

ФАКТОРЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ЕЕ ПРОФИЛАКТИКИ

Загашева М.В., Голянич В.М.

Санкт-Петербургский государственный институт культуры

АННОТАЦИЯ

В новых социально-психологических, экономических и, нередко, климато-географических обстоятельствах, человек подвергается влиянию множества факторов, среди которых ценностно-смысловые и информационно-семантические оказывают наиболее выраженное дезадаптирующее воздействие. Рассмотрены возникающие у студентов вузов проблемы формирования профессиональной идентичности и адаптации к учебно-профессиональной деятельности. Анализируются организационные модели службы психолого-педагогического сопровождения учебного процесса вуза. Представлена оригинальная программа формирования навыков самоорганизации личности студента, имеющая целью оптимизировать процессы адаптации студентов к обучению в вузе. Данная программа использовалась в рамках учебного курса в течение семестра. На выполнение каждого задания примерно отводилось две три недели. Каждый студент выполнял работу индивидуально и высылал на проверку. После выполнения задания в рамках занятия проводилось групповое обсуждение вопросов и результатов выполнения задания. Проведенный обзор литературы по проблеме социально-психологической дезадаптации студентов показал актуальность работы в данном направлении. Основными факторами, влияющими на успешность социально-психологической адаптации, являются уровень самоорганизации студента и его профессиональное самоопределение. Психолого-педагогическое сопровождение студента вуза должно быть направлено на коррекцию социально-психологической дезадаптации.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

Дезадаптация студентов, профилактика дезадаптации, психологическая служба сопровождения вуза.

ВВЕДЕНИЕ

Обучение в высшем учебном заведении – один из важных этапов социализации молодежи. В этом возрасте решаются многие основополагающие личностные задачи: осуществляется выбор направленности профессионального развития; зарождается и кристаллизуется интерес к созданию собственной семьи; завершается и, иногда, существенно трансформируется процесс гендерной, социальной и конфессионально-этнической идентификации. Для многих студентов в этот период происходит смена места жительства (климата, образа жизни), расставание с родительской семьей, изменение пищевых привычек. Оказавшись в новых социально-психологических, экономических и, нередко, климато-географических обстоятельствах, человек подвергается влиянию множества факторов, среди которых ценностно-смысловые и информационно-семантические оказывают наиболее выраженное дезадаптирующее воздействие.

КРАТКИЙ ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ (ЛИТЕРАТУРЫ)

Студенческий возраст совпадает с переходом от связанной с кризисом идентичности подростковой стадии к периоду ранней взрослости, характеризующейся противоречием между стремлением к близости с другими людьми и тенденцией к личностной изоляции. Сформулированные в эпигенетической концепции Э. Эриксона [15] в середине XX века представления о стадиях и кризисах психологического развития в современных условиях приобретают свою

специфику. С одной стороны, остается неизменным понимание зависимости успешности психологического развития на данном этапе от качества и социальных условий развития на предыдущих этапах, а также относительности временных границ каждой стадии у конкретного индивида. С другой стороны, наблюдаются тенденции к удлинению подросткового и юношеского периодов, а также к размыванию границ между стадиями развития личности. Последнее, как полагают, сопряжено с возрастанием продолжительности кризисов развития и возникновением так называемого феномена «социального инфантилизма» в виде «разрыва» между биологической и социальной зрелостью: на физиологическом уровне отмечается тенденция к акселерации, в то время как на социальном – тенденция к замедлению взросления. Среди основных факторов, способствующих инфантилизации молодежи, выделяют «нарушение механизмов социализации, материальную необеспеченность, изменение системы ценностей, процесс виртуализации жизни, трансформацию института семьи, влияние рекламы, популяризацию идей и ценностей общества потребления» [2].

