

УДК 378.1:796

### ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

© **Киселева Ирина Николаевна**

старший преподаватель, филиал Российского государственного университета  
по физической культуре, спорту, молодежи и туризму в г. Иркутске  
E-mail: kiseleva\_irk@mail.ru

© **Маланов Иннокентий Александрович**

доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой общей педагогики  
Бурятского государственного университета  
E-mail: pedagogika@bsu.ru

В статье представлены результаты исследования проблемы профессиональной адаптации студентов первого курса физкультурного вуза. Приведено сравнение результатов профессиональной адаптации студентов-спортсменов со студентами разных факультетов, таких как физический, психологический, филологический и других. Представлено понимание профессиональной адаптации, как сложного многогранного процесса, включающего в себя, как социальные, так психолого-педагогические аспекты жизни человека, который предполагает не только усвоение, но и активное воспроизводство социального опыта, норм, ценностей установок, осуществляемых в общении и профессиональной деятельности. Описаны методы исследования профессиональной адаптации. Показано, что проведение исследований в рамках научно-исследовательской лаборатории Иркутского филиала РГУФКСМиТ позволяет студентам осознать, осмыслить и расширить их профессиональные навыки.

**Ключевые слова:** понятие профессиональной адаптации, методы исследования, возможности научно-исследовательской лаборатории для повышения профессиональных возможностей студентов.

Проблемы профессиональной адаптации и причин, которые обеспечивают успешность приспособительных процессов к профессиональной деятельности, получили достаточное освещение в различных работах (А.Я. Вазиной, Ю.В. Васильева, Э.Ф. Зеера, В.И. Загязинского, Л.М. Кустова, Ф.Н. Ключева, А.К. Марковой, И.П. Смирнова и др.). Достаточное количество работ по теории профессионального образования и самообразования А.Т. Маленко, Г.Н. Серикова, А.Д. Сазонова и др. Закономерности, этапы, фазы, уровни профессионального развития рассматривали в своих исследованиях М. Вудкок, Г.Г. Горелова, Э.Ф. Зеер, Е.А. Климов, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, В.Ш. Масленникова, Е.Т. Молл, В.П. Симонов, Э.Э. Сыманюк, В.Д. Шадриков, Г.П.Щедровицкий и др.

Однако понимание профессиональной адаптации отличается разрозненностью взглядов и неоднозначным трактованием сущности данного процесса. В научной литературе пока нет четкого и однозначного определения, по крайней мере, такого, которое бы учитывало всю сложность, и противоречивость данного процесса.

Известно, что с самого начала изучалась лишь психологическая (психическая) составляющая данного процесса. Примером может служить работа Ф. Б. Березина, который понимает адаптацию, как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды, как поддержание психического гомеостаза, который в значительной мере определяет успешность деятельности и сохранение физического и психического здоровья человека [1]. Есть еще ряд авто-

ров, которые рассматривают сущность психической адаптации с позиции удовлетворения потребностей. Так Н. Ф. Наумова, И. М. Попова понимают адаптацию, как удовлетворенность, которая интерпретируется как функция соответствия окружающей среды потребностям человека, обусловленная референтной группой. Данное понимание социально-психологической адаптации не является полным и многомерным, так как учитываются лишь психологические характеристики данного процесса [5].

Некоторые авторы, определяя данное понятие, учитывают лишь социальный аспект адаптации, в котором личность и общественная среда рассматриваются как обособленные, изолированные друг от друга субстанции. Изучение социальной стороны адаптации сводится к проблемам труда, трудовой деятельности и трудовых ресурсов к факторам социальной адаптации, таким как социальные связи, межличностные и производственные отношения, общение, к общественным требованиям, санкциям и нормам [3].

Есть ряд работ, где проблема профессиональной адаптации рассматривается с позиций интегративного и системного понимания данного процесса, который предполагает усвоение и активное воспроизводство индивидом социального опыта, норм, ценностей установок, осуществляемых в общении и деятельности, и факторам, влияющим на эффективность данного процесса [4,5]. На наш взгляд, именно такое понимание профессиональной адаптации, где две ее составляющие (социальная, отражающая нормы и требования общества и личностная) объединяются за счет творческой активности личности — является самым полным и учитывающим специфику данного процесса.

Известно, что именно в юношеском возрасте происходит профессиональное и личностное самоопределение. Данный этап характеризуется интенсивным усвоением правил коллективной жизни, интересом к социальным проблемам, связанным с поступками людей, появляется увлеченность вопросами в отношении «Я-будущего» и возможностей реализации себя в социальном и профессиональном плане. Решение данных проблем во многом будет зависеть от успешности социально-психологической адаптации молодого человека.

