

**Беркович Ольга Ефимовна**

канд. пед. наук, доцент

**Еришова Лариса Владимировна**

канд. психол. наук, доцент, заведующий кафедрой

**Елюшкина Екатерина Алексеевна**

студентка

Московский областной филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ»

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ  
И ПОДДЕРЖКИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ  
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ  
К НАЧАЛУ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются психологические проблемы сопровождения и поддержки молодого поколения в процессе социально-психологической адаптации к началу обучения в вузе; основные трудности этого периода: академические, коммуникативные и личностные, выявляются ключевые факторы, влияющие на её успешность. Работа привлекает внимание к проблеме между практической потребностью вузов в научно обоснованных технологиях и программах психолого-педагогического сопровождения, направленных на облегчение процесса адаптации и профилактику дезадаптационных явлений среди студенческого контингента, в особенности среди первокурсников и их недостаточностью.

*Ключевые слова:* социально-психологическая адаптация, студенты, первокурсники, вуз, дезадаптация, психологическое сопровождение, академическая интеграция, личностные факторы.

В условиях трансформации современного высшего образования, увеличения академических нагрузок и перехода на новые образовательные стандарты, психологическое благополучие студентов становится критически важным ре-

сурсом для их академической успешности. Наблюдаемый в последние годы рост числа студентов, испытывающих трудности с интеграцией в новую социальную среду, проявляющийся в повышенном уровне тревожности, депрессивных состояниях и академической неуспеваемости, сигнализирует о системной проблеме, требующей решения. Ряд научных исследований, проведенных на базе Московского областного филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» [6, с. 54–58], продемонстрировал проблему между практической потребностью вузов в научно обоснованных технологиях и программах психолого-педагогического сопровождения, направленных на облегчение процесса адаптации и профилактику дезадаптационных явлений среди студенческого контингента, в особенности среди первокурсников и их недостаточностью: как в разработке, так и во внедрении. В этой связи, представляется возможным сделать вывод о том, что комплексное изучение проблемы социально-психологической адаптации студентов является не только теоретически значимым, но и практически востребованным.

Авторам показалось уместным произвести комплексный теоретический анализ и эмпирическое изучение специфики, структуры и ключевых детерминант процесса социально-психологической адаптации студентов на начальном этапе обучения в высшем учебном заведении.

Психолого-педагогической науке и практике известно: переход от привычной школьной среды к новой, зачастую более автономной и требовательной академической среде, сопряжен с целым комплексом объективных и субъективных трудностей. Молодые люди сталкиваются не только с повышенными академическими нагрузками и новыми формами организации учебного процесса, но и с необходимостью выстраивания иной системы социальных связей в незнакомом коллективе сверстников и преподавателей, что, безусловно, является для них значительным стрессогенным фактором.

Это обуславливает внимание психологической, педагогической, социологической наук к проблеме социально-психологической адаптации студентов вузов. Ее практическая значимость обусловлена тем, что дезадаптация на начальном этапе обучения может привести к целому ряду негативных последствий: снижению академической успеваемости, росту психоэмоционального напряжения, ухудшению состояния здоровья, а в крайних случаях – и к отчислению из вуза, что наносит ущерб как самой личности студента, так и образовательному учреждению.

Социально-психологическая адаптация, таким образом, предстает перед нами как чрезвычайно сложный, многокомпонентный и динамический процесс установления оптимального соответствия между личностью и той социальной средой, в которой эта личность осуществляет свою жизнедеятельность. Данный процесс включает в себя не просто пассивное приспособление индивида к наличествующим социальным условиям, но и активное, зачастую преобразующее воздействие самой личности на окружающую ее социальную среду с целью ее изменения в соответствии со своими собственными потребностями, целями и системами ценностей. Именно эта двусторонняя, субъект-субъектная природа социально-психологической адаптации и составляет ее основную специфику, отличающую ее от более простых форм биологического приспособления [1, с. 101–103; 3, с. 66–68].

Анализ произведенных нами исследований в сфере социально-психологической адаптации современной молодежи на базе Московского областного филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» с 2023г. по 2025г. показал: успешность протекания данного процесса в значительной степени детерминирована целым комплексом разноуровневых факторов, среди которых, безусловно, ключевое значение имеют как индивидуально-психологические характеристики самой личности (такие, например, как уровень тревожности, самооценка, особенности мотивационно-волевой сферы,

развитость коммуникативных навыков и способностей к рефлексии), так и характеристики той социальной микросреды, в которую эта личность погружена (социально-психологический климат в коллективе, наличие или отсутствие социальной поддержки, характер межличностных взаимоотношений, сложившаяся система норм и ценностей и многое другое) [5, с. 29, 54–58].