Важным результатом разрешения кризиса идентичности в фазе пубертата является профессиональное самоопределение, предполагающее к окончанию школы осознание подростком траектории своего дальнейшего профессионального развития. В исследованиях Ардельяновой Я.А., Саидова Б.Ш. [2, с.3] получены результаты, от 30% до 50% выпускников школ в настоящее время не имеют ясного представления о дальнейшем профессиональном выборе. Уровни сформированности профессиональной идентичности у выпускников школ бывают разными. Если выбор жизненного пути еще не сделан, нет четких представлений о карьере и выпускник школы даже не задумывается о решении подобной задачи, то можно говорить о *неопределенной профессиональной идентичности*. Выраженная зависимость от мнения значимых взрослых (родителей, педагогов) формирует *навязанную профессиональную идентичность*, когда подросток имеет достаточно четкие представления о своем профессиональном будущем, но этот выбор совершается не самостоятельно. Кризис выбора профессионального пути и становления профессиональной идентичности может выражаться в виде *моратория*, когда подросток осознает проблему выбора профессии, стремится сделать осознанный выбор наиболее подходящего для себя варианта, но для этого ему требуется некоторое время. Выпускники школы со *сформированной профессиональной идентичностью* имеют конкретные профессиональные планы как результат осмысленного и самостоятельного решения.

Проблемы обучения и социально-психологической адаптации студентов в вузе во многом обусловлены отсутствием или недостаточной сформированностью у них состояния профессиональной идентичности. В исследовании С.В. Фроловой [13] показано, что большинство одиннадцатиклассников склонны к «инструментализации» выбора профессии: выбор профессии осуществляется не исходя из личных предпочтений, а исходя из возможности лучше сдать ЕГЭ и получить бюджетное место в вузе. Такой способ компромиссного (случайного) выбора карьеры значительно снижает интерес к будущей профессиональной деятельности и сказывается на мотивации к обучению по данному направлению. Студенты, сделавшие подобный выбор, относятся к обучению отчужденно, рассматривают его как ситуативный, временный вариант. Фрустрация из-за ситуации вынужденного выбора «нелюбимого» вуза проявляется в неприязненном отношении к одноклассникам, преподавателям, посещениям занятий. Студенты, сделавшие «компромиссный выбор профессии, – это в будущем плохие работники. Такие студенты требуют к себе специального внимания и психологической помощи, так как сами, в силу эмоциональной остроты связанных с компромиссным выбором профессии переживаний, не всегда осознают свои проблемы и их последствия» [9].

У большинства первокурсников, имеющих проблемы несформированности или недостаточной сформированности профессиональной идентичности, наблюдается затруднение во вхождении «в студенчество с принятием норм, ценностей и требований данной социальной группы, формированием готовности и потребности к непрерывному самообразованию» [3, с.2]. Данные проблемы неблагоприятно влияют на процесс формирования профессиональной компетентности личности. А.А. Смирнов и Н.Г. Живаев выделяют следующие факторы адап-

тации: объективные и субъективные. К объективным факторам относят среду, условия конкретного учебного заведения, социально-бытовые условия, уровень подготовленности к обучению в высшем учебном заведении, уровень образования до поступления в вуз, условия проживания, социальная активность, пол и возраст. К субъективным факторам относят характерологические особенности студентов. [11, с. 27].

Проблема адаптации к обучению в вузе связана с переходом от одной ступени образования (школы, среднего профессионального образования) к другой. Высшая и средняя школы имеют различия в своих задачах, формах и методах организации обучения, статусе обучающихся и характеристиках социальных групп. Изменения привычных для большинства подростков форм, правил и ценностей обучения могут инициировать различные проявления дезадаптации – от незначительной невротизации в виде тревожности и субдепрессивности до выраженных феноменов в виде психосоматических расстройств и пограничных психических состояний. В исследовании А.Г. Терещенко и Н.Г. Васильевой показано, что «основной этап адаптации приходится на 1-й год обучения..., основная масса студентов полностью адаптируется в течение 1–3 курсов... и лишь у небольшой группы студентов процесс адаптации завершается только к 4–5 курсам» [12, с. 43].

Анализируя процесс адаптации к учебно-профессиональной деятельности, Н.А. Зарембо выделяет так называемый синдром вузовской дезадаптации в виде снижения академической успеваемости и проявлений хронического стресса – умственного переутомления, физической усталости и повышенного эмоционального напряжения. Возникновение данного феномена может сопровождаться сомнениями в правильности выбора будущей профессии, психологическим дистанцированием от одногруппников и преподавателей, а у иногородних студентов – переживаниями покинутости, отсутствия поддержки, одиночества и оторванности от родителей. Особое значение в формировании указанного синдрома играют следующие факторы: разница в построении учебного процесса в вузе и школе, применение непривычных для школьников методик обучения; значительный объем информации в вузе; новые требования к навыкам самостоятельной работы [4, с. 138]. Дезадаптация первокурсников может быть связана с несформированностью навыков самоорганизации, распределения рабочего и учебного времени, способности к самостоятельному обучению, контролю и оцениванию результатов, а также отсутствием системы внешнего контроля, что создает иллюзию легкости обучения и возможности быстро наверстать пропущенное [6]. Одним из факторов дезадаптации у студентов старших курсов и магистрантов являются переживания по поводу дальнейшей траектории обучения и/или профессиональной деятельности.

