

Яковлева Нина Валерьевна

канд. экон. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный

университет путей сообщения»

г. Иркутск, Иркутская область

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Аннотация: в статье представлен комплексный подход к проблеме адаптации студентов первого курса к образовательной среде вуза. Рассматриваются основные затруднения, с которыми сталкиваются первокурсники, включая академические, социально-психологические и личностные аспекты. Предлагаются пути решения проблемы через систему психолого-педагогического сопровождения, внеучебную деятельность и организацию адаптационных мероприятий. Особое внимание уделяется роли интенциональных структур личности и самоидентификации в процессе адаптации, а также эффективности комплексных программ поддержки первокурсников.

Ключевые слова: адаптация студентов, образовательная среда вуза, первокурсники, социально-адаптивные условия, высшее образование.

Поступление в высшее учебное заведение является значимым событием в жизни бывшего школьника, знаменующим не только смену социального статуса, но и переход в принципиально иную образовательную и социальную среду, существенно отличающуюся от среднего общего образования. На неокрепшую психику молодого человека в данный период влияет комплекс стресс-факторов, последствия которых могут проявляться в развитии тревожности, психологической напряженности, утомляемости, снижении физических ресурсов организма и увеличении периода вхождения в новое групповое сообщество, что оказывает существенное влияние на эффективность освоения программы обучения. Соответственно, адаптация студентов первого курса к вузовской среде представляет собой комплексный процесс, включающий в себя ряд аспектов:

психологические, биологические, социальные и педагогические аспекты. Главная цель адаптации – это не только становление личности, но и формирование профессиональной идентичности. Практика показывает, что часто вузовская и профессиональная социокультурная адаптация студентов затягивается, мешает освоению учебного материала и может привести к отчислению в первую же сессию. Данное обстоятельство актуализирует необходимость поиска эффективных инструментов адаптации первокурсников к образовательной среде и разработки комплексных программ их сопровождения [1–3].

Анализ научных подходов позволяет выделить обобщенные смысловые аспекты понятия «адаптация» как процесса и результата усвоения социокультурных норм и ценностей среды, включающего активное приспособление индивида к новым условиям жизнедеятельности. В контексте высшего образования мы будем рассматривать данный процесс с двух сторон: с одной стороны, среда вуза предъявляет к обучающемуся определенные требования, с другой – он активно осваивает и преобразует эту среду в соответствии со своими потребностями и возможностями [2].

В данном случае, по нашему мнению, методологически значимым для понимания механизмов адаптации является понятие интенциональности: слабая интенциональная опосредованность поведения выступает одним из наиболее существенных факторов, препятствующих личностной и профессиональной самореализации студентов. Сложности адаптации могут быть также связаны с самоидентификацией не соответствующей ситуации: они могут провоцироваться искажениями образа «Я», когда он полностью или частично не соответствует реалиям социокультурных практик, а также неадекватной оценкой собственных возможностей [2; 3].

На основе социологических исследований в ряде вузов выделим группы проблем, с которыми сталкиваются студенты первого курса.

Во-первых, переходом от школьной системы обучения к вузовской создает академические трудности, т.к. обучающемуся требуется формировать принципиально новые учебные навыки и стратегии. Первокурсники сталкиваются с

необходимостью самостоятельного планирования учебного времени, обработки, освоения больших объемов и новых видов информации, освоения программы на основе специфических форм: лекций, семинаров, курсовых работ. Отсутствие привычного контроля со стороны преподавателей, характерного для школы, приводит к дезориентации, снижению мотивации и соответственно академической успеваемости [2; 3].

Вторая группа проблем связана с социально-психологическими проблемами, обусловленные необходимостью вхождения в новое групповое сообщество, установления межличностных отношений в студенческой группе и с преподавателями. Важным аспектом является также адаптация к системе отношений «преподаватель-студент», которая существенно отличается от среднего общего образования [4; 5].

Третья группа проблем связана с кризисом самоидентификации. Поступление в вуз часто сопровождается пересмотром прежних представлений о себе и своем будущем, что может вызывать состояние фрустрации и снижение самооценки. У студентов, имеющих искажения в образе «Я» или в представлениях о «вузовской жизни», процесс адаптации протекает особенно сложно [2; 3].

