время не чувствуют их сами, что является свидетельством вытеснения из зоны сознания собственных тревожных состояний (или объективно существующих сложных учебных ситуаций). Соответственно, не осознавая тревоги, они не предпринимают деятельных шагов по выявлению и преодолению вызывающих ее причин.

Первокурсники привычно демонстрируют окружающим тревогу, беспокойство, энтузиазм, страх и удивление – эти чувства опрошенные наблюдают у других существенно чаще, чем ощущают у самих себя. Наоборот, они стараются не показывать свое удовлетворение и спокойствие, радость и благодарность.

Поддержка адаптации. Явное большинство (три четверти опрошенных, 82,4 %) говорят о достаточности поддержки студентов-первокурсников во время адаптации; не хватает поддержки 13,7 %. Среди возможных направлений усиления поддержки во время адаптации приоритетно предложение *увеличения удобства графика учебы*, его выбрали 45,3 % первокурсников. Остальные выборы распределились так:

36,3 % предлагают *помочь знакомству и психологическому сплочению студенческих групп*;

30,2 % – *больше информировать о существующих в ПетрГУ возможностях*;

29,1 % – *организовать психологическую подготовку к первой сессии*;

27,9 % – *больше разъяснять требования к самостоятельным работам студентов*;

17,9 % – *помочь психологическому сближению преподавателей со студентами*;

13,4 % – *помочь в решении первичных бытовых проблем*;

11,2 % – *увеличить доступность психологического консультирования*.

Таким образом, дальнейшее развитие системы адаптации студентов-первокурсников может носить комплексный характер.

Периоды адаптации студентов-первокурсников. Относительно периода наибольших трудностей адаптации, которые испытывают другие студенты-первокурсники, почти половина респондентов отметила *период первой сессии* (48,90 %). Остальные выборы распределились так:

24,72 % – *период первого семестра*;

15,93 % – *первый месяц учебы*;

6,59 % – *вообще не испытывали особых трудностей*;

3,84 % – *затруднились ответить*.

Относительно самих себя также почти половина первокурсников (47,8 %) отмечает, что это *период первой сессии*. Каждый пятый выбрал ответ «*в течение всего первого семестра обучения*» (22,0 %); *первый месяц учебы* был сложен для 11,5 %; еще 14,3 % вообще *не испытали особых трудностей при адаптации* (затруднились ответить – 4,4 %).

Обобщая полученные результаты, можно отметить, что весь первый семестр в университете идет процесс адаптации, причем его напряженность существенно усиливается в период первой сессии. Периоды адаптации, которые студенты выделяют у других первокурсников, почти полностью совпадают с периодами, которые они определяют для самих себя.

Отношение студентов-первокурсников к различным формам прохождения промежуточной аттестации. В ходе опроса первокурсникам были заданы вопросы о наиболее удобных для них и наиболее эффективных, с их точки зрения, формах сдачи экзаменов. В перечень вошли: *устный экзамен (по билетам)*, *письменный экзамен (по билетам)*, *письменное тестирование и тестирование на компьютерах (в формате ЕГЭ)*. Ответы показали, что первокурсники считают наиболее эффективным *устный экзамен (по билетам)* – 38,5 %. *Письменный экзамен (по билетам)* как наиболее эффективный отметили 31,9 % опрошенных, *тестирование (письменное и на компьютерах)* – 23,1 %. *Затруднились ответить* 4,4 %. Другие варианты контроля выбрали 1,1 %. Высоко оценив эффективность *устного экзамена (по билетам)*, далеко не все первокурсники, однако, хотели бы его сдавать: как форма проверки знаний он удобен только для 22 % (наименьшее число выборов). Более того, две трети первокурсников (65,9 %) ответили утвердительно на вопрос: «*Будете ли Вы испытывать трудности, если ваш экзамен будет проходить в устной форме?*». Как наиболее удобному для себя лично предпочтение отдается *письменному экзамену (по билетам)* – 37 %, на втором месте *письменное и компьютерное тестирование* – 34 %. Затруднились ответить 7 %.

Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод о том, что тестовая форма Единого государственного экзамена формирует у школьников навыки выбора правильных ответов из числа предложенных и выполнения письменных заданий. При этом умение дать аргументированный устный ответ, четко выразить свои мысли перед лицом преподавателя, готовность быстро ответить на заданные вопросы (на основе анализа своих знаний по предмету) у выпускников общеобразовательных учреждений развиты явно не достаточно для успешного обучения в университете.