Перечисленные проблемы адаптации студентов вуза предполагают создание системы мероприятий социального и психолого-педагогического сопровождения учебного процесса. Е.И. Казакова сформулировала определение понятия «сопровождение» – «... это помощь субъекту в принятии решения в ситуациях жизненного выбора. Это сложный процесс взаимодействия сопровождающего и сопровождаемого, результатом которого является прогресс в развитии...» [5, с.135].

Вопрос о создании службы психологического сопровождения вуза обсуждается давно, но единый подход к структуре подобной службы не выработан. Одной из первых в структуре высшего образования нашей страны стала организованная в 1977 году психологическая служба Казанского государственного университета. В настоящее время организация и функционирование психолого-педагогической службы сопровождения вуза регулируется Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ). В соответствии со статьёй 5 этого ФЗ в целях реализации права каждого человека на образование органами государственной власти и местного самоуправления (которые, в том числе, и являются учредителями образовательных организаций высшего образования) создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, способствующие социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования лиц с ограниченными

возможностями здоровья. В статье 34 ФЗ указано, что обучающимся предоставляются академические права на создание условий для обучения с учётом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в том числе на получение социально-педагогической и психологической помощи, бесплатной психолого-медико-педагогической коррекции. В статье 27 ФЗ закреплено, что для обеспечения права обучающегося на оказание ему психологической помощи в период обучения образовательная организация может иметь в своей структуре различные структурные подразделения, в том числе психологические и социально-педагогические службы, обеспечивающие социальную адаптацию и реабилитацию нуждающихся в ней обучающихся, либо заключать соглашения со сторонними организациями соответствующего профиля для решения указанной задачи, либо одновременно с созданием специализированного структурного подразделения часть задач по оказанию психологической помощи передавать на аутсорсинг в профильную организацию, имеющую необходимые лицензии и располагающую штатом специалистов нужного профиля.

Выделяют следующие модели организации психолого-педагогической службы сопровождения в высшем учебном заведении: студенческая модель психологической службы; кабинет психологической помощи; социально-психологическое сопровождение развития личности студентов; психологическое сопровождение образовательного процесса; психологическое сопровождение управленческих процессов в вузе [8]. На выбор конкретной модели психологической службы вуза влияют разнообразные факторы – в первую очередь, наличием специалистов в данном направлении психолого-педагогической деятельности, материально-техническим обеспечением вуза, участием и включённостью администрации вуза и др. Как показывает многочисленный опыт работы подобных служб вузов возникает задача объединения различных технологий психологической помощи в интегративную систему социальной, педагогической и медицинской помощи, что можно реализовать путем создания многофункциональной структуры сопровождения образовательного процесса в вузе.

Для более эффективного решения задач психологического сопровождения должны быть созданы регламентирующие деятельность специалиста документы. Эти задачи реализуются в различных направлениях деятельности психологической службы: психологическое просвещение, психологическая профилактика, психологическая диагностика, организационно-методическая деятельность, психологическое проектирование, психологическая экспертиза [1].

Обобщая опыт работы психологических служб сопровождения в вузах можно выделить следующие этапы/направления деятельности [8]:

Первый этап – проведение просветительской и первичной психопрофилактической работы с целью уточнения и формирования социального заказа. Психолого-педагогическое сопровождение, как правило, начинается с реализации форм работы психопрофилактической и просветительской направленности (лектории, беседы, семинары, недели и декады психологии и др.), которые призваны актуализировать потребность субъектов образовательного процесса в психологических знаниях и формировать социальный заказ, адресуемый специалистам психологической службы.

