



УДК 37.013

К. А. Никитина

ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФИЛАКТИКИ АДАПТАЦИОННЫХ КОНФЛИКТОВ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

Рассматривается реализуемая в педагогическом процессе технология профилактики адаптационных конфликтов студентов-первокурсников, включающая целевой, содержательный, процессуальный, диагностический компоненты.

This article focuses on the technology of adaptation conflict prevention among first-year students implemented in the educational process and including the target, content, procedural, and diagnostic components.

137

Ключевые слова: технология, профилактика, адаптация, адаптационный конфликт, студенты-первокурсники.

Key words: technology, prevention, adaptation, adaptation conflict, first-year student.

Адаптация студентов-первокурсников к условиям высшей школы представляет собой одну из важных общенаучных проблем, исследуемых на физиологическом, индивидуально-психологическом и социально-психологическом уровнях.

Появление трудностей, связанных с адаптационным периодом, может сопровождаться негативными эмоциональными состояниями (тревожностью, чувством неполноценности, несостоятельности, беспомощности). Возникновение таких ситуаций обуславливают комплексы обстоятельств, вызывающих реальные противоречия, которые могут порождать различного рода адаптационные конфликты как наиболее острые формы разрешения противоречий, отражающих состояние нарушения равновесия процесса адаптации у студентов-первокурсников.

Для активизации и повышения уровня адаптированности первокурсников с целью исключения или сведения к минимуму вероятности возникновения адаптационных конфликтов нами была разработана технология их профилактики.

Разработка этой технологии базируется на представлениях о принципиальной возможности технологизации педагогических процессов и понимании педагогической технологии как алгоритмизации взаимодействия субъектов педагогического процесса [4].

Технология профилактики адаптационных конфликтов студентов-первокурсников включает целевой, содержательный, процессуальный и диагностический компоненты.

Целевой компонент представлен номенклатурой целей и задач, разработанных на базе поэтапного формирования важных личностных качеств, необходимых для профилактики адаптационных конфликтов и повышения уровня адаптированности студентов-первокурсников.

Содержательный компонент включает в себя научные знания о процессе адаптации, ее сущности, содержании, механизмах, динамике, а



также педагогические знания о конфликтах — их типологию, способы предупреждения и диагностики. Данный компонент разрабатывался на основе соответствия содержания разрабатываемой технологии ее целям, а также используемым средствам обучения в профилактике тех трудностей, с которыми сталкиваются первокурсники в вузе.

Процессуальный компонент технологии дает знания о способах совместной деятельности преподавателя и студентов-первокурсников (выполнение физических упражнений, проведение тренингов, создание ситуаций и др.) и представлен в виде следующих условно выделяемых этапов:

1) этап физиологической адаптации, направленный на формирование защитно-адаптационных механизмов организма студента-первокурсника;

2) этап психологической адаптации, направленный на формирование психологической готовности студента-первокурсника к учебно-профессиональной деятельности;

3) этап социально-психологической адаптации, направленный на формирование межличностных отношений, принятие позиции, социокультурной компетентности студентов-первокурсников.

Диагностический компонент не только определяет исходный уровень формируемого качества у обучающихся, но и «обеспечивает связку элементов педагогической технологии “цель — результат”» [6].

Диагностический компонент включает методики и средства изучения процесса адаптации студентов-первокурсников и определение его уровней. Диагностика уровня адаптированности — обязательный компонент целостного процесса адаптации и его формирования, отражающийся в технологии и представляющий собой способ и процесс получения информации о том, каковы конечные результаты процесса адаптации. Диагностика уровня адаптированности фиксирует переходы от одного состояния уровня к другому на основе выделения этапов реализации поставленных задач.

Для реализации технологии и определения уровня адаптированности студентов-первокурсников нами были использованы следующие диагностические методики: медико-биологическое тестирование для выявления оценки показателей физического развития и функционального состояния организма студентов [3]; методика оценки уровня соматического здоровья Г. Л. Апанасенко [1]; методика определения уровня тревожности — тест-опросник Спилбергера — Ханина [5]; методика исследования адаптированности студентов в вузе Т. Д. Дубовицкой, А. В. Крыловой [2]; методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда [5].

Для самодиагностики студентам предлагалось использовать разработанные нами дидактические материалы «Адаптивная педагогика в тестах», где собраны и систематизированы методики, характеризующие состояние человека в процессе адаптации (тревожность, уровень самооценки) и имеющие значение для ее успешности (особенности саморегуляции, направленности личности, эмоциональная комфортность), а также методики диагностики признаков адаптивности учебно-воспитательного процесса в вузе.



Технология профилактики адаптационных конфликтов студентов-первокурсников прошла экспериментальную проверку. В эксперименте участвовали 44 студента БФУ им. И. Канта, из них 23 первокурсника математического факультета вошли в контрольную группу, а 21 студент медицинского факультета – в экспериментальную.

