

УДК 378.178 + 159.923-053.6 + 316.346.32-053.6:004.77 +  
+ 316.472.4

**М. Л. Залесский**  
**В. К. Винник**  
**М. Ю. Нацвалова**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В РЕШЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ В ВУЗЕ**

Рассматривается и анализируется суть основных психологических проблем, сопровождающих процесс адаптации первокурсника в высшем учебном заведении. На основании результатов анализа обосновывается полезность использования возможностей социальных сетей и механизмов студенческого самоуправления для создания условий успешной адаптации студента в новой социальной среде в течение первых месяцев обучения. В качестве примера продемонстрированы возможности социальной сети «ВКонтакте» для решения выявленных проблем.

**К л ю ч е в ы е с л о в а:** адаптация; аксиологическая структура; вуз; интериоризация; первокурсники; социальная среда; социальная сеть; группа.

Приходя в вуз, вчерашний школьник попадает в достаточно некомфортную ситуацию — исчезла привычная ему социальная среда, появилась новая, изменилось его положение в сообществе — в школе он был старшим, в вузе стал младшим. Начинается процесс включения студента в новую социальную среду. От того, насколько успешно произойдет адаптация первокурсника в новой социальной среде, зависит, насколько быстро он начнет полноценно учиться и насколько удачно сдаст первую сессию.

Разберемся с определениями. *Социальная адаптация* включает в себя формирование адекватной системы отношений с социальными объектами, ролевую пластичность, интеграцию личности в социальные группы, деятельность по освоению относительно стабильных социальных условий, принятие норм и ценностей новой социальной среды [1, 8]. В. А. Якунин рассматривает социальную адаптацию как процесс взаимодействия человека и окружающей среды, когда у него появляются модели поведения, адекватные условиям этой среды [9]. Г. И. Рогалева предлагает оценивать успешность адаптации по способности студента «приспосабливаться

---

**ЗАЛЕССКИЙ** Михаил Львович — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры математических и естественно-научных дисциплин Нижегородского государственного университета им. Н. И. Лобачевского (e-mail: zalml@rambler.ru).

**ВИННИК** Валерия Константиновна — старший преподаватель кафедры математических и естественно-научных дисциплин Нижегородского государственного университета им. Н. И. Лобачевского, аспирант Нижегородского государственного педагогического университета им. К. Минина (e-mail: Lera.vinnik@yandex.ru).

**НАЦВАЛОВА** Марина Юрьевна — старший преподаватель кафедры культуры и психологии предпринимательства Нижегородского государственного университета им. Н. И. Лобачевского (e-mail: marinamun2107@mail.ru).

к различным требованиям (социальным и физическим) среды без ощущения внутреннего дискомфорта и конфликта со средой» [6, 222].

Исходя из позиции отечественных авторов, психологическую адаптацию к условиям вуза можно рассматривать как процесс взаимодействия студента и социальной среды вуза, который, с одной стороны, является активным приспособлением к определенным внешним условиям вуза (М. И. Дьяченко, С. Г. Кабеле, Л. Ф. Железняк), с другой — активным взаимодействием студентов и среды вуза, когда первокурсник не только изменяется, чтобы соответствовать требованиям социальной среды, но и воздействует на них, вызывая тем самым изменения самой среды (А. Г. Егоров, М. Р. Карабейников, С. С. Муцинов, В. П. Петров, А. А. Реан, Н. Ф. Феденко и др.).

Можно условно выделить три основных этапа социальной адаптации: *аккомодация* (полное подчинение требованиям среды без их критического анализа), *конформизм* (вынужденное подчинения требованиям среды, внешнее уподобление ей) и *ассимиляция* (сознательное и добровольное принятие норм и ценностей среды на основе личной солидарности с ними) [1, 8].

