

**Токахо Екатерина Гисовна**

преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМЕ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА В ВУЗЕ**

**Аннотация:** в статье анализируются ключевые психолого-психологические факторы, определяющие успешность адаптации студентов к условиям высшего учебного заведения. Адаптация студентов первого курса к вузовской среде представляет собой комплексный процесс, включающий в себя психологические, биологические, социальные и педагогические аспекты. Успешное прохождение этого периода особенно важно для становления личности и формирования профессиональной идентичности.

**Ключевые слова:** адаптация студентов, психолого-педагогическая адаптация, первокурсники, факторы адаптационного процесса, адаптация в вузе.

В современном мире, характеризующемся стремительными технологическими, социальными и культурными изменениями, проблема адаптации студентов-первокурсников приобретает особую актуальность. В результате внедрения новых технологий молодые люди сталкиваются с необходимостью постоянного обучения и переобучения, а также с высоким уровнем информационной нагрузки. Возникающие в результате этих изменений стресс и неопределенность негативно влияют на психологическое состояние студентов, что, в свою очередь, усложняет процесс перехода между образовательными уровнями. В эпоху перемен способность адаптироваться становится не просто частью образовательного процесса и задачей учебного заведения, но и жизненно важным навыком для полноценного и гармоничного развития личности.

Проведенный анализ существующих подходов к определению понятия «адаптация» позволяет сделать вывод, что ее сущность заключается в формировании приспособительных реакций и соответствующего новым условиям поведения [1].

Однако, понятие «адаптация» нельзя сводить исключительно к процессу приспособления, поскольку любой процесс имеет свой результат. Поэтому в данной статье используется следующее определение: «Адаптация – это процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования» [15]. Таким образом, конечной целью адаптации является обеспечение способности личности эффективно функционировать в новых, непривычных условиях. Адаптация затрагивает несколько уровней: физиологический, психологический и социальный.

Существует обширная исследовательская база, посвященная проблеме адаптации студентов на начальном этапе обучения. Различные авторы внесли свой вклад в понимание этого явления: И.А. Зимняя, И.А. Милославова, В.Н. Кругликов и Ф.Б. Березин анализировали фундаментальные аспекты и значимость процесса адаптации обучающихся. Исследования Р.Р. Бибриха, Л.К. Гришанова и В.Д. Цуркан, а также С.А. Гапоновой и Д.А. Андреевой сфокусированы на изучении структурных компонентов адаптации.

Адаптацию личности в условиях высшего учебного заведения можно рассмотреть как процесс и результат активного освоения студентом новой социальной среды. Этот процесс носит двусторонний характер: студент является не только объектом адаптационных воздействий, но и их активным субъектом, в то время как студенческая среда выступает не только как фактор, способствующий адаптации, но и как адаптируемая система.

Вузовская среда, являясь частью социокультурного пространства, оказывает важнейшее влияние на процесс социальной адаптации студентов и определяет успешность их профессионального самоопределения [7].

Вуз можно рассматривать как комплексную социальную систему, функционирующую в рамках отдельного микросоциума. Ключевыми составляющими данной системы являются:

– студенческие коллективы, представляющие собой основные социальные группы;

- референтные группы, оказывающие значительное влияние на процесс социализации и формирование ценностных ориентаций студентов;
- профессорско-преподавательский состав, включающий в себя как научно-педагогических работников (в том числе заведующих кафедрами и преподавателей), так и администрацию;
- инфраструктурные объекты и материально-техническая база, обеспечивающие условия для реализации образовательного процесса.

Данные исследований показывают, что студенты первого курса находятся в группе повышенного риска дезадаптации [13]. В первый год обучения происходит активная выработка новых адаптационных стратегий, новых форм отношений и общения, развивается способность к овладеванию содержанием учебной деятельности. Адаптационный процесс студентов не ограничивается только первым курсом. Однако, в первый год обучения он протекает наиболее бурно, закладывая тем самым адаптивность как личностное качество, тем самым определяя результативность социализации [2]. Именно поэтому особое внимание должно уделяться студентам первых курсов, они в наибольшей степени нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении и поддержке процесса адаптации [5].

При рассмотрении психолого-педагогических аспектов адаптации, необходимо выделить, что в ходе обучения в вузе студент сталкивается с несколькими составляющими адаптационного процесса.

Социально-психологическая составляющая процесса адаптации студентов к условиям обучения в вузе отражает изменение социальной роли, формирование нового круга общения и изменение характера межличностных отношений. Происходит корректировка потребностей и системы ценностей, появляется необходимость в более гибкой регуляции своего поведения, возникает потребность в самоутверждении в складывающемся коллективе академической группы, происходит усвоение норм и традиций, сложившихся в вузе. Значимыми показателями успешной адаптации является органичное вхождение в группу, усвоение норм и правил корпоративной культуры, приобретение определенного социального статуса [3].