Второй этап – индивидуальная и групповая диагностика в соответствии с выявленным запросом субъектов образовательного процесса или оказание психологических услуг (консультирование, групповая работа, вторичная психопрофилактика). Данный этап предусматривает изучение особенностей личностного развития, выявление резервов, обеспечивающих достижение максимальной самореализации личности. Результаты мониторинга личностных достижений в ходе психологического сопровождения деятельности позволяют вносить коррективы в программы взаимодействия.

Третий этап – психолого-педагогический консилиум, коррекционно-развивающая работа. Предполагает разработку и реализацию программ взаимодействия психологов с другими субъектами образовательного процесса.

Четвертый этап – повторная диагностика, анализ эффективности проведенной работы.

Пятый этап – обсуждение результатов и изучение уровня удовлетворенности взаимодействием, при необходимости – уточнение социального заказа и переход на первый этап психологического сопровождения.

Мероприятия социально-психологического сопровождения учебного процесса необходимо осуществлять комплексно. Их эффективность зависит от системности и согласованности действий различных субъектов и структур вуза (кураторов, деканатов, службы сопровождения). Особую роль в системе сопровождения студентов играет институт кураторов. К обязанностям куратора студенческой группы относят: контроль за академической успеваемостью; помощь в решении повседневных студенческих проблем; работа по созданию дружеской атмосферы в группе; индивидуальная работа со студентами с проблемами с адаптацией; формирование у студентов коммуникативных навыков как важнейшего условия будущей профессиональной деятельности. Специалисты службы психологического сопровождения на основе результатов психологической диагностики дают куратору группы рекомендации по работе со студентами. Студенты из группы риска консультируются психологом службы сопровождения.

Значимым, а иногда и ведущим фактором дезадаптации первокурсников является неумение организовать свой день, распределить время между учебой, работой и отдыхом. Специалист службы сопровождения совместно с кураторами может проводить занятия, направленные на формирование навыков самоорганизации личности. Целью данных занятий является не только освоение необходимых навыков тайм-менеджмента, но и осознание студентами причин трудностей самоорганизации.

Ниже приведены мероприятия программы, реализуемой службой психологического сопровождения для формирования у студентов навыков самоорганизации.

МЕТОДЫ

Упражнение 1 «Мои хронофаги». Проведите хронометраж своего дня (возможно использование приложений «Мобильный хронометраж» или любого другого). Для этого:

1. Заполните таблицу (таблица 1), выписывая в графу «поглотители» времени свои основные хронофаги.
2. Во вторую колонку таблицы запишите возможные причины, которые на ваш взгляд способствуют потере времени.
3. В графу «Меры по устранению» запишите возможные способы устранения или снижения затрат, шаги по рационализации своих расходов времени. Сфокусируйтесь на том, что вы реально можете сделать в каждом конкретном случае, а не на том, о чем вы мечтаете.
4. Проанализируйте полученные данные по всем поглотителям: есть ли у них что-то общее, что их объединяет? Есть ли одинаковые способы и меры устранения лишних затрат времени?

После заполнения таблицы необходимо провести обсуждение полученных результатов. Обсуждение может быть индивидуальным или в формате групповой работы. Обсуждение в группе может помочь в поиске новых способов решения проблемы «потери времени».

Таблица 1 – Анализ хронофагов

«Поглотитель» времени	Возможные причины потерь времени	Меры по устранению

Упражнение 2 «Моя лень». Для выполнения упражнения необходимо прочитать статьи:

- Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления [7].
- Чернышева Н.А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения [14].

Напишите ваше мнение о том, чем различаются лень и прокрастинация, а что у них общего.

Создайте рисунок «Моя лень» и попробуйте составить описание по рисунку (какая она, где живет, как она появляется, когда появилась, что ее усиливает, а что ослабляет и т.п.). Возможно, у вас получится диалог с «ленью».

В групповом формате можно провести обсуждение проблемы прокрастинации и лени, понять причины возникновения данных феноменов.

Упражнение 3 «Планировщик».

Вариант 1. Использование в тайм-менеджменте планировщиков:

1. Найти в бесплатном доступе шаблоны еженедельников (не меньше 5). Заполнить несколько на одну неделю.
2. Проанализировать преимущество и недостатки каждого.
3. Сформулировать аргументированный вывод о важности применении еженедельных планировщиков.