Следует отметить, что у студентов физкультурного вуза процесс профессиональной адаптации специфичен и проходит по-особому, это связано с их профессиональной деятельностью, которая предполагает не только умственные, но и интенсивные, регулярные физические нагрузки, что является дополнительным фактором, влияющим на процесс приспособления.

Целью нашего исследования явилось изучение особенностей профессиональной адаптации студентов физкультурного вуза.

В исследовании приняли участие 108 студентов первого курса Иркутского филиала РГУФКСМиТ. Исследование проводилось на базе студенческой научно-исследовательской лаборатории Иркутского филиала РГУФКСМиТ в рамках исследования «функциональных резервов человека».

Особенности профессиональной адаптации изучались при помощи модифицированного нами опросника для оценки уровня профессиональной адаптации студентов (Г. С. Никифоров, М. А. Дмитриева). Данная методика позволяет оценить профессиональную адаптацию, представляющую собой единство адаптации индивида к физическим условиям профессиональной среды (психофизиологический аспект), адаптации субъекта деятельности к профессиональным задачам, орудиям труда, выполняемым операциям и т. д. (собственно профессиональный

аспект) и адаптация личности к социальным компонентам профессиональной среды (социально-психологический аспект).

Для выявления уровня психической адаптации нами был использован коэффициент психической адаптации, который высчитывается по формуле Березина П.Ф. на основе результатов методики многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (16PF). **Коэффициент психической адаптации**, состоит из следующих психологических факторов: базовые эмоционально-волевые компоненты личности, такие как тревога и фрустрация, а также установки и потребностно-мотивационные характеристики личности, лежащие в основе личности, которые либо способствуют, либо препятствуют успешности адаптации. П. Ф. Березин предложил формулу для количественного определения психической адаптации (ПА), в которой показатель фрустрированности (Q4), делится на показатель интегрированности поведения (С). Данная формула выглядит следующим образом:

$$ПА = Q4 / C$$

Чем выше получаемое значение, тем ниже уровень психической адаптации. Показатели от 0 до 0,9 балла относятся к эффективной психической адаптации или отсутствию дезадаптации. Показатели 1 до 2 баллов отражают неустойчивую психическую адаптацию или наличие дезадаптации, которая носит неустойчивый характер. Показатель выше 2 баллов отражает стойкое нарушение психической адаптации. Следует сказать, что Березин рассматривает «собственно психическую адаптацию», необходимую для поддержания психического гомеостаза и сохранения психического здоровья.

Остановимся на результатах, полученных благодаря формуле П. Ф. Березина. Уровень эффективной адаптации был выявлен у 50% студентов физкультурного вуза. Данная группа учащихся характеризуется эффективными адаптивными способностями, нервно-психической устойчивостью. Чуть меньше половины студентов-физкультурников — 46% имеют неустойчивый уровень психической адаптации, это может выражаться в нестабильности процесса адаптации и зависимости от внешних факторов. Стойкое нарушение психической адаптации выявлено всего лишь у 4% студентов физкультурного вуза, что может выражаться осложненным протеканием социализации и адаптации, что может сопровождаться нервными срывами и неадекватным восприятием социальной действительности. В целом, показатель психической адаптации лучше у студентов физкультурного вуза, чем у других студентов.

Мы сравнили полученные результаты с результатами исследования, проведенного в 2008 году на базе ИГУ, в котором приняли участие 277 студентов первокурсников таких факультетов, как географический (47 чел.), химический (12 чел.), физический (56 чел.), математический (29 чел.), психологический (71 чел.), филологический (62 чел.) в возрасте 16 — 22 лет. Выяснилось, что высокий уровень адаптации был выявлен у 40% студентов разных факультетов, которые достаточно успешно адаптируются к социальной жизни. Другая группа учащихся (30%) характеризуются неустойчивыми признаками адаптации, некоторой зависимостью от внешних условий. Выявлена достаточно большая группа студентов — 30%, которые имеют стойкое нарушение адаптации, что может выражаться в наличие социально-психологических проблем, в общей социальной неудовлетворенности и неустойчивости.

Таким образом, студенты физкультурного вуза имеют более высокие показатели психической адаптации. Данная группа студентов хорошо адаптирована к

своей социальной среде, их отличает удовлетворенность не только физическими условиями профессиональной (студенческой) среды, но и достаточно высокая приспособленность к профессиональным задачам, способам обучения, выполняемым требованиям. Это факт можно объяснить физической выносливостью, наличием опыта физических и психоэмоциональных нагрузок у студентов, занимающихся физкультурой. Такие студенты привыкают к испытаниям различного плана и возможно вырабатывают некий «иммунитет» к различным социальным факторам среды. Далее мы остановимся на анализе результатов социально-психологической составляющей адаптации.

