

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное агентство по образованию  
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова

**А. А. Смирнов**  
**Н. Г. Живаев**

# **Психология вузовской адаптации**

*Учебное пособие*

*Рекомендовано*  
*Научно-методическим советом университета для студентов,*  
*обучающихся по специальности Психология*

Ярославль 2009

УДК 159.9:37.015.3  
ББК Ю 95я73  
С 50

*Рекомендовано  
Редакционно-издательским советом университета  
в качестве учебного издания. План 2009 года*

**Рецензенты:**

Н. В. Шарова, канд. психол. наук, ст. преподаватель кафедры педагогической психологии ЯГПУ им. К. Д. Ушинского; кафедра профессионального обучения Ярославского государственного технического университета

**Смирнов, А. А. Психология вузовской адаптации:** учеб. пособие / А. А. Смирнов, Н. Г. Живаев; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2009. – 115 с.  
ISBN 978-5-8397-0689-7

В учебном пособии излагаются сведения о социальных и индивидуально-психологических механизмах адаптации студентов в вузе, необходимые будущим специалистам-психологам в сфере образования, специалистам по персоналу.

Предназначено для магистрантов, обучающихся по направлению 030300.68 Психология (дисциплина «Преподавание психологии в высшей школе», блок ДНМ), очной формы обучения.

УДК 159.9:37.015.3  
ББК Ю 95я73

ISBN 978-5-8397-0689-7

© Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова, 2009

## Введение

Период обучения в вузе является одним из наиболее важных в жизни человека. В это время происходит становление молодого человека как личности, профессионала, члена общества, что обусловлено особенностями учебной деятельности и социальной среды. Данный период характеризуется протеканием ряда специфических процессов: профессионального самоопределения, развития профессионально важных качеств, формирования системы личностных смыслов и ценностных ориентаций, адаптации к условиям обучения и окружающей среде. При этом именно адаптация является условием протекания остальных процессов [25]. Адаптация студента – фактор повышения эффективности его профессиональной подготовки и социального становления. Потребность общества в компетентных специалистах постоянна, что в контексте интенсивно проводимых в сфере образования реформ привлекает все большее внимание специалистов различного профиля: психологов, руководителей образования.

Разработка проблемы адаптации студента в вузе становится одной из насущных и ключевых задач, которой отводится большое место в фокусе исследования практически всех основных направлений современной психологии.

Данное учебное пособие ориентировано на подготовку специалистов-психологов, решающих проблемы подготовки специалистов в вузе или занимающихся довузовской подготовкой школьников.

### **Задачи пособия:**

- дать студентам знания теоретических основ психологии адаптации, выделяя ее специфику и роль в системе социально-психологического знания;
- помочь студентам овладеть методами самостоятельного анализа адаптационных процессов;
- способствовать овладению студентами умениями и навыками распознавания индивидуальных и социально-психологических особенностей личности, коррекции адаптационного поведения.

**В результате изучения данного курса студенты должны:**

- иметь представление об основных теоретических подходах к проблеме адаптации, а также о функции адаптации по отношению к обучению студента в вузе;
- знать сущность адаптации, ее структуру, механизмы, методы контроля;
- иметь представление о сущности социального восприятия и его психологических эффектах;
- сформировать и развить навыки рефлексии, социальной перцепции;
- понять индивидуально- и социально-психологические регуляторы адаптивного поведения;
- понимать природу дезадаптации и знать способы профилактики и коррекции вузовской дезадаптации;
- владеть навыками психологического анализа индивидуальных и социально-психологических особенностей отдельных студентов и учебных групп, уметь их использовать в своей будущей профессионально-трудовой деятельности в целях оптимизации адаптации студентов в вузе;
- иметь навыки выявления адаптационного потенциала личности, прогнозирования успешности адаптации первокурсников в вузе;
- уметь анализировать результаты исследования адаптации, разрабатывать практические рекомендации по повышению адаптированности первокурсников и реализовать данные рекомендации на практике.

# Раздел I.

## Теоретические основы адаптации

### Глава 1.

#### **Понятие психологической адаптации**

##### **Основные понятия (ключевые слова):**

*адаптация, адаптированность, ассимиляция, аккомодация, гомеостаз, приспособление, адаптационный синдром, эджастмент, стресс, равновесие, замещающее подкрепление, среда, когнитивный диссонанс, социальная адаптация, профессиональная адаптация, деятельность.*

##### **Темы занятий:**

*Тема 1.1. Понятие адаптации.*

*Тема 1.2. Адаптация как междисциплинарный предмет исследования.*

*Тема 1.3. Психологические подходы к исследованию адаптации.*

##### **Тема 1.1. Понятие адаптации**

Теория психологической адаптации студента развивается в русле различных психологических подходов и направлений. Исследования адаптации имеют длительную историю и берут свое начало из естественных наук: биологии, физиологии, медицины. Значительно позднее понятие адаптации было перенесено в социологию и психологию.

**Основоположниками** разработки адаптационной проблематики принято считать Г. Селье (H. Selye) [182], П. К. Анохина [11], Р. М. Баевского, Ф. З. Меерсона [128], В. П. Казначеева [85], С. В. Казначеева [84], В. И. Медведева [126], А. А. Реана [170], А. Ж. Юревиц [225], М. С. Яницкого [226] и других ученых [12, 21, 89, 125, 127].

Сам **термин «адаптация»** имеет давнее происхождение и относится к общенаучным междисциплинарным понятиям. Он происходит от позднелатинского «adaptatio» (приспособление) и