

Литвинова Юлия Максимовна

магистрант

Научный руководитель

Елисеев Владимир Константинович

д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Аннотация: каждый студент вуза в первый год обучения сталкивается с проблемой адаптации. Данный процесс имеет свои особенности и подвержен влиянию ряда факторов. Благодаря следованию рекомендациям можно увеличить шансы на успешную адаптацию, что способствует дальнейшему профессиональному становлению.

Ключевые слова: адаптация, студенты, обучение в вузе, особенности адаптации, виды адаптации, факторы адаптации.

Обучение в вузе – значимый этап в жизни человека. Вчерашний школьник вступает во взрослую жизнь и становится студентом. Безусловно, это является поводом для радости и открывает новые горизонты для юношей и девушек. Однако молодым людям предстоит преодолеть ряд трудностей. Некоторые из них связаны с адаптацией.

Для понимания сути данного процесса обратимся к мнению учёных [1–3]. Согласно ему, адаптация молодёжи к студенческой жизни – сложный и многогранный процесс, требующий активного приспособления индивида к условиям социальной среды в вузе, вовлечению биологических резервов организма к преодолению отрицательных стресс-факторов в период обучения.

Стоит отметить, что в современной науке данный феномен трактуется скорее как процесс гармонизации при взаимодействии субъекта и среды, нежели

просто процесс приспособления [4]. Если адаптация студента к условиям обучения в вузе проходит успешно, увеличивается вероятность того, что в дальнейшем человек станет хорошим специалистом. Именно поэтому так важно уделить должное внимание процессу адаптации и его особенностям.

Адаптация первокурсников в вузе может проявляться в различных формах и типах. Обычно студенты в первый год обучения сталкиваются со следующими видами адаптации.

1. Академическая адаптация: включает в себя освоение новых методов обучения, требований к учебной нагрузке, развитие учебной исследовательской самостоятельности, овладение новыми предметами и умениями. Студенты часто сталкиваются с более высокими требованиями к учебе и самостоятельности, которые могут вызвать стресс и беспокойство. Они должны освоить новые учебные программы, делать самостоятельные исследования и усваивать большой объем информации в краткие сроки.

2. Социальная адаптация: касается вхождения в новую социальную среду, сближения с новыми людьми, построения дружеских отношений, участия во внеклассных мероприятиях и общении с преподавателями и сверстниками. Эта необходимость может вызывать чувство изоляции, одиночества и стресса, особенно если они удалились от семьи и друзей.

3. Эмоциональная адаптация: здесь уделяется внимание психологической адаптации, которая включает в себя приспособление к различным эмоциональным и психологическим требованиям новой учебной среды, управление стрессом, тревожностью, одиночеством или депрессией. Они могут испытывать чувство неуверенности, страха перед провалом и ощущение неудовлетворенности своими способностями.

4. Адаптация к новым обязанностям и заботам: включает в себя освоение навыков управления временем, планирования, организации своей учебы и социальной жизни. Это может потребовать времени для студентов, особенно тех, у которых ранее была более структурированная поддержка в средней школе.

Также сюда входит приспособление к новым финансовым или бытовым обязательствам.

5. Профессиональная адаптация: касается знакомства с будущей профессией, ориентации в вакансиях и возможностях карьерного развития, а также участия в стажировках и профессиональных мероприятиях.

Каждый из этих типов адаптации представляет собой уникальные вызовы и возможности для студентов. Понимание этих видов адаптации помогает вузам разрабатывать программы и условия, которые облегчают успешное приспособление первокурсников к новой учебной среде.

Адаптация первокурсников к условиям обучения в вузе может быть подвержена влиянию ряда различных факторов. Вот несколько основных факторов, которые могут влиять на процесс адаптации студентов.

1. Структура учебного процесса: различные формы организации учебного процесса, такие как частота занятий, методы обучения, объем информации и возможности для самостоятельной работы, могут оказывать влияние на адаптацию первокурсников.

2. Социальная среда: качество социальной среды, наличие поддерживающей сети студентов и возможности для участия во внеклассных мероприятиях и группах интересов также оказывают влияние на адаптацию.

3. Уровень поддержки: наличие подходящих механизмов поддержки, таких как кураторы, консультанты, психологи и программы наставничества, способствует успешной адаптации новых студентов.

4. Индивидуальные факторы: личностные особенности, уровень самостоятельности, мотивация, степень уверенности и адаптивная способность могут оказывать влияние на успешную адаптацию.

5. Эмоциональное благополучие: уровень стресса, тревожности, чувства одиночества и уровень удовлетворенности жизнью также имеет значение для адаптации студентов.

6. Предыдущий опыт обучения: предыдущий опыт студентов в школьной среде, опыт участия во внеклассных мероприятиях, работы и другие формы практического опыта могут также сказываться на адаптации к учебе в вузе.

Для того, чтобы адаптация первокурсника завершилась успехом, исследователи [3] рекомендуют придерживаться следующих принципов:

- соблюдать режим дня,
- следовать правилам здорового образа жизни,
- планировать собственную деятельность,
- уделять больше времени самостоятельному обучению и самосовершенствованию,
- практиковать бесконфликтное общение,
- заниматься любимым делом,
- выделять время для физических упражнений,
- преодолевать возникающие трудности,
- мыслить позитивно, находить в каждой ситуации хорошие стороны.

К этому перечню стоит добавить следующие рекомендации.

1. Определите свои цели и приоритеты в учебе, личной жизни и карьере. Это поможет вам лучше управлять своим временем и ресурсами.

2. Участвуйте в университетской жизни, принимайте участие во внеклассных мероприятиях, клубах и других академических и социальных возможностях.

3. Поймите, что адаптация может занять некоторое время, и не стесняйтесь просить помощи или поддержки, если она вам нужна.

4. При необходимости ищите и используйте доступные ресурсы поддержки, такие как профессора, консультанты, кураторы, психологические службы и т. д.

5. Оцените свои сильные стороны и области, в которых вам нужно развиваться, и работайте над улучшением своих навыков и знаний.

Соблюдение этих правил может помочь первокурсникам более успешно адаптироваться к условиям обучения в вузе и в перспективе стать профессионалами в выбранной сфере деятельности.

Список литературы

1. Албитова Е.П. Педагогическая поддержка студентов-первокурсников как средство их адаптации к вузовскому образованию / Е.П. Албитова, Г.И. Рогалева // Вестник Бурятского государственного университета. – 2013. – №1. – С. 150–151. EDN OLU DAT

2. Заборина М.А. Педагогическая поддержка студентов первого года обучения в адаптации к образовательному процессу вуза / М.А. Заборина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-podderzhka-studentov-pervogo-goda-obucheniya-v-adaptatsii-k-obrazovatelnomu-protsessu-vuza> (дата обращения: 24.12.2023).

3. Зуйкова Е.Г. Социальная адаптация первокурсников к учебе в вузе / Е.Г. Зуйкова, Т.В. Бушма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44409355> (дата обращения: 24.12.2023).

4. Шолохова Г.П. Адаптация первокурсников к условиям обучения в вузе и ее психолого-педагогические особенности / Г.П. Шолохова, И.В. Чикова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-pervokursnikov-k-usloviyam-obucheniya-v-vuze-i-ee-psihologo-pedagogicheskie-osobennosti> (дата обращения: 24.12.2023).