Очевидно, что при аккомодации основной проблемой студента является недостаток информации (непонимание механизмов функционирования вуза, системы отношений внутри него). Чтобы выполнять требования, студент должен иметь доступ к информации — знать, как функционирует вуз, иметь возможность задать вопрос и получить ответ. Второй этап уже требует общения с представителями новой социальной среды, соотнесения своей аксиологической структуры с ценностной шкалой, принятой в вузе. Студент должен понять и усвоить правила и ценности новой социальной среды. На третьем этапе студент должен принять систему ценностей, присущих новой для него среде, начать самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с системой ценностей, принятой в вузе. Должна произойти интериоризация ценностей.

Здесь актуальной становится еще одна проблема — новые правила до студента доносят сотрудники вуза (преподаватель, куратор, декан и др.), но они достаточно часто ассоциируются у студента со школьными учителями — с социальной группой, независимость от которой он сейчас стремится доказать. Соответственно, преподаватель в период социальной адаптации не всегда референтен для студента. Референтны для студента в этот момент студенты второго — третьего курса, как часть той социальной группы, в которой студент стремится адаптироваться [2, 163].

Решением здесь может стать создание вокруг первокурсника некой управляемой, комфортной для него среды, которая поможет ему пройти основные этапы социальной адаптации и сформироваться в полноценного студента. Одна из основных задач этой среды — вовлечение первокурсника в совместную деятельность, стимулирование его самостоятельной (индивидуальной) деятельности. При этом стимулирование деятельности предполагает не навязывание ее, а изменение внешних, в том числе общественных, условий [5, 23]. Одним из элементов этой среды должны стать студенты 2–3-х курсов (назовем их младшими кураторами). Их задача — подготовка данной среды и управление ею. Второй элемент (собственно среду) можно создать, используя возможности социальных сетей. Дело в том, что

Интернет вообще и социальные сети в частности — привычная для вчерашних абитуриентов среда, среда, обжитая ими. Россия сегодня на третьем месте в мире по времени, которое пользователи проводят в социальных сетях, используя эти ресурсы как для общения, так и в качестве источника информации [8]. Отметим, что самой популярной социальной сетью является «ВКонтакте», ее посещаемость в январе 2014 г. составила 60 млн посещений в сутки; на втором месте сайт «Одноклассники» — 19 млн [4]. Это среда активно развивающаяся — за прошедшее десятилетие количество пользователей Интернета возросло на 566 %. Наиболее активные пользователи социальных сетей — именно старшеклассники и студенты.

Итак, первая задача — создание группы «ВКонтакте» (далее — «ВК»). Создание и функционирование группы рассмотрим на примере группы Нижегородского коммерческого института (НКИ) (сейчас присоединен к Нижегородскому государственному университету им. Н. И. Лобачевского). Перечислим основные задачи группы. Во-первых, студент должен иметь возможность задать любой вопрос, получить на него ответ, поучаствовать в обсуждении. Иначе говоря, нужна «беседка». Во-вторых, студента нужно втянуть в деятельность, дать ему почувствовать себя равноправным участником событий, происходящих в вузе, частью социальной группы.

Начнем со второго — с вовлечения студента в деятельность. Именно деятельность является условием успешной адаптации, причем «первичной формой деятельности является ее коллективное (совместное) выполнение. На основе совместной деятельности... возникает индивидуальная деятельность многих субъектов. Становление индивидуальной деятельности осуществляется в результате интериоризации» [7, 263].

В течение первого месяца учебы со студентами активно работают младшие кураторы. Студенты постоянно участвуют в совместных мероприятиях, т. е. в совместной деятельности. Одной из задач младших кураторов в этот момент является привлечение студентов в группу. Есть одна хитрость — в группе существует синтетический пользователь (далее — «пользователь»). Зовут его так же, как и вуз (факультет), в нашем случае — Нижегородский коммерческий институт, соответственно, на личной страничке — фотографии вуза, дата его создания, имя ректора. Пароль этого «пользователя» могут использовать все младшие кураторы и активисты студсовета. На первой неделе обучения вчерашний абитуриент получает «ВКонтакте» от имени вуза приглашение в группу и предложение дружить. Предложение это он принимает с готовностью. Поскольку у «пользователя» — администраторские права, любая новость, которую он размещает в группе, сразу же рассылается всем членам группы.

