



Столыпинский
вестник

Научная статья

Original article

УДК 735.29

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

FEATURES OF ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO STUDYING AT A
UNIVERSITY

Яковлев Руслан Дмитриевич, магистрант (191186, РГПУ им А.И.Герцена Санкт-Петербург наб. р. Мойки, 48), Тел. +7 (812) 312-44-92, yakovlev_bbgalereya@mail.ru

Бабич Юлия Михайловна, магистрант (191186, РГПУ им А.И.Герцена Санкт-Петербург наб. р. Мойки, 48), Тел. +7 (812) 312-44-92, juliana_mur@mail.ru

Yakovlev Ruslan Dmitrievich, master's student (191186, Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen St. Petersburg, Moika river embankment, 48), Tel. +7 (812) 312-44-92, yakovlev_bbgalereya@mail.ru

Babich Yulia Mikhailovna, master's student (191186, Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen St. Petersburg, Moika river embankment, 48), Tel. +7 (812) 312-44-92, juliana_mur@mail.ru

Аннотация: При поступлении в современный университет, бывший школьник сталкивается с процессом адаптации к новому ритму жизни, новому городу, новому коллективу и новым требованиям, которые существенно отличаются от тех, к которым он привык в процессе школьного обучения. На этапе обучения в ВУЗе, из школьника формируется личность взрослого

самостоятельного человека, поэтому такая адаптация практически всегда связана с существенным стрессом, который испытывает первокурсник. Данный стресс может негативным образом отразиться на его успеваемости. В связи с вышеизложенным, автором настоящей статьи, была предпринята попытка научного анализа и критического осмысления проблемы адаптации студентов первокурсников к обучению в ВУЗе.

Abstract: When entering a modern university, a former student is faced with the process of adapting to a new rhythm of life, a new city, a new team and new requirements, which are significantly different from those to which he was accustomed during school. At the stage of studying at a university, the personality of an independent adult is formed from a student, so such adaptation is almost always associated with significant stress that a freshman experiences. This stress can negatively affect his academic performance. In connection with the above, the author of this article made an attempt to scientifically analyze and critically comprehend the problem of adaptation of first-year students to study at a university.

Ключевые слова: обучение в ВУЗе, студенты первокурсники, адаптация к обучению, ритм жизни, стрессовые факторы, субъектный подход, личностные факторы, развитие личности.

Keywords: studying at a university, first-year students, adaptation to learning, rhythm of life, stress factors, subjective approach, personal factors, personality development.

Продолжение образования после школы в вузе является не только процессом получения профессии и подготовкой к профессиональной деятельности, а представляет собой также важнейшую стадию личностного становления индивида. Прежде всего, для большинства абитуриентов поступление в вуз является первой значимой вехой во вступление в мир взрослых, в мир, где человек должен самостоятельно планировать свою жизнь, самостоятельно принимать непростые решения и отвечать за свои действия.

Различные аспекты подготовки в высшем учебном заведении являются первыми серьезными трудностями, встающими на пути первокурсников. Они сталкиваются с новой для них системой организации учебного процесса, отличного от школьного, например к лекционно-семинарской модели организации подготовки, с зачетами, как важным элементом оценки успеваемости, высокой степенью свободы в организации собственной учебной деятельности, что для многих является нелегким испытанием. Непривычная система расписания занятий, многочисленные организационные вопросы, с которыми вчерашние школьники встречаются впервые – эти, и масса других проблем делают первые шаги во взрослую жизнь весьма непростыми. [2, с. 225]

Среди таких проблем, препятствующих успешной адаптации к обучению в вузе, студенты называют неудовлетворяющую их содержательную составляющую изучаемых предметов, размытость задач и целей, стоящих перед образовательным процессом, неочевидную связь между многими изучаемыми дисциплинами и их будущей профессиональной деятельностью, и ряд других аспектов, препятствующих, по их мнению, успешному освоению вузовской программы. Дефицит качественных методических материалов, недостаточная техническая оснащенность учебного процесса, непосильный для некоторых объем учебного материала затрудняют эффективное вхождение молодых студентов в процесс обучения.

