

досуге компании. Тем самым руководитель может сообщать о своей близости к простым сотрудникам, подчиненным, что очень важно с точки зрения регулирования психологического климата в коллективе.

1. Мирошниченко, А.А. Бизнес-коммуникации. Мастерство делового общения. Практическое руководство / Мирошниченко А.А. – М. : Книжный мир, 2008. – 384 с.

Попович М.Я., студентка 318 гр.

Научный руководитель – Малахова И.А.

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ В ВУЗЕ

Каждый человек на протяжении всей своей жизни адаптируется к различным жизненным условиям существования в социуме, находится в постоянном взаимоотношении с окружающими его людьми. Именно поэтому для каждого из нас так важно научиться правильно адаптироваться к новым для себя условиям существования.

Важным этапом, который требует пристального рассмотрения, является поступление молодого человека в вуз. Для первокурсника, вчерашнего школьника, процесс обучения в высшем учебном заведении является новым этапом в жизни и требует от него большей самостоятельности и активности в получении и усвоении знаний на фоне возросшей информационной нагрузки, а также умений и способностей быть психологически и социально адекватным изменившимся условиям учёбы и социальной жизнедеятельности [2, с.83]. Адаптация (лат. adaptation – приспособление) – термин, введенный в научный оборот

физиологами в конце 18 века; означает совокупность приспособительных реакций, в основе которых лежит активное освоение среды, ее изменение и создание необходимых условий для успешной деятельности. В широком смысле слова, адаптация – это приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям.

Необходимой для каждого вуза является разработка методов и средств работы, направленных на организацию процесса адаптации студентов, проведение общих обязательных опросов, для выявления индивидов, столкнувшихся с рассматриваемыми сложностями. Также, важным для каждого педагога, является индивидуальная помощь студентам, организация бесед, тренингов, упражнений, консультаций и прочих методов, направленных на облегчение прохождения процесса адаптации.

Процесс адаптации первокурсника протекает по следующим уровням:

1. Приспособление к новой системе обучения.
2. Приспособление к изменению учебного режима.
3. Вхождение в новый коллектив.

С целью изучения основных трудностей адаптации студентов младших курсов, было проведено исследование, в ходе которого методом интервью было опрошено 26 студентов первого и второго курсов Белорусского государственного университета и Белорусского государственного университета информатики и радиоэлектроники [4, с.85]. В ходе исследования был выявлен целый ряд основных проблем студентов-первокурсников.

1.Трудности дидактической адаптации (новые формы обучения, новые формы преподавания и оценки знаний и т.д.).

2.Отсутствие чёткого представления о предъявляемых требованиях со стороны преподавателей и абсолютно непонятные критерии оценки знаний.

3.Сдача первой сессии.

4.Нерациональное использование времени, неумение самостоятельно его планировать и распределять.

5.Трудности социально-бытовой адаптации.

6.Трудности, связанные с организацией полноценного питания.

7.Трудности социально-психологической адаптации.

8.Трудности формальной адаптации.

9.Трудности профессиональной адаптации.

Успешное решение этих проблем связано с внедрением такой формы взаимодействия со студентами, которая бы способствовала более эффективной адаптации первокурсников на разных уровнях:

- образовательном (адаптация к учебной деятельности),
- психологическом (развитие мотивации к обучению, уверенности в себе),
- межличностном (обеспечение процессов эффективного межличностного взаимодействия).

Для многих высокие требования учебного процесса нередко приобретают характер травмирующих факторов. Постоянное умственное и психическое напряжение, а также нарушения труда, отдыха и питания часто приводят к срыву процесса адаптации и развитию заболеваний. Не все студенты, попадая в атмосферу вуза, способны быстро адаптироваться.

В общем процессе адаптации выделяют две стадии:

1) адаптивная реакция, характеризующаяся напряжением личностной системы, что выражается в резком увеличении количества

межфункциональных связей и наиболее интенсивном периоде личностных преобразований;

2) адаптивная стабилизация, которая характеризуется уменьшением напряжения личностной системы, выражающемся в уменьшении количества межфункциональных связей и наименее интенсивном периоде формирования адаптивных характеристик.