Следующий шаг — втянуть студентов в интенсивное общение. Поскольку от имени «пользователя» работает достаточно много студентов, интенсивное общение обеспечивается легко. Студентам сообщают о грядущих мероприятиях, размещают результаты прошедших мероприятий, желают удачи, поздравляют с днями рождения (еще одна опция «ВК»). Заместитель декана по воспитательной работе также может работать от имени «пользователя». Значит, учебная информация тоже рассылается от имени «пользователя», т. е. от имени вуза.

Поскольку сегодняшние студенты «живут» «ВКонтакте», рассылку они получают немедленно. Это очень важный психологический момент адаптации — студент не идет за информацией, она сама к нему приходит, напоминая, что он не один, он участник группы.

Студент должен почувствовать себя равноправным участником событий. По завершении каждого из проходящих мероприятий младшие кураторы обязаны в этот же день выложить на страничке группы фотографии. Причем на каждой из них необходимо отметить присутствующих людей. Студент получает в сети уведомление, что он «отмечен на фотографии» (опция «VK»). У него появляется повод размещать свои фотографии, комментировать другие фотографии, т. е. общаться. Заметим, что о каждом размещенном комментарии «VK» тоже моментально информирует. Каждая такая отметка напоминает студенту, что он часть группы, что он участвовал «вместе с группой». Это формирует у студента ощущение общей ответственности, сопричастности, что, в свою очередь, приводит к принятию общих правил и интериоризации ценностей. Не страшно, что в первый момент ведущей стала не учебная деятельность. В. А. Слостёнин, например, заметил, что «в воспитании целесообразно использовать комплекс видов деятельности» [5, 114].

Понятно, что общаться студент может не только при размещении и обсуждении фотографий. Если у него возникает вопрос, он размещает его на «стене» группы и максимально быстро получает ответ. Если ему хочется высказаться, и здесь «стена» в полном его распоряжении. Более того, младшие кураторы достаточно активно (уже под своими именами) провоцируют обсуждения и «создают темы». Обсуждаться здесь может что угодно — учеба, трудоустройство, погода, взаимоотношения, жизнь в общежитии... Если студент захочет задать вопрос какому-то преподавателю, младшие кураторы этот вопрос передадут и разместят ответ преподавателя, если, конечно, преподавателя нет «ВКонтакте». В этом общении информация — не главное. Главное здесь — обсуждение, обмен мнениями. Именно обмен мнениями позволяет студенту соотнести свою аксиологическую структуру с системой ценностей, принятых в новом для него коллективе, т. е. сформировать свое отношение, свою точку зрения.

Следующий момент: группа является своего рода лицом вуза (факультета) в сети, соответственно, ее достаточно легко найти. Значит, абитуриент, планируя поступать в вуз, может получить информацию о вузе не из официальной рекламы, которой он не всегда доверяет, а от реальных студентов. Ведь эмоционально окрашенная информация, полученная от студента, для абитуриента гораздо ценнее сухой официальной информации, полученной из недостаточно референтного источника, который еще надо найти. Абитуриент начинает общаться, вступает в группу, постепенно привыкает к лицам собеседников (это наиболее активные студенты и курирующие группу преподаватели), к интерьерам вуза, которые постоянно видит на фотографиях мероприятий. Он начинает ходить на студенческие мероприятия, информацию о которых и приглашение ему от имени вуза (факультета) доставляет «VK». Заметим, что в НКИ абитуриентами занимается отдельная студенческая организация — студенческий педагогический отряд, одна из задач которой — выявление абитуриентов в группе и работа с ними. В такой

ситуации вчерашний абитуриент, поступив в вуз, не испытывает стресса, ибо новая социальная среда ему понятна и уже почти привычна. Более того, наличие такого студента в академической группе делает менее болезненной адаптацию остальных студентов вуза.