Вариант 2. Создание собственного шаблона для еженедельника:

1. Ознакомиться с существующими вариантами еженедельников.
2. Разработать свой собственный еженедельник.
3. Апробировать его в течение недели.
4. Сформулировать аргументированный вывод.

Вариант 3. Bullet journal (описание метода <https://lifehacker.ru/chto-takoe-bullet-journal/>).

1. Ознакомьтесь с системой ведения ежедневника Bullet journal.
2. Апробировать его в течение недели.
3. Написать отзыв о его использовании (время использования, результаты, достоинства, недостатки, личная оценка).

Упражнение 4 «Техники тайм-менеджмента». Просмотрите видео о техниках тайм-менеджмента:

1. Как справиться с прокрастинацией и психологическим сопротивлением в делах. https://www.youtube.com/watch?v=AJtQlicpq2M&list=PLiSMJ_WR39mqLi7KZMaMjqOqVCmdOxsVy&index=10.

2. Каков наилучший уровень мотивации?

https://www.youtube.com/watch?v=bj32Hxga1ls&list=PLiSMJ_WR39mrgQLxv0zd6SQfoh_MKLaE9.

3. SWOT-анализ: как осознать свои сильные и слабые стороны? https://www.youtube.com/watch?v=5RWzGqQDPV8&list=PLiSMJ_WR39mo3c45ds9AAJqgaEqWtpK9N.

4. Как определить важность дел: основные техники расстановки приоритетов? <https://www.youtube.com/watch?v=wR4uPh3g06s>.

5. О разных типах задач: «слоны», «единороги», «лягушки»... URL: https://www.youtube.com/watch?v=CNIBKq7ZEyY&list=PLiSMJ_WR39mo3c45ds9AAJqgaEqWtpK9N&index=10.

6. Как применить принцип Парето для расстановки приоритетов? <https://www.youtube.com/watch?v=PXxQTTelM60>.

Выберите любую из предложенных выше техник тайм-менеджмента. Выполните задание с использованием выбранной техники по схеме, описанной ниже.

Пример 1. Матрица Эйзенхауэра.

Данная техника тайм-менеджмента заключается в анализе выполняемых и запланированных дел. Для заполнения таблицы, представленной на рисунке 1, в течение нескольких дней

записывать те дела, которые выполняете и сколько времени на них уходит. Затем к каждому делу задайте вопросы:

Эта задача была для меня срочной?

Эта задача была для меня важной?

Только я мог сделать эту задачу?



Рисунок 1 – Матрица Эйзенхауэра

Распределите задачи по квадратам, посмотрите в какой зоне больше всего записано дел, начните последовательно разбираться с каждым квадратом. Рекомендуется оставлять в каждом квадрате не более восьми дел, если добавляете новое, необходимо завершить одно из списка.

Задание:

Ознакомьтесь с техникой «матрица Эйзенхауэра»;

Используйте эту технику в течение недели;

Напишите отчет (время применения, результаты, достоинства, недостатки, личная оценка).

Пример 2. Техника «Помидор».

Техника «Помидор» заключается в распределении интервалов времени на работу и отдых. Приступая к выполнению задачи, установите таймер на 25 минут, затем в течение этого времени, выполняйте работу. После звука сигнала делаете перерыв на 5-10 минут затем снова включаете таймер на 25 минут и продолжаете выполнение работы. После четырех интервалов по 25 минут можно сделать перерыв на 15-20 минут.

Задание:

Ознакомьтесь с техникой «Помидор»;

Используйте эту технику в течение недели;

Напишите отчет (время применения, результаты, достоинства, недостатки, личная оценка).

Упражнение 5 «Анализ склонности к прокрастинации». Определите склонность к прокрастинации с использованием опросника (текст методики и ключи обработки результатов приведены в статье «Разработка опросника для изучения склонности личности к прокрастинации» [10]). Сформулируйте и напишите выводы по результатам самодиагностики. Одна из теорий предполагает, что глубинная причина прокрастинации в несоответствии наших целей и действий нашим истинным потребностям. Таким образом, мы откладываем действие, которое нам необходимо сделать, из-за того, что оно не приведет нас к удовлетворению истинной потребности.

Выполните письменно следующее:

1. Осознание истинной актуальной потребности.