Переход от общего среднего образования к получению высшего профессионального образования представляет собой один из наиболее значимых и, одновременно, критических периодов в жизни молодого человека, сопряженный с кардинальной сменой социальной ситуации развития [2, с. 48–53].

Начальный этап обучения в высшем учебном заведении может быть охарактеризован как сложный и многогранный процесс трансформации, затрагивающий все без исключения сферы жизнедеятельности вчерашнего школьника, который становится студентом [7, с. 14–16].

Данный период характеризуется необходимостью одновременного решения целого комплекса разнообразных задач, возникающих перед молодым человеком. В первую очередь, речь идет о необходимости освоения новой социальной роли – роли студента, что предполагает принятие соответствующих норм, правил и моделей поведения, принятых в конкретном образовательном учреждении и в студенческой среде в целом. Параллельно с этим происходит процесс активной интеграции в новый, незнакомый коллектив сверстников, что требует от индивида развитых коммуникативных компетенций, способности к установлению и поддержанию конструктивных межличностных отношений, а также готовности к сотрудничеству и работе в команде.

На наш взгляд, важны такие аспекты адаптационного периода, как необходимость привыкания к новым, зачастую кардинально отличающимся от школьных, формам и методам организации учебного процесса, что предполагает развитие у студентов навыков самоорганизации, самоконтроля и эффективного управления своим временем [4, с. 47]. Повышенный уровень академической нагрузки, больший объем самостоятельной работы, необходимость усвоения значительных массивов информации – все эти факторы создают дополнительные трудности для адаптации.

4 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тельную психологическую нагрузку на молодого человека, требуя от него мобилизации внутренних ресурсов и адаптационных механизмов.

Таким образом, процесс социально-психологической адаптации студентов-первокурсников представляет собой сложное, многоплановое явление, успешность протекания которого зависит от целого ряда взаимосвязанных и взаимовлияющих факторов, а его изучение требует комплексного, системного подхода, учитывающего как индивидуально-психологические особенности студентов, так и специфику той образовательной среды, в которую они погружены.

Проведенное нами исследование имело комплексный характер и основывалось на системном подходе к изучению процесса социально-психологической адаптации как многокомпонентного, включающего когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий аспекты. В связи с этим эмпирическое исследование было организовано и проводилось в несколько последовательных этапов, каждый из которых был направлен на решение определенных частных задач, совокупность которых позволила сделать научно обоснованные выводы.

Выборку исследования составили студенты первых-вторых курсов различных факультетов и направлений подготовки Московского областного филиала РАНХиГС и юридического факультета ННГУ им. Н.И. Лобачевского. Общее количество испытуемых – 178 человек (как офлайн, так и онлайн), что можно считать репрезентативным для исследований подобного рода. При этом важно подчеркнуть, что при формировании выборочной совокупности соблюдался принцип добровольности участия респондентов в исследовании, а также гарантировалась полная анонимность и конфиденциальность получаемых данных. Поскольку формат настоящей статьи не предполагает предоставление расширенных эмпирических данных, позволим себе ограничиться кратким описанием с предоставлением некоторых из них.

В этой связи, характеризуя методический инструментарий исследования, остановимся на описании тех конкретных диагностических методов и методик, которые были использованы для сбора первичной эмпирической информации. Весь комплекс используемых методик можно условно разделить на несколько

блоков, каждый из которых был направлен на оценку определенного аспекта социально-психологической адаптации.

В качестве основного метода, позволяющего получить целостную картину об уровне и особенностях социально-психологической адаптации, был использован опросник социально-психологической адаптации (СПА), разработанный К. Роджерсом и Р. Даймондом. Данная методика позволила диагностировать не только общий уровень адаптированности, но и оценить такие важные параметры, как принятие себя и других, эмоциональный комфорт, интернальность, стремление к доминированию и другие значимые показатели.

Для оценки эмоционального состояния студентов и выявления возможных дезадаптационных проявлений была применена шкала реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина, которая является широко распространенным и валидным инструментом для измерения уровня тревожности как состояния и как свойства личности (реактивная и личностная тревожность). С целью изучения особенностей межличностного взаимодействия и положения студентов в группе использовалась методика социометрического измерения, позволяющая выявить статусные категории студентов в коллективе – социометрическая матрица Дж. Морено.

Для получения более разносторонней и полной информации о процессе адаптации, был разработан и применен специально составленный авторский опросник открытого типа, включающий ряд вопросов, направленных на выявление субъективной оценки студентами трудностей, с которыми они столкнулись в процессе адаптации к обучению в вузе, а также степени их удовлетворенности различными аспектами студенческой жизни.