Доступность группы в Интернете значительно расширяет круг общения ее участников — в группу пишут работодатели, здесь размещают свою рекламу развлекательные учреждения, общественные молодежные движения, представители других вузов. И если группа «раскручена», она становится основным каналом, через который информация извне попадает к студентам вуза. Это значит, что любой заинтересованный сотрудник вуза (ответственный за воспитательную работу, профориентацию, трудоустройство, прохождение практики и т. д.) может легко эту информацию контролировать. Как контролировать, обсудим чуть ниже, пока заметим, что так же (при необходимости) можно контролировать и любую социальную активность студентов, ибо обсуждение мероприятий, выражение позитивных или негативных эмоций будет происходить на той же «стене» группы.

Мы уже отмечали, что наиболее некомфортными для студента могут стать первые недели адаптации. Именно в это время студенту психологически тяжело обратиться за помощью к психологу, куратору, сотруднику деканата, ибо все они — часть непривычного сообщества. Этот дискомфорт можно снизить, если ответственные за воспитательную и социальную работу, куратор, психолог будут достаточно активно общаться в группе. Есть и второй аспект — ощущая дискомфорт от недостатка общения, неумения выстроить отношения, студент может обозначить свою проблему в Интернете. Разумеется, это не будет прямой просьбой о помощи, но, например, изменения «статуса в сети», размещение вызывающих фотографий, внезапное удаление или переименование своей страницы «ВК» могут свидетельствовать о том, что молодому человеку нужна помощь или внимание. Обо всех этих изменениях «ВК» сразу же оповестит всех друзей студента (опция «ВК»), и «пользователя» в том числе.

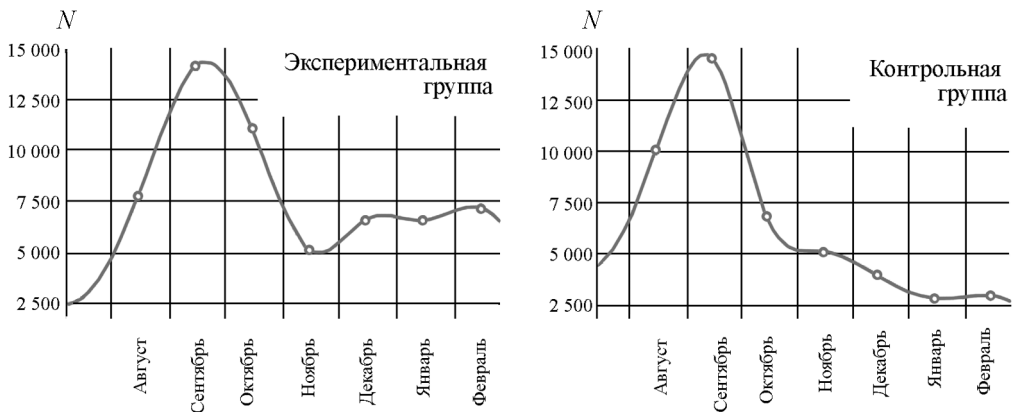
Продолжая тему психологического сопровождения адаптации студентов, нельзя пройти мимо еще одного вида информации, которую можно почерпнуть из группы. Первые два месяца учебы в вузе проводится достаточно большое количество массовых мероприятий. Они различаются количеством участников (группа, поток, курс), видом деятельности (спортивные, художественные, развлекательные). Их общая задача — дать каждому студенту возможность показать себя с выигрышной для него стороны, создать для него ситуацию успеха, представить его одноклассникам. Проблема в том, что в ходе массового мероприятия трудно заметить нюансы, характеризующие особенности конкретного молодого человека. Здесь помогают фотоотчеты с мероприятий, которые оперативно размещаются в группе. С точки зрения РДП (рефлексивно-деятельностного подхода), фотографии — неограниченный ресурс информации. Например, на них хорошо видны лидеры, студенты, не нашедшие контакта с группой, люди, склонные к конфликту, к девиантному поведению, проявления симпатии и антипатии. Фотографии будут комментироваться, оцениваться участниками группы — это полезная для психолога информация, которая, благодаря специфике «ВК», доступна всем и всегда.

