- ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И МИРЕ -

Дата поступления рукописи в редакцию: 08.08.2025 г.
Дата принятия рукописи в печать: 29.08.2025 г.
DOI: 10.24412/2782-3830-2025-7-264-268

ГАЛУШИНА Полина Сергеевна,
старший преподаватель
кафедры биотехнологии и пищевых продуктов,
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: sid-polina@yandex.ru

НЕВЕРОВА Ольга Петровна,
к.б.н., доцент кафедры
биотехнологии и пищевых продуктов,
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: opneverova@mail.ru

ПАВЛОВА Яна Сергеевна,
кандидат с.-х.н., доцент кафедры
биотехнологии и пищевых продуктов,
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: yana.laborant.pavlovova@mail.ru

СТЕПАНОВ Алексей Владимирович,
к.с.-х.н., доцент кафедры
биотехнологии и пищевых продуктов,
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: alexeystepanow@mail.ru

ШАРАВЬЕВ Павел Викторович,
к.с.-х.н., доцент кафедры
биотехнологии и пищевых продуктов,
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: spv2388@mail.ru

ЧЕРНЯЕВ Игорь Анатольевич,
старший преподаватель кафедры
общественного здоровья и здравоохранения
ФГБОУ ВО Уральский ГМУ,
e-mail: obltuborg@yandex.ru

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ К АКАДЕМИЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Аннотация. *Статья посвящена комплексному анализу процесса адаптации студентов-первокурсников к системе высшего образования. Адаптация рассматривается как многоаспектный феномен, включающий академическую, социально-психологическую и профессиональную составляющие. Особое внимание уделяется ключевым вызовам, с которыми сталкиваются первокурсники: необходимость освоения новых форм обучения, интеграция в студенческое сообщество, развитие навыков самоорганизации и профессиональное самоопределение.*

В работе подчеркивается двусторонний характер адаптационного процесса, который зависит как от личностных качеств студентов (адаптационного потенциала, мотивации, самоэффективности), так и от условий, создаваемых вузом (тьюторское сопровождение, адаптационные программы, психологическая поддержка). Анализируются современные исследова-

ния, выделяя основные факторы успешной адаптации и типичные проблемы, с которыми сталкиваются первокурсники, включая финансовые трудности, проживание отдельно от родителей и неосознанный выбор специальности.

Ключевые слова: *адаптация первокурсников, высшее образование, академическая среда, социально-психологическая адаптация, профессиональное самоопределение, личностный адаптационный потенциал, тьюторское сопровождение, студенческая мотивация, образовательный процесс, вузовская система.*

GALUSHINA Polina Sergeevna,
Senior Lecturer,
Department of Biotechnology and Food Products,
FSBEI HE Ural GAU

NEVEROVA Olga Petrovna,
Ph.D., Associate Professor,
Department of Biotechnology and Food Products,
FSBEI HE Ural GAU

PAVLOVA Yana Sergeevna,
Ph.D., Associate Professor,
Department of Biotechnology and Food Products,
FSBEI HE Ural GAU

STEPANOV Alexey Vladimirovich,
Ph.D., Associate Professor,
Department of Biotechnology and Food Products,
FSBEI HE Ural GAU

SHARAVIEV Pavel Viktorovich,
Ph.D., Associate Professor,
Department of Biotechnology and Food Products,
FSBEI HE Ural GAU

CHERNYAEV Igor Anatolyevich,
Senior Lecturer, Department of Public Health and Health,
FSBEI HE Ural State Medical University

ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO THE ACADEMIC ENVIRONMENT

Annotation. *The article is devoted to a comprehensive analysis of the process of adaptation of first-year students to the higher education system. Adaptation is considered as a multi-aspect phenomenon, including academic, socio-psychological and professional components. Particular attention is paid to the key challenges faced by first-year students: the need to master new forms of education, integration into the student community, development of self-organization skills and professional self-determination. The work emphasizes the two-sided nature of the adaptation process, which depends both on the personal qualities of students (adaptation potential, motivation, self-efficacy) and on the conditions created by the university (tutoring, adaptation programs, psychological support). Modern research is analyzed, highlighting the main factors of successful adaptation and typical problems faced by first-year students, including financial difficulties, living separately from parents and an unconscious choice of a specialty.*

Key words*: adaptation of first-year students, higher education, academic environment, social and psychological adaptation, professional self-determination, personal adaptation potential, tutor support, student motivation, educational process, university system.*

Переход от школьного обучения к высшему образованию представляет собой важный этап в жизни молодых людей, сопряжённый с необходимостью адаптации к новой акаде-

мической среде. Этот процесс включает не только освоение более сложных учебных программ, но и интеграцию в непривычную социальную и организационную систему вуза. Успешность адаптации первокурсников во многом определяет их дальнейшее академическое развитие, психологическое благополучие и профессиональное становление.