Рассматривая возможные факторы дезадаптации первокурсников, выделим следующие: несоответствие требований образовательной среды возможностям студента; отсутствие благоприятного психологического климата в группе; недостаточная сформированность навыков саморегуляции и стрессоустойчивости; рассогласование между ожиданиями первокурсника и реальными условиями обучения в вузе.

Используя современные достижения педагогической науки и практики, рассмотрим комплексный подход к решению проблемы адаптации студентов, включающий несколько взаимосвязанных направлений: организация адаптационных мероприятий, психолого-педагогическое сопровождение, внеучебная деятельность, кураторство и наставничество [1–3].

Ключевым эффективным инструментом адаптации первокурсников выступает адаптационный сбор, представляющий собой системное мероприятие,

направленное на знакомство студентов с образовательной средой вуза, с целью формирования групповой сплоченности и снижение уровня тревожности [4; 5].

Также важным элементом системы адаптации является психологический тренинг, позволяющий в интерактивной форме отработать необходимые поведенческие стратегии и снизить уровень ситуативной тревожности [4].

Не стоит исключать из набора адаптационных инструментов и внеучебную деятельность (спортивной, творческой, волонтерской, научной, общественной), которая обладает не только значительным развивающим потенциалом, но и позволяет сократить сроки освоения новых норм общественных отношений и социального поведения. Участие обучающихся в подобных мероприятиях способствует расширению спектра социальных ролей, формированию позитивной социальной идентичности и развитию коммуникативных навыков.

Также эффективным инструментом адаптации выступает система кураторства, которое играет особую роль в выстраивании правильных взаимоотношений в модели «преподаватель – студент», позволяя выстроить доверительные коммуникации и своевременно выявлять возникающие трудности.

Как показало наше исследование, адаптация студентов к вузовской учебной среде представляет собой сложный многомерный процесс, включающий академический, социально-психологический и личностный компоненты. Эффективность этого процесса определяется не только индивидуальными особенностями студента (интенциональные структуры, самоидентификация, уровень сформированности адаптивных навыков), но и часто условиями образовательной среды, создаваемыми вузом. В этой связи ключевыми задачами вузов в области воспитательной работы с первокурсниками являются: создание развивающей, адаптивной среды, проведение целенаправленной деятельности по преодолению социальных и личностных страхов у студентов, расширение спектра позитивных социальных ролей, формирование эффективных личностных взаимоотношений и благоприятного психологического климата, обеспечение возможностей для формирования новой личностной стратегии взаимодействия с окружающим миром.

Список литературы

1. Головань С.А. Преодоление академических барьеров: тренинговый подход к снижению тревожности и развитию мотивации у студентов / С.А. Головань // Управление образованием: теория и практика. – 2026. – №4. – С. 193–203. – DOI 10.25726/19295-3505-5387-d. – EDN JWJIYL
2. Яковлев Р.Д. Особенности адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе / Р.Д. Яковлев, Ю.М. Бабич // Столыпинский вестник. – 2023. – №9. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-adaptatsii-studentov-pervokursnikov-k-obucheniyu-v-vuze> (дата обращения: 13.09.2026). – EDN ZPXQYS
3. Этезова М.М. Психологическая адаптация первокурсников к условиям вузовского обучения / М.М. Этезова, Б.Б. Нагоев // Мир науки. – 2016. – Т. 4, № 6. – URL: <http://mir-nauki.com/PDF/79PSMN616.pdf> (дата обращения: 13.09.2026). – EDN XXMCTF
4. Головань С.А. Оценка готовности к стрессу и «аппетита» к риску в будущей профессии у учащихся 10-х социально-гуманитарных классов / С.А. Головань // Вестник педагогических наук. – 2026. – №2. – С. 13–18. – EDN НКВUQX
5. Яковлева Н.В. К вопросу формирования состояния «взрослого» у обучающихся вузов / Н.В. Яковлева // Проблемы и пути развития профессионального образования: сборник статей Всероссийской научно-методической конференции (Иркутск, 13–15 ноября 2024 года). – Иркутск: Иркутский государственный университет путей сообщения, 2025. – С. 596–599. – EDN BYWYWI