Отношение студентов-первокурсников к различным формам прохождения промежуточной аттестации (табл. 2) рассматривалось дифференцированно, с учетом видов изучаемых наук: технических, гуманитарных, естественных. Для технических направлений наиболее удобен экзамен в формате тестирования – 45,3 %. Для естественных и гуманитарных направлений наиболее удобен письменный экзамен по билетам (45 и 40,6 % соответственно). Наибольшие трудности при сдаче экзамена в устной форме будут испытывать представители технических направлений (44,2 % ответили «скорее да, чем нет» и 29,2 % ответили «да»).

**Наиболее удобные для первокурсников
формы сдачи экзаменов по видам наук**

Виды наук	Вопрос 11. Какая форма сдачи экзаменов наиболее удобна для Вас?				
	устный экзамен (по билетам)	письменный экзамен (по билетам)	письменное тестирование / тестирование на компьютерах (в формате ЕГЭ)	другое	затрудняюсь ответить
Гуманитарные	26,6 %	40,6 %	31,3 %	0,0 %	1,6 %
Технические	16,0 %	32,0 %	45,3 %	0,0 %	6,7 %
Естественные	27,5 %	45,0 %	20,0 %	2,5 %	5,0 %

Студенты, обучающиеся на технических факультетах, чаще других испытывают трудности во время первой сессии (51,7 %). Чуть легче приходится гуманитариям – сложности возникают у 43,1 % и естественникам – 37,5 %. Что касается первого месяца и первого семестра обучения, то чаще других испытывают трудности студенты естественнонаучных факультетов. Среди студентов, вообще не испытывавших трудностей адаптации, больше всего гуманитариев (20 %). На технических факультетах таких первокурсников 9,1 %, на естественных – 15 % (см. табл. 3).

Периоды наибольших сложностей в адаптации первокурсников

Виды наук	Вопрос 2. «Когда лично Вы испытывали наибольшие трудности?»				
	в течение первого месяца учебы	в течение первого семестра	во время первой сессии	не испытывал(-а) особых трудностей	затрудняюсь ответить
Гуманитарные	10,8 %	21,5 %	43,1 %	20,0 %	4,6 %
Технические	10,4 %	18,2 %	51,7 %	9,1 %	5,2 %
Естественные	15,0 %	30,0 %	37,5 %	15,0 %	2,5 %

В ходе обработки данных была выявлена корреляция между периодами, когда первокурсники испытывают наибольшие трудности, и самооценкой успешности обучения в университете. В течение первого месяца учебы испытывают трудности те, кто оценил свое обучение на «хорошо» – 52,4 % и «удовлетворительно» – 38,1 %. Почти та же тенденция сохраняется и когда речь идет о первом семестре, о первой сессии. Не испытывают никаких трудностей чаще всего «хорошисты» – 42,3 % и «отличники» – 38,5 %. Организация психологической подготовки к первой сессии стоит на 4-м месте в списке направле-

ний, по которым необходимо усилить поддержку студентов-первокурсников. Это направление отметили 13,4 %.

Особенности адаптации первокурсников к учебной деятельности и к учебной группе в период первой сессии (на примере ПетрГУ). Во второй раздел анкеты была внесена методика «Исследования адаптированности студентов в вузе» Т. Д. Дубовицкой и А. Я. Крыловой (2010) [2]. Методика разработана для диагностики двух основных показателей успешности в освоении первокурсниками образовательного пространства университета: степени адаптированности студента к учебной группе и к учебной деятельности.

Особенности адаптации первокурсников к учебной группе в период первой сессии (на примере ПетрГУ). В ходе исследования по шкале *адаптированности к учебной группе* было получено значение 11,63 (ниже среднего значения, равняющегося 12,0). Учитывая, что полученное значение близко к среднему, его интерпретация включает характеристики и высокой, и низкой степени адаптированности к учебной группе, т. е. иногда студенты чувствуют себя в группе достаточно комфортно, находят общий язык с однокурсниками, следуют принятым в группе нормам и правилам. При необходимости могут обратиться к однокурсникам за помощью. Однокурсники также частично принимают и поддерживают взгляды и интересы друг друга. В то же время студенты испытывают трудности в общении с однокурсниками. Могут держаться в стороне, проявлять сдержанность в отношениях. Им бывает трудно найти общий язык друг с другом.