Анализ современных исследований процесса адаптации первокурсников к вузовской среде позволяет выделить несколько ключевых аспектов. Во-первых, все участники образовательного процесса — от преподавателей до старшекурсников — играют важную роль в этом процессе, выступая одновременно как объектами, так и субъектами адаптации. Во-вторых, эффективная система адаптации должна учитывать особенности взаимодействия студентов с социокультурной средой вуза и включать раннюю диагностику признаков дезадаптации.

Адаптация как научное понятие имеет глубокие исторические корни, восходящие к латинскому термину «adaptatio», что означает приспособление. В современной психолого-педагогической науке это понятие приобрело многогранное значение, оно рассматривалось не просто как пассивное подстраивание под новые условия, а как активный процесс преобразования личности. Особый вклад в развитие теории адаптации внесли отечественные исследователи, в частности Маклаков А.Г., который разработал концепцию личностно-адаптационного потенциала, подчеркивая способность человека не только приспосабливаться к изменениям, но и сохранять свою целостность в новых условиях [6].

Адаптация студентов к вузовской среде представляет собой сложный процесс гармонизации личности с новыми академическими и социальными условиями. Это не просто пассивное приспособление, а активное взаимодействие, в ходе которого студент перестраивает своё поведение, ценности и учебные стратегии, чтобы эффективно функционировать в непривычной образовательной системе. Успешная адаптация проявляется в устойчивой учебной мотивации, комфортных взаимоотношениях в коллективе и способности соответствовать требованиям высшей школы.

Особую значимость этот процесс приобретает на первом курсе, когда одновременно сталкиваются несколько вызовов: необходимость осваивать более сложные дисциплины, выстраивать отношения в новом коллективе и учиться самостоятельно организовывать свою учебную деятельность. При этом адаптация носит двусторонний характер — она зависит как от личных качеств студента (гибкости, стрессоустойчивости), так и от условий, созданных вузом (поддержка кураторов, продуманная система наставничества). Именно на этом этапе закладывается основа для дальнейшей академической успешности и профессионального становления будущего специалиста [5,9].

Современные исследования выделяют несколько взаимосвязанных аспектов адаптации студентов. Профессиональная адаптация предполагает освоение новых методов и форм обучения, характерных для высшей школы. Социально-психологический аспект связан с интеграцией в студенческий коллектив и выстраиванием отношений с преподавателями. Особое внимание исследователи уделяют активной природе адаптационного процесса, когда студент не просто пассивно принимает новые правила, а сознательно перестраивает свое поведение и мировоззрение, стремясь к гармоничному сочетанию личных устремлений с требованиями академической среды. Этот сложный, многоуровневый процесс требует от первокурсника мобилизации всех внутренних ресурсов и гибкости в освоении новых социальных ролей [4].

На физиологическом уровне организм вынужден перестраиваться под новый режим дня и повышенные интеллектуальные нагрузки. В психологическом плане происходит кардинальная трансформация самосознания — бывший школьник осваивает новую социальную роль студента, что сопровождается неизбежными внутренними конфликтами и необходимостью выработки новых моделей поведения. Особую сложность представляет профессиональное самоопределение, когда первоначальный выбор специальности подвергается серьезной проверке на соответствие личностным ожиданиям и способностям.

Социально-психологическая адаптация осложняется характерными особенностями юношеского возраста, когда интенсивный поиск собственной идентичности сочетается с повышенной эмоциональной восприимчивостью. Молодые люди сталкиваются с необходимостью одновременно решать несколько важнейших задач: устанавливать новые социальные связи, осваивать непривычные формы учебной деятельности, вырабатывать самостоятельность в принятии решений. При этом резкий переход от школьной системы с ее четкой структурой и внешним контролем к вузовской системе, требующей высокой степени самоорганизации, создает дополнительный стрессовый фактор.

