

Декина Елена Викторовна

канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

Цзяцзе Чжан

преподаватель

Нанкинский университет аудита

г. Нанкин, Китайская Народная Республика

ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ ПЕРВОКУРСНИКОВ ВУЗА В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ

***Аннотация:** в статье обращается внимание на важность изучения личностного роста, индивидуальности, профессионального самоопределения студентов-первокурсников. Представлены результаты эмпирического исследования студентов первого курса. Актуальность работы обусловлена тем, что успешная адаптация студента к вузу является основой дальнейшего саморазвития студента – будущего специалиста.*

***Ключевые слова:** студент-первокурсник, индивидуальность, личностный рост, профессиональное самоопределение, адаптация, индивидуальная траектория, саморазвитие.*

Адаптация понимается как активное приспособление к новым условиям среды. Проблема адаптации студентов к вузу является приоритетной, потому что успешная адаптация является фундаментом для дальнейшего развития студента в будущей профессии. Ключевое значение приобретает способность первокурсника выступать не пассивным объектом учебно-воспитательных воздействий, а подлинным субъектом, способным к выстраиванию индивидуальной траектории саморазвития. Усвоение знаний, умений и навыков происходит наиболее успешно при заинтересованности субъекта учебно-профессиональной

деятельности, данная заинтересованность невозможна без успешно пройденного процесса адаптации.

Несмотря на многочисленные исследования, проблема адаптации студента к вузу нуждается в определении содержания и эффективных форм образования, способствующих выстраиванию специалистом своей индивидуальности в будущей профессии. Этим определяется научно-исследовательский и практический интерес к изучению трудностей адаптации.

В исследовании приняли участие студенты первого курса факультета психологии ТГПУ им. Л.Н. Толстого в количестве 16 человек. Исследование было проведено в первом семестре в рамках изучения дисциплины «Введение в профессию». Также в исследовании приняли участие студенты первого курса Нанкинского университета аудита, Китай в количестве 20 человек. Исследование было проведено в рамках проведения психологических дисциплин.

Исследование проведено с целью изучения личностно-профессиональных трудностей первокурсников на этапе адаптации с помощью следующих методик: «Самооценка психологической адаптивности» (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов); «Оценка мотивационно-деятельностной адаптивности» (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов); «Исследование локуса контроля» (Дж. Роттер в адаптации А.Г. Шмелева), студенты выполняли различные психологические упражнения и задания, которые также были проанализированы (методика «Кто Я?», анкетирование и др.).

Представим результаты диагностики по методике «Самооценка психологической адаптивности» (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов): у 2 студентов выявлен уровень выше среднего, у 3 – средний уровень, у 11 – ниже среднего и низкий уровни. Большинство студентов обладают заниженными адаптационными способностями, что может стать причиной трудностей в приспособлении к новому учебно-профессиональному виду деятельности в вузе, общении со сверстниками, преподавателями.

Результаты диагностики по методике «Оценка мотивационно-деятельностной адаптивности» (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов)»

показала, что у 6 студентов средний уровень адаптивности, у 10 студентов – низкий уровень, что может свидетельствовать о сложностях в освоении новых способов приобретения знаний, сниженной эмоциональной устойчивости.

Методика «Исследование локуса контроля» (Дж. Роттер в адаптации А.Г. Шмелева) показала, что 10 студентов склонны к экстернальности, считают, что происходящие с ними события являются результатом внешних воздействий, случая и т. д.; 6 студентов склонны к интернальности, что говорит о том, что они интерпретируют значимые события как результат своей деятельности.

Для примера представим ответы студента по методике «Кто я?»: «первокурсник, дочь, которая ценит свою семью, друг, умеющий слушать, мечтатель, строящий планы на будущее, любитель природы, гражданин страны, будущий психолог, который хочет помогать людям, личность, находящаяся в постоянном поиске».

Студенты отмечают следующие трудности этапа адаптации к вузу: сложности с самоорганизацией, поиск общего языка с одногруппниками, стиль преподавания, отличный от школьного, неумение учиться в вузе, подтверждение выбора профессии и др. Для преодоления трудностей студенты советуют вести дневник, в котором можно анализировать свои эмоции и поступки, практиковаться в ежедневном общении со сверстниками, внедрить распорядок дня, оценить свои сильные и слабые стороны, составлять карточки по предметам для лучшего запоминания и др.

