

Арбузова Елена Николаевна  
ОмГУ им. Ф.М. Достоевского

### **Психологические детерминанты успешной адаптации первокурсников к условиям высшего учебного заведения**

**Аннотация.** Переход на новый этап образовательной лестницы – начало обучения в вузе – это ключевой период в жизни первокурсника, отражающийся на его личностном росте и профессиональной подготовке. Становление успешного специалиста начинается с успешной адаптации к новой для студента среде. В этом контексте академические и личные аспекты переплетаются, ставя перед студентом комплекс задач.

Данная статья исследует ключевые элементы, формирующие процесс адаптации. Среди них выделяются уровень мотивации учащегося, его эмоциональная стабильность, самооценка, умение поддерживать социальные связи и устанавливать межличностные отношения. А также акцентируется внимание на личностных качествах, оказывающих влияние на скорость и эффективность вхождения в образовательную среду вуза.

Особую значимость в процессе адаптации занимает способность новоиспеченного студента к справлению со стрессом, саморегуляции и применению когнитивных стратегий для преодоления учебных препятствий. Разбираются типичные трудности, возникающие на начальном этапе обучения, включая учебные и социальные аспекты, а также психологические, например, страх перед неизвестным и отсутствие уверенности в своих силах.

Важной составляющей успешной адаптации является поддержка со стороны университетского сообщества: преподавателей, студенческого коллектива. Такая поддержка существенно повышает шансы студентов на скорейшее привыкание к учебной среде и вовлечение в процесс обучения. Кроме того, исследуется взаимосвязь социально-психологической адаптации со студенческой успеваемостью.

В заключении работы приводятся конкретные практические рекомендации для образовательных организаций. Среди предложений – создание благоприятных условий для адаптации начинающих студентов, внедрение программ психологической поддержки, развитие навыков саморегуляции и стимулирование активной социальной жизни на кампусе..

**Ключевые слова:** психологическая адаптация, первокурсники, высшее учебное заведение, мотивация к обучению, стрессоустойчивость, самооценка, социальная поддержка, когнитивные стратегии, саморегуляция, академическая адаптация.

**Arbuzova Elena Nikolaevna**  
Omsk State University named after F.M. Dostoevsky

### **Psychological Determinants of Successful Adaptation of First-Year Students to Higher Education**

**Abstract.** The transition to a new stage of the educational ladder—the beginning of university studies—is a key period in the life of a first-year student, impacting their personal growth and professional preparation. Becoming a successful professional begins with successfully adapting to a new environment. In this context, academic and personal aspects intertwine, presenting the student with a complex set of challenges.

This article explores the key elements shaping the adaptation process. These include the student's level of motivation, emotional stability, self-esteem, and ability to maintain social

connections and establish interpersonal relationships. It also focuses on the personal qualities that influence the speed and effectiveness of integration into the university educational environment.

Of particular importance in the adaptation process is the new student's ability to cope with stress, self-regulate, and apply cognitive strategies to overcome learning obstacles. Typical difficulties encountered at the initial stage of education are discussed, including academic and social aspects, as well as psychological ones, such as fear of the unknown and lack of self-confidence. A key component of successful adaptation is support from the university community, including faculty and the student body. Such support significantly increases students' chances of quickly adapting to the learning environment and engaging in the learning process. Furthermore, the relationship between socio-psychological adaptation and student academic performance is explored.

The paper concludes with specific practical recommendations for educational institutions. These include creating favorable conditions for the adaptation of new students, implementing psychological support programs, developing self-regulation skills, and stimulating an active social life on campus.

**Keywords:** psychological adaptation, first-year students, higher education institution, motivation to learn, stress resilience, self-esteem, social support, cognitive strategies, self-regulation, academic adaptation.

## Введение

Переход в студенческую жизнь и образовательную среду вуза для первокурсников отмечается важными изменениями не только в академическом плане, но и в социальном аспекте [1]. Начало университетского образования сопровождается не просто освоением учебной программы, но также вхождением в новую социозначимую структуру. Новый этап обучения может быть вызовом для студентов, поскольку они сталкиваются с необходимостью научиться управлять собственным временем и строить отношения с незнакомыми людьми в абсолютно новой среде. Эти испытания часто приводят к повышенному уровню стресса и чувству неуверенности.

Влияние таких психологических факторов, как индивидуальные черты и социальные условия, оказывает существенное воздействие на интеграцию студента в университетскую жизнь. Из-за чувства неопределенности и волнения, первокурсники могут столкнуться с факторами, негативно влияющими на их мотивацию и удовлетворенность жизнью в учебном заведении. Исследования показывают, что прямая связь между уровнем стресса у студентов и их академическими результатами, а также общим состоянием благополучия, требует особого внимания со стороны образовательных структур для обеспечения эффективной поддержки на начальном этапе учебы в высшем учебном заведении.