Самое низкое значение у показателя, характеризующего активность и инициативность первокурсника в группе, – 0,95. Самое высокое – у показателя, свидетельствующего о настороженном отношении однокурсников, ограниченном общении, – 1,75. Данные показатели взаимосвязаны и свидетельствуют об испытываемых студентами трудностях в общении в группе (см. табл. 4).

Таблица 4

Результаты адаптации первокурсников к учебной группе

Номер вопроса	1. Я активен в группе, часто беру инициативу на себя	2. Держусь в стороне, т. к. могу быть неправильно понят однокурсниками	3. Однокурсники проявляют ко мне интерес и стремятся общаться со мной	4. Могу влиять на мнение и взгляды однокурсников с учетом своих интересов	5. Мне трудно общаться, находить общий язык со своими однокурсниками	6. Мне комфортно в группе, я легко следую ее нормам и правилам	7. Однокурсники относятся ко мне настороженно, мало общаются со мной	8. Мне сложно обратиться за помощью к однокурсникам
Среднее значение	0,95	1,47	1,29	1,21	1,62	1,63	1,75	1,71

Данные, полученные по гуманитарным, техническим и естественным наукам, различаются между собой незначительно и также близки к среднему значению (см. табл. 5).

Таблица 5

Адаптированность к учебной группе по видам наук

Виды наук	Адаптированность к учебной группе (среднее значение)
Гуманитарные	11,53
Естественные	11,98
Технические	11,51

Показатели адаптированности студентов к учебной деятельности. Среднее значение по шкале *адаптированности к учебной деятельности*: 10,54 (незначительно ниже среднего значения: 10,6). Учитывая, что полученное значение также близко к среднему, для его интерпретации можно использовать частично характеристики и высокой, и низкой степени адаптированности к учебной деятельности. Это свидетельствует о том, что некоторые студенты достаточно легко осваивают учебные предметы, успешно и в срок выполняют учебные задания, при необходимости могут обратиться за помощью к преподавателю, умеют выражать свои мысли, проявить свою индивидуальность и способности на некоторых занятиях. В то же время они сталкиваются с трудностями в освоении учебных предметов и выполнении учебных заданий. Им бывает трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли. При необходимости первокурсники не всегда могут задать вопрос преподавателю. По некоторым изучаемым предметам студенты нуждаются в дополнительных консультациях, не всегда могут проявить свою индивидуальность и способности на учебных занятиях (см. табл. 6).

Таблица 6

Результаты адаптации первокурсников к учебной деятельности

Номер вопроса	9. На всех занятиях чувствую себя уверенно и комфортно	10. В учебе могу в полной мере проявить свою индивидуальность, способности	11. На занятиях мне трудно выступать, выражать свои мысли	12. Многие учебные предметы являются сложными для меня, я осваиваю их с трудом	13. Успешно и в срок справляюсь со всеми учебными заданиями по предметам	14. У меня есть собственное мнение по изучаемым предметам, и я всегда его высказываю	15. Мне трудно задать вопрос, обратиться за помощью к преподавателю	16. Нуждаюсь в помощи и доп. консультациях преподавателей по многим предметам
Среднее значение	1,29	1,17	1,18	1,08	1,14	0,96	1,52	1,38

Данные, полученные по гуманитарным, техническим и естественным наукам, показывают, что легче к учебной деятельности адаптироваться представителям гуманитарных наук. Наибольшие сложности испытывают студенты, изучающие дисциплины естественнонаучного цикла (см. табл. 7).

Таблица 7

Адаптированность к учебной деятельности по видам наук

Виды наук	Адаптированность к учебной деятельности (среднее значение)
Гуманитарные	10,27
Естественные	9,33
Технические	9,56

Самые значительные затруднения студенты-первокурсники испытывают, когда им необходимо задать вопрос, обратиться за помощью к преподавателю» (1,47). Реже всего им удается сформулировать собственное мнение по изучаемым предметам и высказать его публично» (1,02). Данные показатели взаимосвязаны и свидетельствуют о том, что к первой сессии студентам не удастся в полной мере переориентироваться на аналитическую работу, «добывание» знаний и формулирование собственной аргументированной позиции. Более того, они не владеют достаточными коммуникативными навыками для общения в новых социальных ролях с партнерами более высокого ранга, что мешает им вырабатывать свою позицию в научном диалоге с преподавателем. Полученные результаты объясняют тот факт, что многие первокурсники устную форму сдачи экзаменов считают для себя сложной и предпочитают письменные ответы по билетам или тестирование (в том числе в формате ЕГЭ).