Представим пример китайского студента «Письмо учителю». Такие письма пишут студенты, чтобы поделиться своими проблемами: «...В последнее время я чувствую себя очень раздражительным из-за того, что чувствую, что моя успеваемость недостаточно хороша, я плохо выполнил экзамен, и я не знаю, что со мной пошло не так. Я стараюсь усердно учиться, но мои оценки не очень хорошие. Я чувствую себя очень подавленным и беспомощным. В дополнение к проблемам с учебой, у меня также есть некоторые трудности с межличностными отношениями. Мне трудно интегрироваться в группу, отношения с моими

одноклассниками не очень хорошие. Я не знаю, что мне следует сделать, чтобы лучше интегрироваться в класс и лучше ладить со своими одноклассниками. Я знаю, что вы опытный и заботливый учитель, и я надеюсь, что вы сможете дать мне несколько советов. Я хочу знать, что мне следует сделать, чтобы улучшить свою успеваемость, интегрироваться в класс, лучше ладить со своими сверстниками и как изменить свою личность. Спасибо! Я с нетерпением жду вашего ответа». Такое задание можно использовать со студентами первого курса по дисциплине «Введение в профессию».

Представим выдержки из ответов китайского студента по методике «Незаконченные предложения»: больше всего в жизни я хотел бы – «стать богаче, быть исполнительным, прилежным, организованным». В будущем я стану – «бизнесменом, сотрудником, инженером». В людях я ценю такие качества, как – «решительность, организованность, исполнительность, лидерство, доброта, терпимость, честность». Я учусь для того, чтобы – «зарабатывать деньги, в будущем получить хорошую работу, сделать жизнь людей, которых я люблю, и которые любят меня, счастливее». Добиваться высоких результатов в учебе мне помогает – «решительность, искусственный интеллект, повторение перед экзаменом».

Для китайских студентов проблемы связаны с профилактикой трудностей в учебной деятельности, включением в студенческую группу.

Таким образом, к личностно-профессиональным проблемам студентов-первокурсников были отнесены следующие: профессиональная неопределенность, несформированность умения учиться, низкий уровень социальной активности, отсутствие самореализации, трудности в общении и др.

Студенты-первокурсники нуждаются в психолого-педагогической поддержке, которая помогает выстроить индивидуальный образ жизни, оптимальный режим интеллектуальных, физических нагрузок, способ реакции на трудности и т. д. [2]. На этапе адаптации для студентов важно введение в смыслы, ценности, содержание будущей профессии, актуализация профессионального самопознания, развитие представлений о своей индивидуальности, повышение

социально-психологической компетентности, создание условий для саморазвития. Для взаимодействия студента-первокурсника и куратора студенческой группы возможно ведение дневника самопознания, в котором студент может записывать свои вопросы, переживания, ожидания и т. д. Дневник может содержать лайфхаки для успешной учебы в вузе, развития гибких навыков [1], советы по установлению контакта со студентами группы, самореализации в учебно-воспитательном процессе вуза и др. Дневник может включать раздел с психолого-педагогическими упражнениями: «Профессионально важные качества», «Автопортрет», «Моя профессия», «Моя карьера» и др.

Таким образом, важно своевременно выявлять и учитывать при организации работы со студентами их личностно-профессиональные трудности; создавать условия для самопознания и саморазвития, формирования сотрудничества внутри группы; способствовать выработке навыков самоорганизации и самодисциплины, повышению интереса к выбранной профессии; в процессе адаптации активнее задействовать потенциал внеучебной деятельности вуза.

Список литературы

1. Декина Е.В. Развитие гибких навыков у российских и китайских студентов / Е.В. Декина, К.С. Шалагинова, Цзяцзе Чжан // #Ученичество. – 2025. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-gibkih-navykov-u-rossiyskih-i-kitayskih-studentov> (дата обращения: 09.05.2026).
2. Газман О.С. Неклассическое воспитание: от авторитарной педагогики к педагогике свободы / О.С. Газман. – М.: МИРОС, 2002. – 296 с.