В течение дня в те моменты, когда Вы заставляете себя сделать то, что Вам необходимо (или Вы подумали о том, что сейчас я еще немного «посижу, отдохну, прочитаю, посмотрю, поем.....») сделайте паузу и задайте себе вопрос: «В чем я сейчас нуждаюсь?». Запишите все мысли, чувства, которые возникнут в ответ на этот вопрос в столбик. Затем во втором столбике напишите: как и когда я могу сделать это, удовлетворить свою потребность.

Посмотрите на свой рисунок «Моя лень» и ее описание, возможно, анализ рисунка подскажет вам ответы. Задайте вопрос своей лени: «От чего ты меня защищаешь? Какая в тебе польза для меня?».

Результатом данного шага является повышение осознанности своих потребностей, а не просто их игнорирование.

2. Сравните список своих дел на сегодня (если у Вас его не было, то составьте его, включив все те необходимые дела, которые Вам нужно сделать) и список ваших истинных потребностей. Ответьте на вопрос, какие из необходимых дел могут удовлетворить ваши глубинные потребности (может быть, не прямо сейчас, а спустя время, когда вы получите результат).

По сути, сравнение этих списков обозначает ваш внутренний конфликт, который может быть причиной прокрастинации.

3. Важный шаг! Сделайте выбор между осознанным удовлетворением своей истинной актуальной потребности и решением текущих задач, несмотря на то, что в данный момент вы нуждаетесь в другом. Важно соблюдать два условия:

✓ необходимо делать выбор *осознанно*; важно не просто махнуть рукой на одну из сторон конфликта, а именно принять решение, сделать это уверенно, в полной мере понимая, что именно решаете и почему вы это делаете;

✓ необходимо делать выбор *ответственно*; важно в полной мере учитывать последствия вашего выбора и признавать, что источником этих последствий являетесь вы сами.

Делая свой выбор, помните о следующем:

– в случае выбора в пользу текущих задач, вы продолжаете игнорировать свою истинную потребность, что в дальнейшем может привести к усилению напряжения, к появлению чувства отращения к работе, к повышенной усталости. Все эти последствия вам придется компенсировать.

– если же вы делаете выбор в пользу немедленного удовлетворения вашей потребности, которая спровоцировала лень, то вы столкнетесь с рядом других последствий, о которых можете не знать, и которые нужно понять и наметить пути их нивелирования.

4. После того, как вы а) осознали свою истинную актуальную потребность и б) сделали осознанный и ответственный выбор в пользу ее удовлетворения или в пользу текущей задачи, вы с высокой степенью осознанности, ответственности, безопасности и избирательности можете применить все техники тайм-менеджмента. Подберите для себя несколько техник, которые Вам помогают (исходя из предыдущего опыта). Начните с техники «Квадрат Декарта». Проанализируйте свою задачу с помощью квадрата, а также попробуйте ее применить к своим потребностям.



Рисунок 2 – Техника «Квадрат Декарта»

5. Запишите результаты анализ своей работы над прокрастинацией. Что для вас было самым действенным? Какие техники тайм-менеджмента Вы апробировали, каковы результаты?

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Данная программа использовалась в рамках учебного курса в течение семестра. На выполнение каждого задания примерно отводилось две три недели. Каждый студент выполнял работу индивидуально и высылал на проверку. После выполнения задания в рамках занятия проходило групповое обсуждение вопросов и результатов выполнения задания.

Ниже приведены отзывы студентов, участвовавших в программе:

– «Используя всю неделю эти две техники тайм-менеджмента, могу сказать, что мне стало гораздо легче понимать, что мне надо сделать в данный момент, а что можно сделать позже, какие задания можно перенести, а какие нужно выполнить срочно. На своём опыте я бы посоветовала людям тоже пользоваться такими техниками»;

– «Используя большое количество техник тайм-менеджмента, я определила для себя самые действенные – «квадрат Декарта» и «метод abc». Данные методики помогают мне бороться с прокрастинацией, дисциплинируют и наглядно показывают, что на самом деле нужно делать»;

– «Если честно, мне не очень хочется ограничивать себя узкими рамками тайм-менеджмента. Самое полезное, чем я пользуюсь уже давно – это деление задач на более и менее важные. Остальные техники и фиксация их продуктивности меня скорее делают более тревожной, чем расслабленной и делающей все вовремя. Мне комфортно в своем темпе, пусть даже где-то медленном и не самом эффективном»;