Выводы:

1. По данным опроса студенты после первого семестра обучения в основном удовлетворены тем, как проходит их адаптация в ПетрГУ, только 5,4 % студентов оценивают себя как дезадаптированных.

2. Поддержка от университета достаточна для большинства студентов. Не хватает поддержки 14 %.

3. Основным этапом адаптации половина первокурсников считают период первой сессии; еще треть – весь первый семестр.

4. В целом студенты адаптированы к учебной группе и к учебной деятельности на уровне чуть ниже среднего, хотя и испытывают трудности в общении друг с другом и с преподавателями. Снижена активность и инициативность первокурсников в группах, есть тенденция их настороженного отношения друг к другу, стремление ограничивать общение.

5. Информационная активность в период первой сессии существенно снижена (каждый четвертый студент не проявляет интереса к возможностям, которые им предоставляет университет).

6. Большинство первокурсников считает наиболее эффективной устную форму сдачи экзамена, однако наиболее удобной формой лично для себя

считают письменный экзамен (по билетам) или тестирование (в формате ЕГЭ). Многим студентам сложно формулировать собственное мнение по изучаемым предметам и высказывать его публично. Они испытывают трудности и в обращении к преподавателям. Все это – свидетельства отсутствия преемственности в формах промежуточной и итоговой аттестации в общем и высшем образовании, так как поддержку, получаемую от университета, первокурсники оценивают как достаточную.

7. Сравнительный анализ трех точек «адаптационной кривой», полученных в ходе лонгитюдного исследования, проходившего с 2013 по 2016 г., показал, что на период первой сессии приходится самый высокий процент дезадаптированных студентов: 5,4 % – в конце сентября, 27 % – в декабре – феврале, 17 % – в мае – июне.

8. Выявлены значимые различия в прохождении адаптационного периода студентами, изучающими разные виды научного знания: гуманитарного, технического и естественнонаучного циклов.

9. Исследование эмоциональных состояний показало, что 27 % первокурсников в период первой сессии испытывают «отчаяние». Причем среди них 10 % составляют студенты, которые считают, что им удалось успешно адаптироваться в ПетрГУ. Данную группу целиком следует отнести к дезадаптированным студентам, несмотря на то что большинство из них на сознательном уровне себя таковыми не считают.

10. Первокурсники психологически не готовы к ситуации первой сессии и находятся в состоянии выраженного стресса. Половина студентов переживают усталость и тревогу. Почти половина чувствуют беспокойство и страх, наблюдают их у каждого третьего однокурсника. Это свидетельствует о развитии тревожных состояний, причем более интенсивные переживания по шкале тревожности студенты стараются не показывать окружающим. Интересен факт, что многие студенты демонстрируют удивление – нейтральную эмоцию, возникающую при встрече с неожиданными обстоятельствами.

11. Демонстрируя окружающим тревогу, беспокойство и страх, первокурсники стараются не показывать свое удовлетворение, спокойствие, радость и благодарность, что свидетельствует о некоторой «моде» на проявления тревожности или о специфических проявлениях молодежной субкультуры.

12. Дезадаптированные студенты значимо чаще испытывают злость и безразличие, чем студенты, которые считают, что им удалось адаптироваться в университете. Они воспринимают окружающих как переживающих отрицательные эмоции, положительных эмоций у других студентов они практически не замечают.

13. Изучение особенностей эмоциональных переживаний позволяет характеризовать большинство первокурсников как лично незрелых. Они не умеют регулировать свои эмоциональные состояния, еще не научились понимать внутренний мир других людей, испытывают коммуникативные сложности, избегают ситуаций, несущих угрозу самооценке. У

дезадаптированных студентов выявлены механизмы психологической защиты по типу вытеснения и рационализации. В такой ситуации практика «отбора» лучших студентов не может быть признана продуктивной, так как большинство первокурсников не обладают достаточной личностной устойчивостью, чтобы преодолеть стрессогенную ситуацию нового для них формата контроля знаний.

14. Успешное завершение первого семестра требует дополнительной системы мероприятий, направленных на психологическую подготовку к первой сессии: совершенствование коммуникативных навыков, развитие психических познавательных процессов (мышления, речи, памяти, внимания, воображения) и эмоционально-волевой сферы, актуализации рефлексии (как компонента дискурсивного мышления), а также – навыка публичного выступления.