Психологическая составляющая процесса адаптации предполагает перестройку мышления и речи студента применительно к условиям профессионального обучения, резкое возрастание функций внимания, памяти, зрительного восприятия, увеличение эмоционального напряжения, испытание и тренировку воли, реализацию задатков и способностей [9]. На успешность данной составляющей процесса адаптации указывает стабильность физиологических особенностей организма (стабильный эмоциональный фон, отсутствие переутомляемости, стрессоустойчивость), субъективная удовлетворенность новыми условиями жизни и стремление к самореализации и самосовершенствованию [8].

Педагогическая составляющая процесса адаптации подразумевает приспособление обучающегося к новым формам и способам деятельности, выработку навыков самостоятельной работы, самоконтроля и самообразования. Успешность данной составляющей процесса адаптации связана с формированием убеждения о правильности выбранной профессиональной траектории. Индикаторами успешности адаптационного процесса являются устойчивая мотивация к изучению дисциплин профессионального цикла и выраженная готовность к осуществлению профессиональной деятельности.

Исследование, проведенное Н.Р. Салиховой и А.Р. Фахрутдиновой выявило, что главная проблема первокурсников вузов – это адаптация к новой системе отношений и взаимодействий с окружающим миром (80,4%). Почти две трети студентов (69,3%) сталкиваются с необходимостью влиться в новые социальные группы. Наиболее распространенной сложностью при этом является налаживание контактов со сверстниками в студенческой среде (59,2%). Трудности в общении с преподавателями встречаются реже (11,7%), однако, они могут стать причиной формирования негативного отношения к учебной дисциплине и обучению в целом [12].

Д.В. Елисеев выделяет группы трудностей, с которыми сталкиваются студенты-первокурсники в процессе адаптации.

1. Межличностные отношения. Студенты испытывают сложности при изменении системы социальных связей, при установлении контактов с однокурс-

---

никами и преподавателями, в адаптации к совместному проживанию в общежитии, в поддержании связей с близкими, в противостоянии родительскому давлению, в утверждении своей идентичности в новой группе и в выражении собственной индивидуальности.

2. Самоорганизация. Студенты сталкиваются с трудностями, вызванными недостатком самодисциплины, необходимостью развития самостоятельности в ведении быта и решении финансовых вопросов.

3. Учебный процесс. Данные трудности связаны с усвоением учебного материала, адаптацией к возросшему объему и темпу занятий, а также с переживаниями, связанными со сдачей первых экзаменов.

4. Окружающая среда. Смена места жительства требует адаптации к новому городу, понимания университетской системы и преодоления возможных культурных и языковых барьеров.

5. Внутренние переживания. Студенты могут испытывать неуверенность в своих силах, сомнения в правильности выбора образовательного учреждения и профессии в целом, а также подвергаться состояниям стресса и напряжения [6].

Комплексный характер адаптационного процесса первокурсников, сопровождающийся значительными психофизиологическими затратами, обуславливает его сложность. Эффективность данного процесса находится в прямой зависимости от ряда факторов, среди которых особенности личности студента, его мотивационная сфера, также совокупность жизненного опыта, семейного положения и воспитания. Например, доказано, что студенты с высоким уровнем школьной подготовки усваивают материал быстрее и легче [10].

Н.А. Савотина и Е.В Корепанова выделяют целый комплекс факторов, которые могут вызывать трудности в процессе адаптации:

1) факторы, отражающие уровень довузовской подготовки:

– соответствие объема и уровня знаний, сформированных умений и навыков требованиям образовательного процесса в вузе;

– профессиональная направленность, мотивация выбора образовательного учреждения, будущей профессии;

– сформированность потребности в социально направленной деятельности.

2) факторы, характеризующие индивидуальные особенности студента как субъекта адаптационного процесса:

– адаптационные способности личности;

– уровень нравственной и социальной зрелости личности;

– адекватность самооценки, выступающей регулятором адаптационной деятельности;

– коммуникативные способности;

– состояние здоровья.

3) факторы, связанные с условиями обучения:

– личностно ориентированный подход к осуществлению педагогического взаимодействия с обучающимися;

– морально-психологический микроклимат в группе;

– теоретическая и методическая подготовка преподавателей, заместителей директоров по воспитательной работе, кураторов первого курса;

– использование инновационных технологий в образовательном процессе;

– содержание и формы организации специальных (дополнительных) занятий, способствующих эффективной социальной адаптации студентов.