– «В процессе работы над прокрастинацией я вынужден был задуматься о причинах и характере своих неудач, о причинах стрессового и раздражённого состояния, недовольства собой и окружающими. Нельзя сказать, что до непосредственного анализа ситуации и ее тщательного изучения я не догадывался о причинах тех или иных проблем, однако, благодаря данной работе мои предположения, мысли, смутные догадки обрели чёткие очертания, были окончательно отрефлективированы и представлены в письменном виде, что, несомненно, помогло систематизировать и упорядочить имеющиеся представления о проблеме, и разработать план действий по избавлению, или, по крайней мере, значительному снижению уровня прокрастинации. Из техник тайм-менеджмента, с которыми мне удалось познакомиться, я апробировал техники «квадрат Декарта» и «матрица Эйзенхауэра». Наиболее продуктивной и действенной оказалась техника «матрица Эйзенхауэра». Результаты применения этой техники таковы: практически удалось грамотно распределить все свои дела, отличить важное от срочного, не срочное от наименее важного, а также максимально сократить время на занятие теми делами, выполнение которых не даёт никаких существенных результатов».

Еще одно направление работы службы психологического сопровождения – мероприятия диагностики и инициации профессионального самоопределения студентов. Если программы формирования навыков самоорганизации используются, прежде всего, в работе со студентами младших курсов, то мероприятия профессионального самоопределения актуальны на всех этапах учебного процесса.

На этапе поступления в вуз данную работу с абитуриентами следует проводить в форме профориентационной диагностики и консультирования. Целью данных мероприятий является снижение количества абитуриентов, осуществляющих компромиссный выбор профессии, и уменьшение доли студентов, отчисляемых в будущем по причине разочарования в профессии.

Работа с первокурсниками начинается с диагностики. В наших исследованиях результаты анкетирования первокурсников по вопросам профессионального самоопределения показали отсутствие у более чем 30% студентов представлений о своей будущей работе, о профессиональной деятельности после окончания вуза, о необходимых выпускнику профессионально важных качествах. Последующие мероприятия «выстраиваются» в направлении прояснения

ценностей профессионального самоопределения, повышения осознанности выбора профессии, обозначения траектории своего профессионального развития. На основе диагностики, выявления уровня развития необходимых профессиональных качеств формируется индивидуальный план становления в профессии.

Работа со студентами 2-3 курсов из группы риска (со сниженной мотивационной готовностью к профессиональному обучению) проводится на основе диагностики в формате индивидуальной или групповой работы. Выпускникам требуется помощь в планировании своей дальнейшей траектории профессионального обучения и деятельности.

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный обзор литературы по проблеме социально-психологической дезадаптации студентов показал актуальность работы в данном направлении. Основными факторами, влияющими на успешность социально-психологической адаптации, являются уровень самоорганизации студента и его профессиональное самоопределение. Психолого-педагогическое сопровождение студента вуза должно быть направлено на коррекцию социально-психологической дезадаптации. Особое внимание в процессе психолого-педагогического сопровождения в вузе необходимо уделять следующим видам и формам адаптации: профессиональной адаптации, которая включает формирование навыков самоорганизации и развитие самостоятельности в учебной деятельности, приспособление к особенностям обучения в конкретном вузе; социально-психологической адаптации как формирование собственного стиля поведения и адекватных отношений внутри студенческой группы, выработку правил взаимоотношений, развитие навыков конструктивного поведения в конфликтах; социальной адаптации как интеграция студентов в студенческое сообщество вуза; дидактической адаптации, которая включает освоение студентами новых форм и методов учебной деятельности в условиях вуза.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Абакумова И.В., Кукуляр А.М., Фоменко В.Т. Смыслодидактика как системное воплощение общей теории смысла в практике учебного процесса // Российский психологический журнал. 2014. №3. С.24-32. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/smyslodidaktika-kak-sistemnoe-voploschenie-obschey-teorii-smysla-v-praktike-uchebnogo-protssesa>.
2. Ардальянова Я.А., Саидов Б.Ш. Факторы и условия инфантилизации современной молодежи // Теория и практика общественного развития. 2018. №4. С. 32-36 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-i-usloviya-infantilizatsii-sovremennoy-molodezhi>.
3. Горчакова А.А. Особенности процесса адаптации студента к учебно-профессиональной деятельности // Проблемы науки. 2017. №6 (88). С. 88-90. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-protssesa-adaptatsii-studenta-k-uchebno-professionalnoy-deyatelnosti>.
4. Зарембо Н.А. Психолого-педагогическое сопровождение вузовской адаптации студентов из сельской местности районов крайнего Севера // Вестник Северного (Арктического) федерального ун-та. Сер. Гуманитарные и социальные науки. 2012. № 2. С. 137-141.
5. Казакова, Е.И. Комплексное сопровождение: социально-эмоциональные проблемы /Е.И. Казакова. – СПб.: Речь, 2000. – 256 с.
6. Киселева Е.В., Киселев Н.Н. Адаптация студентов в высшем учебном заведении: анализ затруднений, поиск ресурсов // Сибирский педагогический журнал. 2019. №2. С. 57-63. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-studentov-v-vysshem-uchebnom-zavedenii-analiz-zatrudneniy-poisk-resursov>
7. Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2011. №2. С. 159-166. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/len-psiologicheskoe-soderzhanie-i-proyavleniya>.
8. Психологическая служба университета: реальность и перспективы: матер. I Всерос. научно-практ. конф. с международным участием. Москва, 27–28 октября 2017 г. / Отв. ред. И.Б. Умняшова, И.В. Макарова. М.: ФГБОУ ВО МГППУ НИУ ВШЭ, 2017. 424 с.