Многие исследователи отмечают мощный негативный эффект, препятствующий успешной адаптации к новым условиям обучения, который оказывает для многих студентов тяжелый опыт первой для них экзаменационной сессии. Здесь и серьезный предэкзаменационный стресс, сопровождающийся волнением, эмоциональными и физическими перегрузками и серьезным разочарованием при неудовлетворительных результатах сессии.

Нельзя сбрасывать со счетов влияющий на процесс адаптации такой важный для многих фактор, как материальное положение студента. Выходцы из благополучных в материальном отношении семей, чьи чисто учебные проблемы не усугублены вопросом поиска средств для учебы и жизни, гораздо успешней

адаптируется к новым реалиям. Совмещение учебы в вузе с работой, при всей похвальности такого стремления к знаниям, нельзя отнести к факторам, благотворно влияющим на учебный процесс студента. [5, с. 77]

Цель, стоящая перед нашим исследованием, заключается в выявлении и описании при помощи качественных методов наиболее характерных проблем, возникающих в процессе перехода от школьного обучения к вузовской модели образовательного процесса, как принципиально новому этапу личностного развития индивида, особенности которого определяются различными аспектами обучения в высшем учебном заведении.

На сегодняшний день исследователи посвятили этой проблеме значительное количество работ. Попытаемся на этом материале детальнее разобрать проблемные аспекты процесса адаптации учащихся первых курсов к учебному процессу вузе. [3, с. 57]

В рамках одного из исследований студентам предложили описать проблемы адаптации к учебе в университете, приводя детали, пришедшие им на память. Респондентом не предлагались никакие наводящие вопросы, свои впечатления они излагали в свободной форме и занимались этим в рамках аудиторного занятия. Мы ставили перед собой цель проанализировать абсолютно спонтанные впечатления выпускников о наиболее острых для них проблемах, с которыми они столкнулись на первом курсе обучения в вузе.

В результате мы выяснили, что ключевой, общей для всех категорий проблем, с которыми сталкивается первокурсник, является *фундаментальная перестройка всего механизма взаимоотношений между индивидом и окружающим миром* (80,3%).

Исследования показали, что самой актуальной и распространенной среди всех первокурсников проблемой, относящиеся к этой категории, стал процесс *интеграции индивида в новое для него социальное окружение*. Этот аспект адаптации был приоритетным для 69,4% респондентов. Характерно, что трудности при взаимодействии с новыми преподавателями испытывали всего лишь 11,6 % первокурсников, тогда как основная часть молодых студентов главные проблемы

испытывала в процессе интеграции в среду своих сверстников (59,3%). Отметим вкратце значимость первого показателя, который относится к взаимоотношению с преподавателями. Она заключается в том, что межличностный характер такого отношения трансформируется в негативное отношение к соответствующей учебной дисциплине, поэтому этот фактор заслуживает самого пристального внимания исследователей. [7, с. 156]

Новые условия быта при совместном проживании с незнакомыми недавно людьми были проблемой лишь для 12,7% участников исследования. Видимо, такой невысокий показатель связан с тем, что при поступлении в университет у местных студентов таких проблем не возникает.

Достаточную остроту на первоначальных этапах новой жизни имеет проблема расставания с близкими людьми. Почти каждый пятый опрошенный (19,4%) отмечал этот аспект, один из наиболее значимых на первых этапах адаптации к новым условиям быта, учебы и к новому социальному окружению.

Присутствует еще один негативный фактор, который, на первый взгляд, касается небольшой части учащихся, однако, по нашему мнению, требует пристального внимания. Это повышенное психологическое напряжение студентов, вызванное боязнью не оправдать высоких ожиданий родителей, что многие характеризовали в своих описаниях термином «давление». С такой проблемой столкнулись чуть менее 3% участников исследования.

Еще одним весьма значимым аспектом адаптации опрошенные называют *поиск собственного места в новой для себя социальной среде* (11,8%), что характеризуется ими как наличие возможности проявить собственную индивидуальность и утвердить некий социальный статус. Это касается как ситуаций в рамках учебы, так и за стенами вуза. Адаптация в новом социальном окружении это не просто вхождение в некий круг взаимоотношений, не менее важен социальный статус, который индивид «завоевывает» в новой среде.

