

## Адаптации студентов первого курса

Человек в своей жизни постоянно сталкивается с изменениями: меняются ситуации, взгляды, цели, окружение, среда вокруг. И даже не всегда человек испытывает трудности, как бы на автомате приспосабливается к изменениям. Это работают адаптационные способности, которые как физиологические, так и психологические механизмы регуляции заложены в каждом из нас. Но если изменения кардинальные, значимые, нагружены яркими эмоциональными реакциями, то могут возникнуть трудности в адаптации.

Трудности адаптации студентов первокурсников в основном связаны с тем, что студент имеет опыт обучения - школьный опыт, и переносят его в студенческую среду. А прошлый опыт не работает, и не работает объективно, просто не подходит прошлый опыт к новым условиям. В любой деятельности особую роль играет функция контроля действий, сюда же входит и оценивание. В школе контроль в большей степени внешний: учитель ежедневно контролирует, учитель большой профессионал в функциях контроля, все профессиональные деформации учителей в основе имеют «учительский контроль», который переносится и в повседневную жизнь. Студент же контролирует себя сам: сам ставит задачу, сам оценивает сложности, сам планирует свою учебную деятельность, сам оценивает и процесс, и результат. И к таким переменам в обычной деятельности освоения нового студент бывает неготовы. Функция контроля ломается, и ломается весь процесс обучения. Вроде бы и посещает студент занятия, и слушает лекции, и записывает, и читает, и смотрит на экран, и ищет информацию, и еще много-много операций производит, а целом не складывается. Легко молодым воспринимать ситуацию, где отсутствует внешний контроль, тем более, что часто это совпадает с нормальной возрастной потребностью - уйти и от родительского контроля. Отсутствие внешнего контроля первокурсник воспринимает как свободу, а ответственность перекладывает на потом: потом, когда-то, когда будет сессия, тогда и посмотрим. А часто такое откладывание на потом, делает невозможным успешное обучение, и появляются первые неудачи, которые влияют на самооценку, и адаптация проходит по негативному сценарию.

Важно отметить, что студенческое обучение - это все таки профессиональное обучение. Это связано с сомнениями верно или не верно сделан выбор будущей профессии. И здесь, есть серьезная опасность в адаптации - сохранить смысл профессионального обучения, определиться с выбором будущей профессии, удостовериться, что от все идет верно по индивидуальному жизненному плану, То есть, «мое обучение сегодня повлияет на мою жизнь в будущем» - такую смысловую установку должен усвоить первокурсник, и тогда появляются смыслы в овладении профессией, и адаптация к новым условиям обучения проходит незаметно, «на автомате».

Чтобы подготовиться к переходу от школьного обучения к студенчеству, надо во-первых, не строить ожидания, они могут не оправдаться, и тогда будет много грусти, что помешает успешной адаптации. Во-вторых, надо настроиться

на необходимость рационально распределять свое время, этому можно учиться. В третьих, нацелиться на осознанный контроль, это значит всегда знать, что с тобой происходит, что ты планируешь, что оцениваешь, что контролируешь.

Марина Захарова психолог Межрегионального центра компетенций.