9. Радзиковская Е.С. Психологическая адаптация личности студента при компромиссном выборе профессии агронома // Молодой ученый. 2011. № 11 (34). Т. 2. С. 97-99. URL: <https://moluch.ru/archive/34/3885/>.

10. Смирнов А.А., Живаев Н.Г. Психология вузовской адаптации: учеб. пособие. Ярославль: ЯрГУ, 2009. 115 с.

11. Терещенко А.Г., Васильев Н.Г. Особенности адаптации студентов-юристов к учебно-воспитательному процессу вуза // Пролог: журнал о праве. 2014. №3. С. 41-49.

12. Фролова С.В., Трушина Е.Н. К вопросу об изучении эффективности профориентационной работы в образовательных учреждениях / В сборнике: Исследователь года 2020. Сборник статей IV Международного научно-исследовательского конкурса. 2020. С. 192–198.

13. Чернышева Н.А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2016. №1. С. 17-26 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prokrastinatsiya-aktualnoe-sostoyanie-problemy-i-perspektivy-izucheniya>

14. Ширвари О.А., Чёрная Е.Е., Панов В.А. и др. Разработка опросника для изучения склонности личности к прокрастинации // Молодой ученый. 2015. № 24 (104). С. 1105-1113. URL: <https://moluch.ru/archive/104/24362/>.

15. Эриксон Э.Г. Идентичность: юность и кризис = Identity: Youth and Crisis: перевод с английского / Э. Эриксон. М.: Прогресс, 1996. 344 с.

FACTORS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL DISADAPTATION OF UNIVERSITY STUDENTS AND PROSPECTIVE TECHNOLOGIES FOR ITS PREVENTION

Zagasheva M.V., Golyanich V.M.

St. Petersburg State Institute of Culture

ABSTRACT

In new socio-psychological, economic and, often, climatic and geographical circumstances, a person is influenced by many factors, among which value-semantic and information-semantic ones have the most pronounced maladaptive effect. The problems of formation of professional identity and adaptation to educational and professional activities that arise in university students are considered. The organizational models of the service of psychological and pedagogical support of the educational process of the university are analyzed. An original program for the formation of student personality self-organization skills is presented, which aims to optimize the processes of students' adaptation to studying at a university. This program was used as part of a training course during the semester. Each assignment took approximately two to three weeks to complete. Each student performed the work individually and sent for verification. After completing the assignment, a group discussion of the issues and results of the assignment was held within the framework of the lesson. The review of the literature on the problem of socio-psychological maladjustment of students showed the relevance of work in this direction. The main factors influencing the success of social and psychological adaptation are the level of student's self-organization and his professional self-determination. Psychological and pedagogical support of a university student should be aimed at correcting socio-psychological maladaptation.

KEYWORDS

Disadaptation of students, prevention of disadaptation, psychological support service of the university.