4) факторы, связанные с условиями в семье:

– материальное положение в семье;

– санитарно-гигиенические условия проживания;

– эмоциональный микроклимат;

– особенности семейного воспитания (вседозволенность или жестокое, чрезмерно требовательное отношение родителей) [6; 11].

Следовательно, можно сделать вывод о том, что процесс адаптации студентов к условиям профессиональной подготовки тесно связан с личностными характеристиками и обуславливает формирование образа будущей профессии и развитие специалиста в выбранной профессиональной сфере деятельности [14].

Таким образом, важным инструментом психолого-педагогического воздействия на процесс адаптации студентов является создание оптимального микро-

климата в учебном заведении и конкретной студенческой группе. Эта задача решается совместными усилиями преподавательского состава и руководителей учебных групп (кураторов). От компетентности и усилий куратора во многом зависит, насколько успешно первокурсники адаптируются к требованиям университетской среды, выстраивают межличностные отношения и формируют свою профессиональную идентичность.

Психолого-педагогическая поддержка студентов первых курсов обязательно должна включать в себя профессиональное ориентирование, формировании адаптационной культуры личности и смысложизненных ориентаций. Основной упор необходимо делать на развитии коммуникативных и организационных компетенций, развитии навыков решения проблем, самоорганизации и осознания ценности будущей профессии. Таким образом, закладывается фундамент успешной личностной и профессиональной самореализации.

### ***Список литературы***

1. Адаптация личности в современном мире: межвуз. сб. науч. тр. / Саратов: Наука, 2011. – №3. – 110 с.
2. Буховцева О.В. К вопросу о педагогическом сопровождении социализации первокурсников в условиях вуза / О.В. Буховцева, Н.В. Карынбаева // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – №73(1). – С. 71–73.
3. Гаранина Р.М. Адаптация первокурсника в образовательном пространстве вуза как один из факторов формирования его субъектной позиции / Р.М. Гаранина // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2023. – №1(49). – С. 75–88. DOI 10.54509/22203036\_2023\_1\_75. EDN AYJKJG
4. Елисеев Д.В. Проблема адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе / Д.В. Елисеев // Молодой ученый. – 2024. – №4. – С. 409–411. EDN NFKGCJ
5. Колызаева Н.Г. Формирование адаптивных характеристик личности у студентов в начальном периоде обучения: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Н.Г. Колызаева. – Л., 1989. – 15 с.

6. Корепанова Е.В. Психологическое сопровождение адаптации первокурсников в диаде «преподаватель – студент»: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Е.В. Корепанова. – Тамбов, 2003. – 23 с. EDN PYZCUN
7. Социально-психологическая адаптация студентов к обучению в педагогическом вузе / О.Ю. Муллер, Н.А. Ротова // Российский психологический журнал. – 2020. – №3. – С. 18–29. DOI 10.21702/rpj.2020.3.2. EDN EPLXLV
8. Попова Е.Н. Критерии и показатели адаптации студентов первого курса к образовательному процессу в вузе / Е.Н. Попова // Гаудемуас. – 2021. – №1(47). – С. 87–94.
9. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан. – СПб.: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2008. – 480 с.
10. Ртищева А.С. Адаптация студентов вузов на начальном этапе обучения / А.С. Ртищева, Е.С. Филина, Д.В. Сухочев // Автономия личности. – 2025. – №1(34). – С. 169–175. EDN GSOQRT
11. Савотина Н.А. Социальная адаптация личности в условиях студенческой среды: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.06 / Н.А. Савотина. – М., 2004. – 24 с.
12. Салихова Н.Р. Трудности адаптации первокурсников к обучению в вузе / Н.Р. Салихова, А.Р. Фахрутдинова // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2021. – №1. – С. 97–113. DOI 10.28995/2073-6398-2021-1-97-113. EDN LVROIR
13. Динамика психологических показателей адаптации студентов в вузе / Т.В. Тарасова, М.С. Ионова, Я.Г. Гниюхина [и др.] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – №3. – С. 2–12. EDN KVZKJL
14. Улыбышева И.Н. Взаимосвязь адаптации к группе и к деятельности с личностными характеристиками будущих педагогов / И.Н. Улыбашиева // Инновационная наука: Психология, Педагогика, Дефектология. – 2023. – №6. – С. 63–69. DOI 10.23947/2658-7165-2023-6-6-63-69. EDN CZYTIL

15. Хусаинова Р.Р. Адаптация студентов к условиям образования в педагогическом вузе посредством группообразующей деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Р.Р. Хусаинова. – Киров, 2005. – 18 с. EDN NINVEP