Центральным элементом адаптации студентов является исследование психологических аспектов. Понимание того, как факторы, такие как стимул к учебе, эмоциональное равновесие, самовосприятие и социальная поддержка, влияют на процесс адаптации, может служить ключом к улучшению опыта первокурсников в вузе. Так, устойчивость к обучению укрепляет уверенность в преодолении возможных препятствий, в то время как недостаток самоуважения может затруднять процесс обучения и влияние на социальное взаимодействие. С другой стороны, когда студенты чувствуют поддержку со стороны преподавателей и своих сверстников, это содействует развитию ощущения сопричастности и безопасности, что важно для успешной адаптации.

Целью статьи является анализ психологических факторов, лежащих в основе благополучной адаптации первокурсников, и выработка методик для учебных заведений, направленных на создание общей атмосферы поддержки для студентов. В процессе работы будет уделено внимание основным факторам, оказывающим влияние на адаптацию, и разработан ряд стратегий и приемов помощи студентам в установлении связи с новой академической обстановкой.

## Основная часть

Понятие адаптации обладает глубоким смыслом, который различается в зависимости от контекста его использования [2]. В узком смысле она отражает изменение чувствительности в определенной области психики человека, а в более широком понимании адаптация рассматривается как универсальная способность человека налаживать взаимодействие с окружающей средой через ряд психофизиологических механизмов.

Различные формы адаптации, в том числе физиологическая, биологическая, психологическая и социально-психологическая, развиваются в ответ на определенные внешние условия и с помощью конкретных механизмов приспособления [3].

В образовательной системе студенты проходят адаптацию, необходимую для формирования социальной зрелости и индивидуальных качеств личности. Это процесс развития новых моделей поведения, способствующих преодолению препятствий и успешной учебной деятельности [4]. Постепенное накопление опыта ведет к разработке уникальных индивидуальных стратегий адаптации.

В системе образования, где наиболее интенсивно развивается личность, процесс адаптации обучающегося приводит к таким взаимоотношениям личности и социальной общности, которые обеспечивают превращение индивида в личность, обладающую основными чертами социально-психической зрелости. Современная система непрерывного образования, являясь многоуровневой и обеспечивая переход обучающихся на новую образовательную ступень, непосредственно связана с их адаптацией к условиям новой образовательной ситуации [5]. Адаптация не только даёт возможность личности приспособиться к новым условиям, но и способствует формированию новых способов поведения для преодоления трудностей и успешной деятельности, которые имеют индивидуальный характер и складываются по мере накопления и совершенствования опыта.

На сегодняшний день остро стоит проблема социально-психологической адаптации студентов в учебном процессе по нескольким причинам [6]. Во-первых, абитуриент, после зачисления, становится представителем особой социальной группы — студенчества, однако далеко не все студенты осознают значимость данной социальной роли. Во-вторых, студенту необходимо актуализировать готовность к перестройке своей учебной деятельности по сравнению с обучением в школе, что в большинстве случаев сложно для тех, кто в общеобразовательной школе не мог продемонстрировать умения учиться, размышлять и строить отношения с преподавателями. В-третьих, дальнейшее обучение имеет более выраженную прагматическую направленность по сравнению со школьным обучением, оставляя в стороне ценностные аспекты человеческой деятельности.

Одной из ведущих задач современного образования является обеспечение и исследование ускоренных механизмов адаптации первокурсников к новому стилю жизни и образу мышления, а также изучение психологических особенностей и эмоциональных состояний студента, встречающихся на этапе перехода [7]. Это требует и выявления соответствующих педагогических и психологических подходов, способствующих активизации адаптационного процесса.

Проведенное исследование выделяет три основных вида затруднений, с которыми они студенты сталкиваются в период адаптации: дидактические, профессиональные и социально-психологические.

Дидактические трудности включают в себя привыкание к новой академической среде и учебному процессу, характерному для высших учебных заведений, что требует шире и глубже усваивать знания, а также осваивать навыки самостоятельного обучения. Цель дидактической адаптации — помочь студенту овладеть эффективными техниками

самообразования, прививать им навыки критического мышления и самостоятельного планирования учебного процесса [8].

Профессиональная адаптация направлена на формирование личностной идентификации с будущей специальностью и профессиональным путем. Здесь ключевым является развитие профессионального самосознания, ориентация студента на успешное погружение в профессиональную сферу деятельности, что включает понимание специфики будущей работы и приобретение соответствующих компетенций для компетентного функционирования в выбранной профессии.