Для некоторых студентов такой переход бывает чрезвычайно болезненным, особенно если бывшая школьная «звезда» становится рядовым членом вузовского сообщества, и на первых ролях выступают совсем другие люди. Иные же,

напротив, страшатся проявить собственную индивидуальность, каким-то образом выделиться, что приводит их к боязни публичных выступлений, пассивности на лекциях, убивает какие-либо проявления инициативы в общественной, учебной и иных сферах жизни. [4, с. 243]

Достаточно существенную долю проблем, о которых упоминают большинство авторов описаний (66,7%), составляют высокие требования к таким личностным качествам, как *самодисциплина и самоорганизация* индивида, наличие которых в новых условиях чрезвычайно важно.

Близкая по своей сути к вышеназванной проблема заключается в необходимости строгого самоконтроля и самоорганизации применительно к учебному процессу (49,6%), причем актуальность этого аспекта относится ко всем стадиям учебы в вузе. Авторы текстов вспоминают о проблемах с поиском мотивации к учебе, формирования у себя положительного настроя к образовательному процессу, сложностями с самостоятельным построением своей учебы и контролем за выполнением заданий (31,4%).

Острые проблемы, возникающие у первокурсников с рациональным распределением своего времени, особенно в первые месяцы обучения в вузе, вызваны тем, что они еще не перестроились после школьной модели образовательного процесса с ее жестким контролем за выполнением заданий и посещаемостью, качественным уровнем полученных ими знаний, и оказавшись в обманчивых условиях вузовской «вольницы», далеко не сразу смогли взять под личный контроль свое время, свой учебный процесс (28,1%).

Еще одним важным аспектом умения планировать свое время являются нередкое совмещение учебы с работой, а также необходимость выделить время для личной жизни, того или иного вида досуга, саморазвития и просто для решения бытовых вопросов, что также часто упоминается в текстах наших респондентов.

Помимо проблем, возникающих с выстраиванием новых взаимоотношений с окружением, бывший первокурсники выделяют проблемы академического характера, связанные с необходимостью адаптироваться с принципиально иной модели обучения (52,7%). Здесь и сложности с усвоением учебного материала по

отдельным предметам (37,6%), что обусловлено непривычно большим объемом информации и недостаточным уровнем первоначальной подготовки в школе. [1, с. 127]

Среди авторов чуть менее 27% упомянули о проблемах личностного характера, среди которых разочарование в собственных возможностях (16,6%) и появившиеся сомнения в правильности выбора профессии (13,6%), что, например, Э.Ф. Зеер называет кризисом в сфере профессионального самоопределения.

Подобное разочарование может иметь ряд различных причин, не всегда связанных между собой. Здесь и неустроенность бытовой жизни, первые неудачи в учебе, что особенно тяжело переживают школьные отличники, проблемы с личной жизнью, а также несоответствие новых условий, ответственности, задач и проблем той радужной картине, которая рисовалась совсем недавно восторженному абитуриенту.

Причиной сомнений в правильности выбора профессиональной деятельности часть респондентов называли недостаточную или в корне неверную информацию о будущей специальности, которую они получили в довузовские годы. Для некоторых эта проблема была «запрограммированной», поскольку они поступили не в тот вуз, в который мечтали, а в тот, в который смогли. Здесь играет роль как фактор подготовки и в целом образовательного потенциала абитуриента, так и фактор материального положения и семейных обстоятельств.

Резюмируя вышесказанное, следует отметить, что многие проблемы, с которыми сталкиваются первокурсники на первых этапах своего «взрослого» пути, обусловлены отсутствием либо недостатком ресурсов когнитивного, поведенческого, коммуникативного характера и т.д., которые необходимы индивиду для эффективных действий в новых для него условиях. [6, с. 86]

Зачастую молодым студентам не хватает для адаптации тех личностных качеств и ресурсов, которые сформировались у них в прежней жизни, когда именно первые недели и месяцы учебы в вузе требуют настоящего адаптационного «рывка», который и потребует мобилизации всех личностных ресурсов. От того, как молодой студент решит эти сложнейшие задачи развития своей личности на

протяжении самого острого и важного периода своего взросления, в значительной степени зависит успешность не только его дальнейшей учебы, но и профессиональной деятельности.