В экспериментальной группе применялась технология профилактики адаптационных конфликтов. На этапе физиологической адаптации, предполагающей использование физических упражнений, была разработана методика занятий по физической культуре с использованием поточно-интервальной круговой тренировки и применением кинезиологических упражнений.

В контрольной группе занятия по физической культуре проводились по общепринятой методике в соответствии с учебной программой кафедры адаптивной физической культуры и рекреации (2007 г.).

Для психологического сопровождения студентов-первокурсников экспериментальной группы на этапах психологической и социально-психологической адаптации нами были разработаны две программы: адаптационного тренинга и социально-психологического адаптационного тренинга. Целевыми ориентирами программ выступают психологическая и социальная адаптации к вузовскому обучению, в результате которых студент самостоятельно выстраивает личностные и профессиональные планы.

Программы представляют собой совокупность социально-психологических мероприятий, направленных на решение проблемы адаптации студентов-первокурсников к вузовским условиям обучения, жизни, досуга; принятие установок, норм, ценностей нового коллектива, и включают в себя несколько блоков.

Тренинги проводились в университете вне расписания учебных занятий в течение первых двух месяцев обучения в вузе.

После проведения эксперимента для подтверждения эффективности технологии профилактики адаптационных конфликтов студентов-первокурсников в обеих группах был сделан срез уровня их адаптированности.

Анализ полученных данных итоговой диагностики показал, что больше позитивных изменений наблюдается у студентов экспериментальной группы, о чем свидетельствуют следующие показатели.

- Физиологическая адаптация: на низком уровне в экспериментальной группе остались 14,3 % студенток (было 71,4 %), в контрольной группе эти показатели составили 34,8 % (было 65,2 %); количество студентов со средним уровнем адаптированности в экспериментальной группе увеличилось до 66,7 % (было 28,6 %), в контрольной группе – до 56,5 % (было 34,8 %); на высокий уровень в экспериментальной группе перешли 19 % студентов (было 0 %), в контрольной – 8,7 % (было 0 %). Динамика в развитии скоростно-силовых качеств, быстроты и общей выносливости, показатели физической подготовленности и функциональных систем организма оказались выше у студентов экспериментальной группы.

- Психологическая адаптация: на низком уровне в экспериментальной группе остались 9,5 % студентов (было 38,1 %), в контрольной группе этот показатель составил 21,7 % (было 26,0 %); количество сту-



дентов со средним уровнем адаптированности в экспериментальной группе увеличилось и составило 71,4 % (до 42,8 %), в контрольной группе уменьшилось до 60,8 % (было 65,1 %); число студентов с высоким уровнем в экспериментальной и контрольной группах осталось прежним: 19,1 % в экспериментальной группе, 13,2 % в контрольной.

В экспериментальной группе выявлена положительная динамика по таким показателям, как уровень тревожности, адаптированность к учебной группе, адаптированность к учебной деятельности. В контрольной группе положительная динамика была только по показателю адаптированности к учебной группе.

• Социально-психологическая адаптация: на низком уровне в экспериментальной группе остались 4,8 % студенток (было 19,0 %), в контрольной группе эти показатели составили 8,7 % (было 13,0 %); количество студенток со средним уровнем адаптированности в экспериментальной группе стало 71,4 % (было 85,7 %), в контрольной группе — 62,5 % (было 73,9 %); количественные изменения на высоком уровне в экспериментальной и контрольной группах не произошли, и показатели остались прежними: 9,5 % в экспериментальной группе, 17,4 % — в контрольной.

В экспериментальной группе выявлена положительная динамика по шкалам: «адаптированность», «эмоциональный комфорт», «принятие других» и «принятие себя».

Анализ полученных данных итоговой диагностики показал: больше положительных сдвигов в развитии уровня адаптированности отмечается у студентов экспериментальной группы, прослеживается тенденция их непрерывного продвижения к более высокому уровню адаптированности, что подтверждает эффективность разработанной технологии профилактики адаптационных конфликтов студентов-первокурсников.

Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. СПб., 1992.
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. Дубровский В.И. Спортивная медицина : учебник для студентов вузов. М., 1998.
4. Махмутов М.И., Ибрагимов Г.И. Педагогические технологии развития мышления. Казань, 1993.
5. Практическая психодиагностика : методы и тесты / ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара, 1998. С. 141–145.
6. Чошанов М.А. Гибкая технология проблемно-модульного обучения. М., 1996.

Об авторе

Ксения Андреевна Никитина – асп., Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград.
E-mail: ksuxin2004@inbox.ru

About author

Ksenia Nikitina, PhD student, I. Kant Baltic Federal University, Kaliningrad.
E-mail: ksuxin2004@inbox.ru