Социально-психологическая адаптация связана с включением студента в студенческую жизнь, освоением принятых в этой среде ценностей и норм. Трудности в этой области могут возникнуть из-за необходимости принять набор новых социальных ролей и установок, а также развития стремления быть активным членом общества и налаживания продуктивных межличностных отношений [9].

Неотъемлемой частью успешной адаптации является способность к трансформации собственных привычек, ценностей и целей в соответствии с новой академической средой. Это требует от студентов гибкости в пересмотре усвоенных ранее поведенческих стандартов и приеме новых, которые предлагает вузовская среда. Поддержка со стороны представителей учебного заведения и активное взаимодействие со студентами более старших курсов значительно способствует интеграции. Важными являются такие академические и социальные мероприятия, как научные конференции, семинары и внеучебные проекты, которые позволяют студентам расширять свой социальный и профессиональный кругозор, способствуя более гладкой и целостной адаптации.

Таким образом, процесс успешной адаптации студентов к академической и социальной жизни в высшем учебном заведении представляет собой комплексную задачу, требующую вдумчивого подхода к разнообразным сферам их жизнедеятельности. Обеспечение возможностей для глубокого вовлечения в учебный процесс и воспитание сознательного отношения к их новому социальному статусу способствует не только более легкому переходу, но и выстройке крепкого фундамента для будущих профессиональных достижений [10].

### **Заключение**

В заключение можно отметить, что социально-психологическая адаптация студентов можно рассматривать как процесс взаимодействия индивида с окружающей социальной средой, в ходе которого достигается гармония между личными целями, ценностями и представлениями группы. Это важный аспект университетской жизни, особенно на начальном этапе, когда студенты часто сталкиваются с такими проблемами, как недостаточные навыки самостоятельной работы и неразвитость автономности личности. Переход к условиям вузовского обучения требует времени на приспособление к новым правилам и социальным ожиданиям.

Многоаспектный процесс психологической адаптации включает в себя интеграцию личности в различные системы отношений: социальные, социально-психологические и связанные с профессиональной деятельностью. Это направляет внимание на такие важные виды адаптации, как личностная, общественная, профессиональная и экологическая.

Когда речь идет об адаптированности, ее принято делить на три вида: внутреннюю, внешнюю и смешанную. Внутренняя адаптированность отражает способность личности к изменениям и переосмыслению собственных установок в ответ на новые обстоятельства, ведущую к глубокой и устойчивой адаптации. Внешняя адаптированность, в отличие от внутренней, связана с формальным соблюдением требований без существенных изменений во внутреннем мире личности, что может оказаться недостаточным для полноценной адаптации в новых условиях.

Эффективность адаптации личности в новой среде значительно зависит от удовлетворения её базовых и развивающих потребностей. Теория А. Маслоу подчеркивает,

что некоторые потребности особенно влиятельны, определяя действия и поведение человека, в то время как другие формируют уникальные черты его стиля жизни.

Отрицательные изменения в адаптации, или дезадаптация, могут отражаться на внутреннем состоянии и поведении, вызывая эмоциональные трудности и даже серьезные психические заболевания, которые в крайних случаях могут приводить к конфликтам или суицидальным тенденциям. Поэтому крайне важно, чтобы преподаватели и родители осознавали этот риск и активно способствовали формированию поддерживающей среды, особенно для первокурсников.

Исследования показывают, что большинство студентов-первокурсников успешно адаптируются к учебе в вузе и активно участвуют в образовательном процессе, что способствует их хорошему настроению и общему самочувствию, благодаря созданию благоприятной обучающей среды.

Тем не менее, около 11,1% студентов испытывают проблемы, связанные с дезадаптацией, что выражается в плохом настроении, снижении активности и ухудшении самочувствия. Эти показатели могут свидетельствовать о том, что такие студенты все еще пребывают в процессе адаптации к новой учебной и социальной среде, а также к изменениям в системе оценки успеваемости.

Решение указанных проблем возможно путем предоставления целенаправленной поддержки со стороны преподавательского состава, родителей и студенческого коллектива. Такая всесторонняя поддержка может существенно облегчить процесс адаптации студентов к высшему образованию и повысить их успеваемость и удовлетворенность обучением.

Процесс адаптации первокурсников также характеризуется уровнем испытываемой тревожности. Мы применили методику, разработанную Спилбергером – «Шкала тревоги», которая измеряет тревожность как текущее состояние (СТ) и как более постоянную черту личности (ЛТ). Ситуативная тревожность часто вызывается социально-психологическими стрессорами, включая ожидание негативной реакции и угрозу самооценке, тогда как личностная тревожность отражает глубоко укоренившуюся склонность к реагированию на стресс.