Заключение

В нашем исследовании нам удалось выявить наиболее острые проблемы в личностном развитии первокурсников, с которыми они сталкиваются на первых этапах своей «вузовской» жизни, которая характеризуется периодом адаптации к принципиально новым для большинства условиям учебы, быта, социальных взаимоотношений, которые требуют мобилизации новых личностных качеств, которые в предыдущей жизни не были столь актуальными и востребованными.

Очевидно, что неспособность части первокурсников успешно преодолеть рассмотренные нами, достаточно серьезные, проблемы адаптации к новым условиям учебы и жизни является ключевым фактором их неуспешности в образовательной деятельности, возникновения у них состояния перманентного стресса, сопровождаемого беспокойством и неуверенностью. Поэтому обеспечение эффективной психологической поддержки таким студентам считаем актуальной темой для серьезного обсуждения и возможных дальнейших действий.

Список литературы

1. Авилова, И. А. Проблематика стресса и адаптации студентов при обучении в вузе / И. А. Авилова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2023. – Т. 12, № 2(43). – С. 125-128.
2. Беть, Я. Е. Адаптация студентов к обучению в вузе как основа будущей конкурентоспособности специалиста / Я. Е. Беть // Студенческая наука и XXI век. – 2019. – Т. 16, № 1-2(18). – С. 222-229.
3. Боденова, О. В. Особенности адаптации иногородних студентов к условиям обучения в вузе / О. В. Боденова, Л. П. Власова // Развитие образования. – 2020. – № 4(10). – С. 53-58.
4. Дубовова, А. А. Психологическое благополучие как предпосылка адаптации к обучению в вузе / А. А. Дубовова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава

- Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 238-245.
5. Комплексная оценка адаптации студентов к процессу обучения в вузе / Ю. В. Кашина, В. М. Покровский, И. Л. Чередник, А. В. Бурлуцкая // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – Т. 23, № 1. – С. 73-79.
 6. Приверженность студентов к здоровому образу жизни в периоде адаптации к обучению в вузе / Н. Л. Черная, В. М. Ганузин, Г. С. Маскова [и др.] // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2020. – Т. 20, № 1. – С. 84-89.
 7. Шукшина, Л. В. Психологические особенности адаптации студентов к обучению в ВУЗе / Л. В. Шукшина, О. В. Мизонова // Современные исследования социальных проблем. – 2019. – Т. 11, № 2-2. – С. 151-160.

References

1. Avilova, I. A. Problems of stress and adaptation of students when studying at a university / I. A. Avilova // Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology. – 2023. – Т. 12, No. 2(43). – P. 125-128.
2. Bet, Ya. E. Adaptation of students to studying at a university as the basis for the future competitiveness of a specialist / Ya. E. Bet // Student science and the XXI century. – 2019. – Т. 16, No. 1-2(18). – P. 222-229.
3. Bodenova, O. V. Features of adaptation of nonresident students to the conditions of studying at a university / O. V. Bodenova, L. P. Vlasova // Development of education. – 2020. – No. 4(10). – P. 53-58.
4. Dubovova, A. A. Psychological well-being as a prerequisite for adaptation to studying at a university / A. A. Dubovova // Materials of the scientific and scientific-methodological conference of the teaching staff of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism. – 2023. – No. 1. – P. 238-245.
5. Comprehensive assessment of students' adaptation to the learning process at a university / Yu. V. Kashina, V. M. Pokrovsky, I. L. Cherednik, A. V. Burlutskaya // Person. Sport. Medicine. – 2023. – Т. 23, No. 1. – P. 73-79.
6. Students' commitment to a healthy lifestyle during the period of adaptation to

- studying at a university / N. L. Chernaya, V. M. Ganuzin, G. S. Maskova [et al.] // Issues of mental health of children and adolescents. – 2020. – Т. 20, No. 1. – P. 84-89.
7. Shukshina, L. V. Psychological features of students' adaptation to studying at a university / L. V. Shukshina, O. V. Mizonova // Modern studies of social problems. – 2019. – Т. 11, No. 2-2. – P. 151-160.

© Яковлев Р.Д., Бабич Ю.М., 2023 Научный сетевой журнал «СтолЫпинский вестник» №9/2023.

Для цитирования: Яковлев Р.Д., Бабич Ю.М. ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ // Научный сетевой журнал «СтолЫпинский вестник» №9/2023.