И последний аспект, который хотелось бы рассмотреть, — все, предложенное выше, работает, если группа «раскручена», технически правильно создана и грамотно модерируется. Тезисно перечислим основные требования, которые необходимо выполнить, чтобы группа решала поставленные перед ней задачи:

- Группа должна быть общедоступной («открытой»), как и все связанные с ней группы.
- Общение в группе должно строиться с учетом традиций социальных сетей.
- Недопустимо любое наказание за высказывания в группе.
- Административное удаление высказываний может применяться только в случае крайней необходимости (высказывание антиобщественно, автор неконтактен). Если высказывание кажется некорректным, можно создать дискуссию, попытаться найти автора лично и убедить его удалить (изменить) свое высказывание.

Заметим, что описанная выше модель опробовалась в Нижегородском коммерческом институте в течение пяти лет. Приведем некоторые результаты исследований, позволяющие судить о работоспособности предлагаемой модели.

В первую очередь рассмотрим изменение активности участников группы по месяцам (опция «ВК»). В качестве контрольной возьмем группу Института экономики и предпринимательства Нижегородского государственного университета (ИЭП ННГУ). В группе схожее количество участников (около 2 тыс.), вуз имеет ту же направленность, что и НКИ, что говорит о схожести контингента студентов, в вузе проводится программа адаптации первокурсников. Единственное отличие — группа создана и модерируется студентами, вуз ее не использует. Графики изменения *сетевой активности* (количество посещений группы в месяц) приведены на рисунке.



Изменение активности участников группы:  
N — количество посещений группы (в месяц)

Чтобы выяснить причины изменения посещаемости группы, проанализируем изменение уровня адаптации студентов к условиям вуза. Сделаем это с помощью методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса

и Р. Даймонда. Исходя из целей исследования, выделим три основных уровня адаптации — средний уровень (132–141 балл), уровень выше среднего (более 142 баллов) и ниже среднего (менее 131 балла). В табл. 1 приведены результаты исследования, проведенного в сентябре — декабре 2015 г. Опрос проводился в третьей декаде месяца. Опрошено было 113 первокурсников.

Таблица 1

**Изменение уровня социально-психологической адаптации первокурсников (2015 г.), %**

| Уровень адаптации | Сентябрь | Ноябрь | Декабрь | Февраль |
|-------------------|----------|--------|---------|---------|
| Ниже среднего     | 63       | 2      | 2       | 1       |
| Средний           | 37       | 11     | 10      | 12      |
| Выше среднего     | 0        | 87     | 88      | 87      |

Из данных таблицы видно, что подавляющее большинство первокурсников адаптируются к условиям вуза к концу ноября. Сравнение изменения уровня адаптации студентов к условиям вуза и изменения их сетевой активности показывает, что динамика изменения этих явлений схожа, что, в свою очередь, позволяет предположить их взаимозависимость — с повышением уровня адаптированности «падает» востребованность группы, вследствие чего снижается сетевая активность.

Обратим внимание на то, что сетевая активность начинает расти с июля (время окончательного выбора вуза и подачи документов) и достигает своего минимума в конце ноября (время, когда почти 90 % первокурсников адаптировались к условиям вуза).

Чтобы выяснить, что же происходит с оставшимися 10–13 % студентов, более детально проанализируем особенности психологического состояния первокурсников. Рассмотрим уровень и природу тревожности как индивидуальный показатель адаптации [3, 45]. Воспользуемся методикой Ч. Д. Спилбергера, адаптированной Ю. Л. Ханиным, так как она позволяет дифференцировать *тревожность* как личностное свойство и как состояние, связанное с текущей ситуацией. Результаты тестирования приведены в табл. 2. Сроки исследования и экспериментальная группа — те же, что и в предыдущем исследовании.