Наблюдая за первокурсниками, мы обнаружили, что процесс адаптации систематически сопровождается уровнями беспокойства и тревожности. Результаты показали, что 63,8% студентов испытывают высокий уровень ситуативной тревожности, в то время как 36,1% сталкиваются со средним уровнем. Отсутствие низкого уровня тревожности подтверждает всепроникающую тревожность, связанную с новой учебной средой. Аналогичным образом, данные о личностной тревожности выявили, что высокая тревожность преобладает у 52,8% студентов, и средняя тревожность – у 47,2%, не выявив ни одного случая низкого уровня. На основании этого становится понятной необходимость более тщательного изучения влияющих на адаптацию факторов и разработки стратегий поддержки, чтобы облегчить первокурсникам процесс интеграции в новую академическую и социальную среду.

В контексте психологической адаптации студентов-первокурсников особый интерес представляет исследование их личностной тревожности, которая является врожденной склонностью к восприятию разнообразных ситуаций как угрозы для собственной самооценки и индивидуальности. В ситуации адаптации к вузовской жизни, этот фактор может иметь значительное влияние на уровень комфорта студентов. Ключевым аспектом является выявление конкретных факторов, вызывающих ощущение угрозы и стресса, чтобы определить пути снижения негативного влияния на самооценку и самовосприятие студентов.

Эмпирические данные указывают на то, что личностная тревожность может способствовать увеличению ситуативной тревожности у студентов после поступления в вуз, что делает работу с ними по уменьшению уровня тревожности еще более актуальной для успешной адаптации.

Основываясь на проведенном исследовании, можно сделать следующие ключевые выводы:

1. Позитивное принятие новых обстоятельств. Многие студенты уже в стенах вуза готовы принять и приспособиться к новым условиям, что проявляется в их успешной адаптации к академической жизни.

2. Признаки дезадаптации у некоторых студентов. Отдельные студенты сталкиваются с затруднениями адаптации к социальной среде и академическим требованиям, что подчеркивает необходимость создания поддерживающей образовательной среды.

3. Роль тревожности в адаптационных процессах. Уровень ситуативной тревожности у первокурсников часто превышает уровень их личностной тревожности, что сигнализирует о давлении новой среды и о потребности в поддержке.

Таким образом, несмотря на то, что большинство студентов первого курса чувствуют себя хорошо и проявляют активность и оптимизм, повышенный уровень ситуативной тревожности подчеркивает важность внимательного отношения и дополнительной поддержки со стороны преподавательского корпуса и вуза в целом.

#### **Список источников**

1. Савункина А.А. Социально-психологическая адаптация студентов-первокурсников // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 10. – С. 277-279;
2. Боброва И. И., Трофимов, Е. Г. (2019) Информационные технологии в образовании : учебпракт. Рынок труда в эпоху цифровой экономики // Молодой ученый. №7 (297). С. 158–160.
3. Дегтярев А. В. (2017) Работа в облаке: оценка рисков и качество труда // Качество. Инновации. Образование. №2. С. 59–66. Дигилина, О. Б., Тесленко, И. Б. (2019) Трансформация рынка труда в условиях цифровизации // Вестник РГГУ. Серия «Экономика. Управление. Право». №4. С. 166–181.
4. Дорохина Р. В., Лавренов, С. В. (2021) Этические проблемы цифровизации в системе образования // Век глобализации. №2. С. 118–123. DOI: 10.30884/vglob/2021.02.10
5. Заруцкова В. М. (2022) Цифровизация профессионального образования // Актуальные исследования. №2 (81). С. 62–64.
6. Зенков А. Р. (2020) Цифровизация образования: направления, возможности, риски // Вестник ВГУ. Серия: Проблемы высшего образования. №1. С. 52–55.
7. Изменение характера труда (2019) Доклад о мировом развитии. Международный банк реконструкции и развития / Всемирный банк [Электронный ресурс]. URL: <https://www.vsemirnyjbank.org/ru/publication/wdr2019> (дата обращения: 20.06.2024).
8. Ивашкина Т. А. (2020) Технологические и преподавательские аспекты цифровизации современного образования // Мир науки, культуры, образования. №4 (83). С. 115–117.
9. Костина А. В. (2021) Цифровизация образования: что мы получаем и что теряем? // Знание. Понимание. Умение. №1. С. 52–66
10. Меньшикова О. И. (2017) Образование как основа формирования и развития интеллектуального потенциала трудовых ресурсов // С. 47–52.

#### **Сведения об авторе:**

**Арбузова Елена Николаевна** - профессор кафедры адаптивной и физической культуры ОмГУ им. Ф.М. Достоевского

#### **Information about the author**

**Arbuzova Elena Nikolaevna** - Omsk State University named after F.M. Dostoevsky  
Professor of the Department of Adaptive and Physical Education.