Исходя из полученных данных исследования, нам представилось возможным сделать следующие выводы: часть респондентов (примерно 40% от общей выборки) демонстрирует показатели, соответствующие высокой и выше среднего степени адаптированности, у значительного числа студентов (около 35%) были зафиксированы показатели на уровне ниже среднего, а у оставшихся 25% наблюдался низкий уровень социально-психологической адаптации. Подобное

распределение количественных показателей, безусловно, свидетельствует о наличии определенных трудностей в процессе адаптации у достаточно большой доли студентов, что, в свою очередь, требует более пристального внимания и анализа факторов, обуславливающих данную ситуацию. Наименее благоприятная картина наблюдается по таким параметрам, как «эмоциональный комфорт» и «принятие других», что может свидетельствовать о наличии у студентов определенных трудностей в сфере межличностных отношений, а также о переживании негативных эмоциональных состояний, связанных с процессом интеграции в новую социальную среду. Однако, большинство студентов склонны принимать на себя ответственность за происходящие с ними события, что, безусловно, является позитивным фактором, способствующим успешной адаптации в долгосрочной перспективе. У значительной части испытуемых (около 45%) был выявлен повышенный уровень ситуативной (реактивной) тревожности, что вполне закономерно для периода начала обучения в вузе и может рассматриваться как естественная реакция на новую, непривычную социальную ситуацию. Вместе с тем, у 20% респондентов был зафиксирован высокий уровень личностной тревожности, что является беспокоящим сигналом, поскольку свидетельствует о наличии у них устойчивой склонности воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающие, что может затруднять процесс социально-психологической адаптации и требовать особого внимания, например, со стороны психологической службы вуза.

Проведенный социометрический анализ также позволил выявить ряд закономерностей: в большинстве исследуемых студенческих групп наблюдается достаточно низкий уровень групповой сплоченности, а также имеет место ярко выраженная дифференциация на отдельные микрогруппы, что может оказывать влияние на процесс адаптации отдельных студентов.

Анализ данных, полученных с помощью авторского опросника, в целом подтвердил и дополнил полученные и описанные выше результаты. В частности, студенты среди основных трудностей адаптационного периода наиболее часто называли такие аспекты, как «большой объем самостоятельной работы»,

«сложности в налаживании контактов с одногруппниками», «проблемы с организацией времени» и «высокие требования со стороны преподавателей». Все это в совокупности позволяет составить достаточно целостное и многогранное представление о современном состоянии процесса социально-психологической адаптации студентов младших курсов вузов.

Проведенный анализ позволяет утверждать, что процесс адаптации студентов к обучению в вузе действительно характеризуется значительной вариативностью и неоднородностью, причем у достаточно большой доли студентов наблюдается низкий или ниже среднего уровень адаптированности, что проявляется в таких аспектах, как эмоциональный дискомфорт, трудности в межличностных отношениях, повышенный уровень тревожности и недостаточно эффективные стратегии coping-поведения. Все это, безусловно, свидетельствует о наличии определенных проблем и трудностей, требующих своего разрешения. Таким образом, представляется, что проблема психолого-педагогической науки и практики между потребностью вузов в научно обоснованных технологиях и программах психолого-педагогического сопровождения студентов первого курса, направленных на облегчение процесса их адаптации и профилактику дезадаптационных явлений среди них требует комплексного интегративного подхода: на педагогическом, психологическом и социологическом уровнях.

### ***Список литературы***

1. Андреева Д.А. О понятии адаптации: исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе / Д.А. Андреева // Человек и общество. – 2019. – №13. – С. 99–112.
2. Беркович О.Е. Психология конфликта: курс лекций / О.Е. Беркович. – Н. Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2015. – 82 с.
3. Беркович О.Е. Юридическая психология: учебное пособие / О.Е. Беркович, Е.Б. Матрёшина. – Казань: Бук, 2020. – 130 с. – EDN TYNDGJ
4. Беркович О.Е. К вопросу о социально-психологических причинах и способах совершения мошенничества в современном обществе / О.Е. Беркович, Е.Б.

Матрёшина, И.И. Павлова // Российский следователь. – 2024. – № 6. – С. 46–48.  
– DOI 10.18572/1812-3783-2024-6-46-48. – EDN OLRRAQ

5. Беркович О.Е. Проблема организации профилактики вербовки в диверсионно-разведывательные группы и террористические организации несовершеннолетних / О.Е. Беркович, Е.Б. Матрёшина, Я.А. Соломская // Юридическая психология. – 2023. – № 2. – С. 27–31. – DOI 10.18572/2071-1204-2023-2-27-31.  
– EDN NXCJOE

6. Ершова Л.В. Трансформация ценностей: поиск ценностного основания как направление воспитания современных юношей и девушек / Л.В. Ершова // Hominum. – 2023. – № 3 (11). – С. 48–65. – EDN EMGAEK

7. Ершова Л.В. Стремление к личностной значимости как фактор саморегуляции творческой активности старших школьников: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Лариса Владимировна Ершова. – Екатеринбург, 2004. – 22 с. – EDN NHMNKT