Переход от одной стадии к другой совершается через пик адаптивной нагрузки, когда напряжение личностной системы достигает максимума. Такие же стадии выделяются и в процессе адаптации к вузу. Привыкание к новым условиям посредством изменения уже сформировавшихся социально-психологических стереотипов имеет широкое поле осуществления: учебно-воспитательный процесс, рациональное использование бюджета, времени, сфера формального и неформального взаимодействия и др.

Период адаптации, который переживают студенты первого курса, характеризуется синхронным протеканием ряда специфических процессов, являющихся во многом взаимосвязанными и взаимообусловленными, - это физиологическая, психологическая, дидактическая, социальная адаптация и адаптация к бытовым условиям [3, с.21]. В ходе исследования, проведённого в БГПУ им.Максима Танка среди 385 студентов-первокурсников, были проанализированы все пять, приведённых выше динамических подструктур, характеризующих адаптационный процесс. В числе испытуемых было 86% студентов женского пола и 14% мужского. Из них 63% сельских и 37% городских жителей и лишь 15% первокурсников составляли минчане.

Ответы респондентов на вопросы анкеты показали, что наиболее проблемными для студентов-первокурсников являются академическая адаптация(60,8%), физиологическая адаптация (56,6%) и адаптация к

новым бытовым условиям (50,3%). Это говорит о том, что адаптация студентов, проживающих в непривычной семейной атмосфере, протекает тяжелее и зачастую приводит к возникновению разнообразных соматических и психоневрологических патологических состояний[1, с.49].

Как показал проведенный анализ, лишь 6,9% первокурсников отметили, что существенных изменений, связанных с обучением в вузе, в их образе жизни не произошло. Остальные же 93,1% считают, что им пришлось изменить привычный режим дня, который выработался за школьные годы.

Кроме этого, 56,3% студентов считают, что с началом обучения у них значительно ухудшилось состояние здоровья. Однако 38,9 % студентов не отмечают никаких изменений в состоянии своего здоровья, а 4,8% испытуемых отметили улучшение общего состояния и самочувствия.

Таким образом, для более успешной адаптации первокурсников необходимо:

1. Учитывать трудности адаптации первокурсников при построении учебных планов;
2. Использовать различные методы обучения, ориентированные не на зазубривание изучаемых дисциплин, а, в первую очередь, на обучение студентов умению выявлять главные и второстепенные причины, следствия и другие стороны изучаемых проблем;
3. Проведение курса «Введение в специальность», в рамках которого студенты первого курса должны получить четкое представление о выбранной специальности, методах и формах обучения, видах, представляемых формах отчетных документов, организации их содержания, периодах сдачи текущего и итогового контроля знаний и др.;
4. Использовать у студентов первого курса системы адаптационных тренингов;

5. Повышение роли куратора в адаптации студентов к условиям обучения в вузе;

6. Активное привлечение первокурсников к социально-культурной жизни вуза и к участию в социальных и образовательных проектах.

Решение проблем педагогической организации процесса адаптации позволит избежать отчисления студентов на первом курсе, сохранить знания, полученные в средней школе, выработанную привычку к дисциплине и труду, усилить интеллектуальный потенциал.

1. Клипинина, В.Н. Социально-педагогическая поддержка первокурсников как средство их адаптации к образовательной среде педагогического университета // Высшая школа. – 2015. – №4. – С.47-51

2. Куницкая, О.С. Адаптация первокурсников в УВО как социально-педагогическая проблема// Адаптация и выживание. – 2013. – №10. – С.81-84

3. Резник, С.Д. Студент вуза: технологии обучения и проф.карьеры / С.Д.Резник. – Москва : ИНФРА. – М,2010. – 493с.

4. Щелкова, Т.В. Трудности адаптации студентов младших курсов к условиям УВО// Высшая школа. – 2014. – №1. – С.50-54.

Потапова Е.В., студентка 311А гр.

Научный руководитель – Зайцева О.В.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ВЛИЯНИЕ МОДЫ

За последние годы можно наблюдать повышение интереса к здоровому образу жизни – занятиям любительским спортом, танцами, интерес к правильному питанию и здоровой пище. Работодатели в качестве