

**Паршикова Галина Васильевна**

канд. филос. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Брянский государственный

технический университет»

г. Брянск, Брянская область

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

***Аннотация:** в статье анализируется процесс социально-психологической адаптации первокурсников к условиям вузовского обучения. Выявлены ключевые трудности: переход к самостоятельности, новые формы обучения, эмоциональные барьеры. Обоснована роль психологической службы вуза и научно-исследовательской деятельности в формировании профессиональных компетенций. Подчеркнута эффективность университетских мероприятий и взаимодействия с кураторами для повышения стрессоустойчивости и успешной адаптации.*

***Ключевые слова:** адаптация, первокурсник, эмоциональные барьеры, общение, психологическая служба.*

Адаптация начинается с того, что первокурсник сталкивается с новым коллективом, в котором ему предстоит знакомиться с ребятами и преподавателями, заводить друзей и т. д., ведь без общения крайне трудно адаптироваться, в особенности если первокурсник привык быть в компании сверстников. У многих на этом этапе могут возникнуть трудности, так как может присутствовать неуверенность, страх, волнение, тревога, стеснение, но в таком случае следует переступить через эти эмоциональные барьеры.

С появлением друзей в университете становится гораздо проще в дальнейшем справляться с адаптацией, так как другие ребята находятся в такой же ситуации, они также проживают данный этап адаптации, поэтому легко смогут понять и поддержать. Для первокурсника полезно активно участвовать в студенческих кружках, добровольческих проектах, участвовать в университетских

мероприятиях. Это помогает развить навыки коммуникации, знакомства, работы в команде, умения слушать и выражать собственную точку зрения. Преподаватели и кураторы вуза тоже могут помочь студентам с адаптацией. Они помогают объяснить требования курса, поделиться стратегиями подготовки к экзаменам, могут ответить на любые интересующие студента вопросы.

Поступление в университет – это не просто переход из школьной рутины в более самостоятельную и взрослую жизнь. Это целый процесс перестройки привычек, моделей мышления, ценностей, процесс развития навыков общения, знакомства, самоконтроля, тайм-менеджмента и т. д. Адаптация – длительная цепь маленьких побед над сомнениями, неуверенностью и тревогой.

Пристальное внимание психологической службы вуза привлекают вопросы адаптации обучающихся к образовательным условиям и новой среде вуза. Обучение в вузе отличается от школьного и строится иначе, во время школьного обучения учителя перманентно стимулируют учащихся к занятиям. В вузе существуют другие формы обучения: лабораторные работы, лекции, семинары, экзамены, зачеты. При поступлении в высшую школу обучающиеся сталкиваются с ранее неизвестными условиями, детерминированные изменением содержания получаемых, специальных знаний и особенностями самого образовательного процесса.

Все это актуализирует поиск эффективных путей преодоления адаптационных сложностей, заставляет преодолевать трудности протекания образовательного процесса в новых изменяющихся условиях внешней среды.

Основные направления деятельности психологической службы ВУЗа: психологическое консультирование (индивидуальное и групповое, запланированное и срочное); психодиагностика; психологическое просвещение; лекционно-тренинговые занятия; проведение социально-психологического тестирования; организация и участие в просветительских и просветительских мероприятиях, что существенно улучшает адаптацию первокурсников. Проведение необходимых мероприятий согласно календарному плану графику, способствует повы-

шению стрессоустойчивости и улучшению адаптационных процессов у студентов первокурсников

Так же наиболее эффективно вовлечение студентов в научно-исследовательскую деятельность на самых ранних этапах обучения. Производство испытывает потребность в специалистах, обладающих такими чертами, как способность к творчеству, автономность, деятельность, активность, предприимчивость, способные находить выход из любой ситуации, предлагать нестандартные решения и достигать высоких результатов. Формирование профессиональных компетенций подразумевает не только приобретение специальной теоретической и прикладной базы, но и развитие аналитического мышления, навыков критического анализа, самостоятельного поиска и осмысления информации, а также систематической практики написания научно-исследовательских работ.

Для обеспечения оптимальной адаптации, снижения стрессового состояния и улучшения психологического благополучия обучающихся и сотрудников создаются и функционируют службы психологической поддержки в вузах. Данная служба предназначена для оказания профессиональной психологической помощи в решении различных проблем, способствует снижению уровня стрессовых состояний, повышению эмоциональной устойчивости, снижению эмоционального напряжения, стабилизации психологического состояния, понижению уровня тревожности как у студентов, так и у профессорско-преподавательского состава университета.

### ***Список литературы***

1. Князев В.Н. Есть ли смысл в поиске квантовой концепции сознания? / В.Н. Князев, Г.В. Паршикова // Актуальные теоретико-методологические и прикладные проблемы виртуальной реальности и искусственного интеллекта: материалы Международной научной конференции (Хабаровск, 27–28 мая 2021 г.). – Хабаровск: ДВГУПС, 2021. – С. 228–233. EDN ACVWQZ

2. Паршикова Г.В. Трансцендентальная субъективность и современная философия сознания / Г.В. Паршикова // Социально-гуманитарные знания. – 2018. – №6. – С. 180–185. EDN VNQRWA

3. Паршикова Г.В. Патриотическое воспитание студенческой молодежи / Г.В. Паршикова, Г.Ф. Голубева // Социально-психологические вызовы современного общества. Проблемы. Перспективы. Пути развития: материалы IX Международной научно-практической конференции (Брянск, 18 апреля 2024 г.). – Брянск: РИСО БГУ, 2024. – С. 139–142. EDN MNSQNH

4. Паршикова Г.В. Построение модели унитарности языка и описание на ее основе лингвистического поля сознания человека / Г.В. Паршикова, А.Ф. Степанищев // Научному прогрессу – творчество молодых: материалы Международной молодежной научной конференции по естественнонаучным и техническим дисциплинам (Йошкар-Ола, 19–20 апреля 2013 г.). – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2013. – С. 147–149. EDN VJWBQZ

5. Паршикова Г.В. Нейросети в университетском образовании. Философские аспекты / Г.В. Паршикова, Э. Савкин // Современные тенденции развития среднего профессионального образования России в эпоху цифровизации: перспективы и тренды: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (Брянск, 08 октября 2025 г.). – Брянск: ИП Усова И. Н., 2025. – С. 134–136.

6. Петухова Л.П. Психологическая устойчивость подростков в современной цифровой среде / Л.П. Петухова, Н.В. Серегина // Образование и общество. – 2025. – №1(150). – С. 104–115. EDN NNQURV

7. Психодиагностическая деятельность в образовательной среде: практикум: для студентов очного и заочного обучения, аспирантов и преподавателей высших учебных заведений / И.А. Мезенцева, Н.В. Серегина, А.В. Савин [и др.]. – Киров: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2023. – 140. DOI 10.52376/978-5-907623-75-0. EDN JOZCBGc.