Список литературы

1. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в университете / Т. А. Бабакова, Е. А. Раевская, А. С. Сухоруков, Ю. Ю. Терюшкова. Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 2016. 102 с.
2. Дубовицкая Т. Д., Крылова А. В. Проблема адаптации студентов в вузе в условиях смены культурно-образовательной среды // Высшее образование сегодня. 2009. № 11. С. 77–80.
3. Программа 68-й Всероссийской (с международным участием) научной конференции обучающихся и молодых ученых 11 апреля – 29 апреля 2016. URL: http://conf.petrso.ru/papers.php?section_id=638&conf_id=3 (дата обращения 13.08.2016).
4. Раевская Е. А., Сухоруков А. С. Адаптация студентов первого курса в высшем учебном заведении (на примере Петрозаводского государственного университета) // Непрерывное образование: опыт Петрозаводского государственного университета. 2013. Вып. 2. С. 92–104. URL: http://old.petrso.ru/Institutes/ICE/ce_271113.pdf (дата обращения 13.08.2016).
5. Раевская Е. А. Адаптация студентов первого курса в высшем учебном заведении: опыт, проблемы, перспективы (на примере Петрозаводского государственного университета) // Непрерывное образование: опыт Петрозаводского государственного университета. 2014. Вып. 2. С. 72–91. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=23256352> (дата обращения 13.08.2016).

Приложение 1

АНКЕТА

Уважаемый первокурсник! В рамках Программы стратегического развития ПетрГУ проводится анкетирование, посвященное изучению трудностей и успехов адаптации первокурсников к студенческой жизни. *Анкетирование анонимно. Вам следует лишь обвести кружком те ответы, которые совпадают с Вашим мнением.*

1. Интересуетесь ли Вы событиями, происходящими в университете?

- 1 – да
- 2 – скорее да, чем нет
- 3 – скорее нет, чем да
- 4 – нет
- 5 – затрудняюсь ответить

2. Как Вы думаете, когда студенты-первокурсники вашего факультета ПетрГУ испытывают наибольшие трудности?

- 1 – в течение первого месяца учебы
- 2 – в течение первого семестра
- 3 – в течение первой сессии
- 4 – не испытал(-а) особых трудностей
- 5 – затрудняюсь ответить

3. Когда лично Вы испытывали наибольшие трудности?

- 1 – в течение первого месяца учебы
- 2 – в течение первого семестра
- 3 – во время первой сессии
- 4 – не испытал(-а) особых трудностей
- 5 – затрудняюсь ответить

4. Как Вы считаете, удалось ли Вам адаптироваться к студенческой жизни в ПетрГУ?

- 1 – да
- 2 – скорее да, чем нет
- 3 – скорее нет, чем да
- 4 – нет
- 5 – затрудняюсь ответить

5. Как бы Вы оценили свой первый семестр обучения в ПетрГУ?

- 1 – отлично
- 2 – хорошо
- 3 – удовлетворительно
- 4 – неудовлетворительно
- 5 – затрудняюсь ответить

6. Как бы Вы оценили поддержку в ПетрГУ студентов-первокурсников во время периода их адаптации?

- 1 – она достаточна
- 2 – она скорее достаточна, чем недостаточна
- 3 – она скорее недостаточна, чем достаточна
- 4 – она недостаточна
- 5 – затрудняюсь ответить

7. Как Вам кажется, что чаще всего чувствуют студенты-первокурсники в связи с учебой в университете? (выберите не более 5 вариантов ответа)

- 1 – радость
- 2 – безразличие
- 3 – беспокойство
- 4 – благодарность
- 5 – удовлетворение

- 6 – злость
- 7 – оптимизм
- 8 – отчаяние
- 9 – энтузиазм
- 10 – пессимизм
- 11 – тревога
- 12 – спокойствие
- 13 – страх
- 14 – удивление
- 15 – удовольствие
- 16 – усталость
- 17 – вдохновение
- 18 – *другое (напишите, что именно)* _____
- 19 – затрудняюсь ответить

8. Что лично Вы чаще всего чувствуете в связи со своей учебой в университете? (выберите не более 5 вариантов ответа)