Экономические реалии современного общества вносят свои коррективы в процесс адаптации. Финансовые трудности вынуждают многих студентов совмещать учебу с работой, что

неизбежно сказывается на качестве освоения учебной программы. Особенно остро эта проблема стоит перед иногородними студентами, которые помимо учебных нагрузок вынуждены решать бытовые вопросы самостоятельного проживания. Все эти факторы в совокупности создают серьезные препятствия для успешной адаптации, что может проявляться в снижении академической успеваемости, эмоциональном выгорании и даже отчислении из вуза [1,7].

Ключевую роль в адаптации играет способность студентов регулировать учебный процесс — эффективно распределять время, минимизировать отвлекающие факторы и вырабатывать новые стратегии обучения, соответствующие требованиям высшей школы. При этом внутренняя мотивация и удовлетворенность выбранной специальностью значительно повышают шансы на успешную адаптацию, тогда как сомнения в правильности выбора программы могут создавать дополнительные психологические барьеры.

Особое значение в процессе адаптации имеет академическая самоэффективность — уверенность студента в своих силах при выполнении учебных задач. Исследования показывают, что развитые навыки саморегуляции и высокая самооценка учебных способностей помогают первокурсникам легче преодолевать стресс, связанный с переходом в новую образовательную среду. Важно отметить, что успешная адаптация зависит не только от личных качеств студентов, но и от поддержки со стороны вуза — тьюторского сопровождения, информирования о структуре учебного процесса и своевременного контроля успеваемости [2,3].

Исследования показывают необходимость индивидуального подхода к каждому студенту с учетом его личностных особенностей и предыдущего образовательного опыта. Особое значение имеет мониторинг изменений в ценностных ориентациях студентов и создание условий для освоения ими различных социальных ролей через систему студенческого самоуправления. Для успешной адаптации первокурсников крайне важна комплексная поддержка со стороны вуза, включающая как формальные, так и неформальные механизмы. Ключевое значение имеет создание благоприятной образовательной среды, где учебная деятельность органично сочетается с внеучебными формами взаимодействия. Особую роль играет система наставничества, когда опытные преподаватели и кураторы помогают новичкам освоить непривычные формы учебной работы и влиться в студенческое сообщество. Не менее важны специальные адаптационные программы, включающие тренинги, мастер-классы и внеакадемические мероприятия, которые позволяют студентам не только приобрести необходимые учебные навыки, но и найти свое место в новой социальной среде. При этом успешность адаптации во многом зависит от личностной активности самих студентов — их готовности принимать новые социальные роли, осваивать нормы академической культуры и выстраивать конструктивные отношения с преподавателями и однокурсниками [10].

Несмотря на значительное количество теоретических работ по проблемам адаптации, практические аспекты создания организационных структур управления этим процессом остаются недостаточно разработанными. Проведенные социологические исследования подтверждают существование тесной взаимосвязи между социальным самочувствием студентов и успешностью их адаптации, что особенно актуально для студентов, проживающих отдельно от родителей. Эти данные подчеркивают необходимость разработки комплексных программ адаптации, учитывающих как психологические, так и социальные аспекты вхождения первокурсников в вузовскую среду [8].

Заключение. Проведенный анализ проблемы адаптации студентов-первокурсников к системе высшего образования позволяет сделать ряд важных выводов. Адаптационный процесс представляет собой сложный, многоаспектный феномен, требующий комплексного подхода как со стороны вуза, так и со стороны самих студентов.

Особую значимость этот процесс приобретает на первом курсе, когда молодые люди сталкиваются с необходимостью одновременного решения множества задач: освоения новых форм обучения, вхождения в студенческий коллектив, выработки навыков самоорганизации и профессионального самоопределения.

Ключевыми факторами успешной адаптации выступают личностные качества студентов, включая адаптационный потенциал, мотивацию и самоэффективность, а также системная поддержка со стороны вуза через тьюторское сопровождение, адаптационные программы и психологическую помощь. Не менее важную роль играет благоприятная социокультурная среда, способствующая включенности в студенческое сообщество и освоению новых социальных ролей.