Таблица 2

**Изменение уровня и структуры тревожности первокурсников (2015 г.), %**

| Уровень тревожности | Сентябрь   |             | Ноябрь     |             | Декабрь    |             | Февраль    |             |
|---------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|
|                     | личностная | ситуативная | личностная | ситуативная | личностная | ситуативная | личностная | ситуативная |
| Высокий             | 48         | 52          | 21         | 20          | 12         | 37          | 20         | 24          |
| Средний             | 44         | 34          | 55         | 36          | 42         | 47          | 52         | 35          |
| Низкий              | 8          | 14          | 24         | 44          | 46         | 16          | 28         | 41          |

Результаты тестирования подтверждают сделанный нами ранее вывод: к концу ноября социальная адаптация первокурсников в основном заканчивается. С учетом принятого нами выше определения социальной адаптации можно предположить, что к началу декабря студенты успевают простроить для себя адекватную систему отношений как с однокурсниками, так и со структурами вуза, усвоить и принять нормы и ценности новой социальной среды. Однако изменение социальных условий (приближение сессии) вызывает всплеск тревожности, что подтверждает очевидное преобладание уровня ситуативной тревожности над личностной (см. табл. 2, графу «Декабрь»). Этот вывод косвенно подтверждается и при сравнении графиков сетевой активности студентов. Контрольной у нас является группа, модерируемая студентами. Очевидно, что акцент в этой группе делается на межличностные отношения. Поэтому в ноябре, когда межличностные отношения уже простроены, посещаемость группы падает. Экспериментальная же группа охватывает весь спектр интересов студентов. Поэтому, как только у студентов повышается уровень внутреннего дискомфорта, повышается востребованность группы, следовательно, растет и сетевая активность.

Приведенные выше результаты и наш опыт применения описанной модели позволяют утверждать, что использование социальных сетей существенно снижает уровень психологического дискомфорта первокурсников, делает более эффективной работу служб психологической и социальной поддержки, т. е. облегчает решение психологических проблем адаптации студентов в вузе.

- 
1. Еникеев М. И. Энциклопедия. Общая и социальная психология. М., 2002. 560 с.
  2. Залесский М. Л., Макарова Д. В., Залеская А. М. Роль студенческого самоуправления в формировании профессиональных компетенций выпускника университета предпринимательского типа // Изв. Урал. федер. ун-та. Сер. 1 : Проблемы образования, науки и культуры. 2015. № 3. С. 163–170
  3. Мирзаянова Л. Ф. Социально-психологическая адаптация первокурсников: кризис взаимоотношений с преподавателями // Среднее профессиональное образование. 2009. № 4. С. 45–46.
  4. Аудитория Интернета в России // TNS Россия : [официальный сайт]. URL: [http://tns-global.ru/press/news/183388/?sphrase\\_id=14062](http://tns-global.ru/press/news/183388/?sphrase_id=14062) (дата обращения: 03.05.2014).
  5. Педагогика : учеб. пособие для студентов пед. учеб. заведений / В. А. Сластёнин, И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко, Е. Н. Шиянов. М., 2000. 512 с.
  6. Рогалева Г. И. Адаптация первокурсников в вузовском образовательном пространстве // Вестн. Бурят. гос. ун-та. 2011. № 5. С. 221–225.
  7. Российская педагогическая энциклопедия : в 2 т. / гл. ред. В. В. Давыдов. М., 1993. Т. 1 : А–М. 608 с.
  8. Федеральное агентство по печати и массовым коммуникациям : отраслевой доклад. URL: <http://www.farnc.ru/rospechat.html> (дата обращения: 28.04.2014).
  9. Якушин В. А. Педагогическая психология. СПб., 1998. С. 138.

*Статья поступила в редакцию 12.07.2016 г.*