

Долгова Наталья Юрьевна

канд. психол. наук, доцент

Стерлитамакский филиал

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет»

г. Стерлитамак, Республика Башкортостан

ВЗАИМОСВЯЗЬ РЕГУЛЯТОРНОГО ОПЫТА СТУДЕНТОВ И ОСОБЕННОСТЕЙ ИХ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ВУЗОВСКОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация: в работе исследуется связь успешности адаптации студентов к условиям вузовского обучения и сформированности у них регуляторного опыта, особенностей личностной и деятельностной осознанной саморегуляции. Используется опросник «Саморегуляции» А.К. Осницкого, опросник социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р. Даймонда в редакции А.К. Осницкого, опросник приспособленности Х.Белла, методы статистического и качественного анализа данных, а том числе факторный анализ. Установлено, что индивидуальные особенности опыта субъектной активности и его составляющие, мера их согласованности, сформированные регуляторные умения и навыки являются важными детерминантами успешности адаптации студентов к условиям вузовского обучения. Наибольшее значение при этом приобретают операциональный опыт и опыт сотрудничества как компоненты целостного регуляторного опыта.

Ключевые слова: осознанная саморегуляция поведения, осознанная саморегуляция деятельности, регуляторный опыт, регуляторные умения, регуляторные навыки, опыт сотрудничества, социально-психологическая адаптация.

Проблема социально-психологической адаптации не является новой как в зарубежной, так и в отечественной психологии. Но, вместе с тем, не выработано еще единой теории социально-психологической адаптации личности, многие частные вопросы, касающиеся отдельных адаптивных механизмов, еще не решены. Возможно, это объясняется тем, что социально-психологическая

адаптация – понятие «синтетическое», включающее в себя комплекс характеристик личности, которые обуславливают ее успешное активное взаимодействие с социальной средой. С нашей точки зрения, особенности социально-психологической адаптации определяются во многом опытом саморегуляции активности, опытом преодоления жизненных трудностей при решении разнообразных задач.

Поступление в вуз и обучение является ответственным этапом в жизни человека, связанным с изменениями условий существования, характера межличностного общения, предъявлением новых требований и обязательств к первокурсникам, что определяет особенности и сложности протекания процесса адаптации. Вместе с тем, именно от того, насколько быстро и эффективно проходит процесс адаптации к обучению в вузе, зависит успешность учебной деятельности студентов и характер реализации новой социальной роли. Одним из важных факторов, влияющих на процесс адаптации студентов к вузовскому обучению, на наш взгляд, является уровень развития у них регуляторного опыта. С целью выявления взаимосвязи сформированности регуляторного опыта студентов-первокурсников и успешности их социально-психологической адаптации к условиям вузовского обучения было проведено эмпирическое исследование на базе первого курса факультета психологи БГПУ им. М. Акмуллы. В исследовании приняли участие 187 студентов первого курса.

Исследование проводилось в несколько этапов. Первый этап состоялся в начале учебного года, когда только начинается процесс адаптации к вузовскому обучению. Для диагностики уровня развития регуляторных умений и навыков использовалась методика «Саморегуляция» А.К. Осницкого. Для выявления показателя успешности адаптации студентов-первокурсников к условиям вузовского обучения использовался опросник социально-психологической адаптированности (СПА) К. Роджерса и Р. Даймонда в редакции А.К. Осницкого, опросник приспособленности Х. Белла. Для выявления уровня ситуативной и личностной тревожности использовалась методика самооценки тревожности Ч.Д. Спилбергера.

Второй этап заключался в проведении тренинговой программы, направленной на повышение уровня развития у студентов регуляторных умений и навыков, повышения показателей социально-психологической адаптированности студентов к вузовскому обучению.

Третий этап состоялся в конце учебного года после завершения тренинговой программы. На данном этапе повторно проводились методики, использованные на первом этапе исследования, чтобы посмотреть, какие изменения произошли в показателях адаптированности студентов к вузовскому обучению и их регуляторных возможностях.

Анализируя полученные результаты, мы можем утверждать, что к моменту первого этапа исследования средний показатель адаптированности студентов к вузовскому обучению составил 52,5%. В группе исследуемых нами первокурсников не было отмечено крайне низких показателей адаптированности, но не выявлено и высоких значений по данной шкале.

К концу первого года обучения средний показатель адаптированности увеличился и составил 79%. В группе исследуемых нами студентов не было отмечено низких показателей адаптированности, то есть дезадаптированности. При этом 49% имели очень высокие значения по данному критерию.

Полученные данные дают возможность сделать вывод, что за время обучения в вузе, освоения учебной программы, прохождения тренинговой программы, направленной на развитие регуляторных умений и навыков студентов, процесс адаптации первокурсников прошел успешно. Важно отметить, что у всех студентов повысился уровень их эмоциональной комфортности, снизились показатели тревожности и вырос уровень социально-психологической адаптированности.

В исследовании нам важно было не просто выявить изменения, которые произошли в уровне адаптированности первокурсников. Необходимо было выявить, какие психологические факторы оказывают наибольшее влияние на процесс адаптации студентов к вузовскому обучению. Для этого использовался корреляционный и факторный анализ полученных данных.

На основании полученных данных мы можем утверждать, что социально-психологическая адаптированность студентов к условиям вузовского обучения является результатом действия совокупных факторов на личности студентов, вес и значение которых различны. К их числу можно отнести интернальность, самооценку первокурсников, уровень их самопринятия и принятия других людей, социальная смелость и уверенность в себе, низкий уровень личностной тревожности. Мы выявили, что к числу наиболее значимых факторов эффективности социально-психологической адаптации относится высокий уровень сформированности регуляторного опыта личности. Наиболее значимая зависимость была обнаружена между показателями адаптированности и сформированности структурно-компонентных умений саморегуляции ($r = 0.74$). Наибольшее значение при этом приобретает уровень развития у студентов целеполагания, моделирования значимых условий, программирования действий. Успешность социально-психологической адаптации студентов к вузовскому обучению также связана с функциональными умениями саморегуляции ($r = 0.58$), особенно такими умениями как целостность регуляции, упорядоченность деятельности, оптимальность регуляции, практическая реализуемость принятых решений.

Анализируя уровень развития личностно-стилевых особенностей саморегуляции у студентов, можно отметить, что такие переменные, как самостоятельность, инициатива, не являются важными для адаптации. Возможно, это объясняется тем, что для того, чтобы успешно адаптироваться к вузовскому обучению, студенту не столько нужно проявлять свою инициативность и самостоятельность, сколько нужно обладать гибкостью, пластичностью и податливостью воспитательным воздействиям.

Таким образом, в результате проведенного эмпирического исследования, мы можем утверждать, что успешность прохождения социально-психологической адаптации первокурсников к вузовскому обучению зависит от уровня сформированности у них регуляторного опыта.

Список литературы

1. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – №1. – С. 92–100.
2. Долгова Н.Ю. Психологические особенности организации совместной деятельности в процессе школьного обучения / Н.Ю. Долгова // Педагогический журнал Башкортостана. – 2011. – №5 (36). – С. 164–173.
3. Конопкин О.А. Психологическая саморегуляция произвольной активности человека / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – №1. – С. 5–12.
4. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности: Формы, механизмы и стратегии / А.А. Налчаджян. – Ереван: Изд-во АН Арм. ССР. – 1988. – 192 с.
5. Осницкий А.К. Психология самостоятельности: Методы исследования и диагностики / А.К. Осницкий. – М.; Нальчик: Изд. Центр Эль-Фа, 1996.