Список литературы:

[1] Боронина Л.Н., Вишневский Ю.Р., Дидковская Я.В. Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции // Университетское управление: практика и анализ. – 2001. – № 4. – С. 65-69.

[2] Говорушенко А.В., Кретова Л.Н., Храпченков В.Г. Адаптация студентов-первокурсников к обучению в вузе // Философия образования. – 2021. – Т. 21, № 1. – С. 128-142.

[3] Говорушенко А.В. Академическая адаптация студентов-первокурсников к обучению в вузе // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. – 2021. – № 6. – С. 16-21.

[4] Джантеев Р.Т. Адаптация студентов первокурсников к образовательной среде // Исследования молодых учёных. – 2023. – № 1(46).

[5] Долгова В.П., Кондратьева О.А., Нижегородцева Е.С. Исследование адаптации первокурсников к обучению в университете // Концепт. – 2015. – Т. 31. – С. 66-70.

[6] Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 16-24.

[7] Мельник С.Н. Проблема адаптации первокурсников к учебному процессу // Успехи современного естествознания. – 2004. – № 7. – С. 71-72.

[8] Пономарев А.В., Осипчукова Е.В. Адаптация студентов первого курса к системе высшего профессионального образования: от теории к практике // Образование и наука. – 2007. – № 1(43). – С. 42-50.

[9] Резник С.Д., Черниковская М.В., Носова Е.В. Адаптация студентов-первокурсников к условиям обучения в университете: опыт, проблемы, перспективы // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2017. – № 2(2). – С. 36-41.

[10] Рогалева Г.И. Адаптация первокурсников в вузовском образовательном пространстве // Вестник БГУ. Образование. Личность. Общество. – 2011. – № 5. – С. 221-225.

Spisok literatury:

[1] Boronina L.N., Vishnevskij Yu.R., Didkovskaya Ya.V. Adaptaciya pervokursnikov: problemy i tendencii // Universitetskoe upravlenie: praktika i analiz. – 2001. – № 4. – S. 65-69.

[2] Govorushenko A.V., Kretova L.N., Hrapchenkov V.G. Adaptaciya studentov-pervokursnikov k obucheniyu v vuze // Filosofiya obrazovaniya. – 2021. – T. 21, № 1. – S. 128-142.

[3] Govorushenko A.V. Akademicheskaya adaptaciya studentov-pervokursnikov k obucheniyu v vuze // Gumanitarnye issledovaniya. Pedagogika i psihologiya. – 2021. – № 6. – S. 16-21.

[4] Dzhanteev R.T. Adaptaciya studentov pervokursnikov k obrazovatel'noj srede // Issledovaniya molodyh uchyonyh. – 2023. – № 1(46).

[5] Dolgova V.P., Kondrat'eva O.A., Nizhegorodceva E.S. Issledovanie adaptacii pervokursnikov k obucheniyu v universitete // Koncept. – 2015. – T. 31. – S. 66-70.

[6] Maklakov A.G. Lichnostnyj adaptacionnyj potencial: ego mobilizaciya i prognozirovanie v ekstremal'nyh usloviyah // Psihologicheskij zhurnal. – 2001. – T. 22, № 1. – S. 16-24.

[7] Mel'nik S.N. Problema adaptacii pervokursnikov k uchebnomu processu // Uspekhi sovremennogo estestvoznaniya. – 2004. – № 7. – S. 71-72.

[8] Ponomarev A.V., Osipchukova E.V. Adaptaciya studentov pervogo kursa k sisteme vysshego professional'nogo obrazovaniya: ot teorii k praktike // Obrazovanie i nauka. – 2007. – № 1(43). – S. 42-50.

[9] Reznik S.D., Chernikovskaya M.V., Nosova E.V. Adaptaciya studentov-pervokursnikov k usloviyam obucheniya v universitete: opyt, problemy, perspektivy // Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye i obshchestvennye nauki. – 2017. – № 2(2). – S. 36-41.

[10] Rogaleva G.I. Adaptaciya pervokursnikov v vuzovskom obrazovatel'nom prostranstve // Vestnik BGU. Obrazovanie. Lichnost'. Obshchestvo. – 2011. – № 5. – S. 221-225.