Среди студентов разных факультетов такой же уровень адаптации выявлен у 40% учащихся 30% студентов ИГУ обладают неустойчивыми характеристиками процесса адаптации. Стойкое нарушение психической адаптации было выявлено у 30% учащихся разных факультетов ИГУ

В ходе анализа полученных данных было обнаружено, что большинство студентов из исследуемой выборки — 66% (студенты ИГУ) и 54% (студенты Иркутского филиала РГУФКСМиТ) имеют средний уровень профессиональной адаптации, что выражается в недостаточности удовлетворенности физическими условиями, профессиональной и социально-психологической деятельности, в нестабильности процесса адаптации и зависимости от социальных условий.

Низкий уровень профессиональной адаптации был выявлен у 14% студентов-физкультурников и у 8% студентов ИГУ, которые оказались не удовлетворены, как физическими условиями обучения, так и взаимоотношениями в группе и собственной деятельностью. Такие результаты указывают на осложнение процесса социально-психологической адаптации у испытуемых данной группы, что может проявляться в низкой коммуникативной и профессиональной активности.

Таким образом, проведенное нами исследование, позволяет сделать следующие выводы. Большинство студентов из исследуемой выборки имеют средний уровень профессиональной адаптации, что выражается в нестабильности адаптационного процесса и зависимости от социальных условий. Также среди особенностей адаптации студентов физкультурного вуза можно отметить достаточно высокую нервно-психическую устойчивость и самооценку, что может помочь взаимодействию со сверстниками и наличию процесса социального одобрения (социальной поддержки). Этот факт можно объяснить тем, что студенты-физкультурники достаточно адаптированы к физическим и другим нагрузкам, и имеют некоторый «иммунитет» к внешним факторам среды, они более подготовлены к различным социальным и профессиональным испытаниям.

Следует отметить, что по окончании нашего исследования в рамках научно-исследовательской лаборатории Иркутского филиала РГУФКСМиТ были проведены групповые и индивидуальные профилактические консультации [2:12-18], направленные на опознавание, осознание, принятие своих индивидуальных особенностей, а также специфики профессиональной адаптации каждого учащегося. Это позволило студентам актуализировать процессы самопознания, самосознания, рефлексии и поисковой активности, направленной на понимание сущности социально-психологических явлений. Это также позволило студентам осознать значимость субъективной позиции в деятельности и важность стремления к максимальной реализации своих возможностей в профессиональной деятельности.

В дальнейшем мы бы хотели продолжить изучение факторов, влияющих на процесс профессиональной адаптации студентов вузов.

**Литература**

1. Березин Ф.Б. Психическая и физиологическая адаптация человека — Л.: Наука, 1988.
2. Воробьева Е.В., Богданович Н.Г. Творческое мышление и психологическая устойчивость личности как факторы профессиональной подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта. / Е.В. Воробьева, Н.Г. Богданович // Теория и практика физической культуры — 2011 — №6, — С. 12 — 18.
3. Калайков И. Цивилизация и адаптация. М.: «Прогресс», 1984
4. Налчаджян А. А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) / [Отв. Ред. Э. А. Александрян]; АН АрмССР. Ин-т философии и права. — Ер.: Изд-во АН АрмССР, 1988. — 263 с.
5. Наумова Н. Ф. Удовлетворенность трудом как социальная характеристика. М.: Наука, 1970
6. Реан А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. — СПб.: прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2006. — 479 с.

FEATURES OF PROFESSIONAL ADAPTATION OF STUDENTS  
OF SPORTS HIGHER EDUCATION INSTITUTION

*Kiselyova Irina N.*

senior teacher Russian State University  
of Physical Education, Sport, Youth and Tourism  
E-mail: kiseleva\_irk@mail.ru

*Malanov Innokenti A.*

doctor of pedagogical sciences, associate professor,  
head of the department of the general pedagogics of the Buryat state university

The article presents the results of the study of professional adaptation of first-year students of sports higher education institution are presented in article. Comparison of results of professional adaptation of students athletes with students of different faculties, such as physical, psychological, philological and others is given. The understanding of professional adaptation as the difficult many-sided process including as social, so psychology and pedagogical aspects of human life which assumes not only assimilation, but also active reproduction of social experience, norms, values of the installations which are carried out in communication and professional activity is presented. Methods of a research of professional adaptation are described. It is shown that carrying out researches within research laboratory of the Irkutsk branch Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism allows students to realize, comprehend and expand their professional skills.

*Keywords:* concept of professional adaptation, methods of a research, possibility of research laboratory for increase in professional opportunities of students.