- 1 – радость
- 2 – безразличие
- 3 – беспокойство
- 4 – благодарность
- 5 – удовлетворение
- 6 – злость
- 7 – оптимизм
- 8 – отчаяние
- 9 – энтузиазм
- 10 – пессимизм
- 11 – тревога
- 12 – спокойствие
- 13 – страх
- 14 – удивление
- 15 – удовольствие
- 16 – усталость
- 17 – вдохновение
- 18 – *другое (напишите, что именно)* _____
- 19 – затрудняюсь ответить

9. На ваш взгляд, в каких направлениях необходимо усилить поддержку студентов-первокурсников во время периода их адаптации? (можно отметить несколько вариантов)

- 1 – помочь знакомству и психологическому сплочению студенческих групп
- 2 – организовать психологическую подготовку к первой сессии
- 3 – больше разъяснять требования к самостоятельным работам студентов
- 4 – помочь в решении первичных бытовых проблем
- 5 – увеличить удобство графика учебы

- 6 – больше информировать о существующих в ПетрГУ возможностях
- 7 – помочь психологическому сближению преподавателей со студентами
- 8 – увеличить доступность психологического консультирования
- 9 – *другое (напишите, что именно)* _____
- 10 – затрудняюсь ответить

10. Какая форма сдачи экзаменов, по Вашему мнению, наиболее эффективна для проверки знаний студента?

- 1 – устный экзамен (*по билетам*)
- 2 – письменный экзамен (*по билетам*)
- 3 – письменное тестирование / тестирование на компьютерах (*в формате ЕГЭ*)
- 4 – *другое* _____
- 5 – затрудняюсь ответить

11. Какая форма сдачи экзаменов наиболее удобна лично для Вас?

- 1 – устный экзамен (*по билетам*)
- 2 – письменный экзамен (*по билетам*)
- 3 – письменное тестирование / тестирование на компьютерах (*в формате ЕГЭ*)
- 4 – *другое* _____
- 5 – затрудняюсь ответить

12. Если Ваш экзамен будет проходить в устной форме (по билетам), будете ли Вы испытывать какие-либо трудности?

- 1 – да
- 2 – скорее да, чем нет
- 3 – скорее нет, чем да
- 4 – нет
- 5 – затрудняюсь ответить

13. Вы учитесь:

- 1 – институт иностранных языков
- 2 – институт истории, политических и социальных наук
- 3 – институт лесных, инженерных и строительных наук
- 4 – медицинский институт
- 5 – институт педагогики и психологии
- 6 – институт физической культуры, спорта и туризма
- 7 – агротехнический факультет
- 8 – горно-геологический факультет
- 9 – факультет математики и информационных технологий
- 10 – физико-технический факультет
- 11 – филологический факультет
- 12 – эколого-биологический факультет
- 13 – экономический факультет
- 14 – юридический факультет

14. Просим Вас выразить свое мнение по поводу предложенных суждений и обвести соответствующую Вашему мнению цифру варианта ответов.

Варианты ответов: «да» – 2; «трудно сказать» – 1; «нет» – 0.

1	Я активен в группе, часто беру инициативу на себя	2	1	0
2	Держусь в стороне, проявляю сдержанность в отношениях, так как могу быть неправильно понят однокурсниками	2	1	0
3	Однокурсники проявляют ко мне интерес и стремятся общаться со мной	2	1	0
4	Могу влиять на мнение и взгляды однокурсников с учетом своих интересов	2	1	0
5	Мне трудно общаться, находить общий язык со своими однокурсниками	2	1	0
6	Мне комфортно в группе, я легко слеую ее нормам и правилам	2	1	0
7	Однокурсники относятся ко мне настороженно, мало общаются со мной	2	1	0
8	Мне сложно обратиться за помощью к однокурсникам	2	1	0
9	На всех занятиях чувствую себя уверенно и комфортно	2	1	0
10	В учебе могу в полной мере проявить свою индивидуальность, способности	2	1	0
11	На занятиях мне трудно выступать, выражать свои мысли	2	1	0
12	Многие учебные предметы являются сложными для меня, я осваиваю их с трудом	2	1	0
13	Успешно и в срок справляюсь со всеми учебными заданиями по предметам	2	1	0
14	У меня есть собственное мнение по изучаемым предметам и я всегда его высказываю	2	1	0
15	Мне трудно задать вопрос, обратиться за помощью к преподавателю	2	1	0
16	Нуждаюсь в помощи и дополнительных консультациях преподавателей по многим предметам	2	1	0

Спасибо!