

УДК 378.1

***К ВОПРОСУ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ В СТУДЕНЧЕСКОЙ
СРЕДЕ***

Зенкова А.В.

старший преподаватель,

Петрозаводский государственный университет,

Петрозаводск, Россия

Аннотация

Статья посвящена актуальному вопросу – вопросу адаптации первокурсников в студенческой среде вуза. В работе рассмотрены характерные проблемы процесса адаптации, даны общие рекомендации администрации университета, профессорско-преподавательскому составу и обучающимся. В исследовании представлены результаты экспресс-оценки адаптации первокурсников (автор – О.Л. Гончарова) 12 первокурсников направления подготовки бакалавриата 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) очной формы обучения.

Ключевые слова: адаптация, первокурсник, студент, оценка адаптации, вуз.

***ON THE ISSUE OF ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS IN THE STUDENT
ENVIRONMENT***

Zenkova A.V.

senior lecturer,

Petrozavodsk State University,

Petrozavodsk, Russia

Abstract

The article is devoted to the actual issue – the issue of adaptation of first-year students in the student environment of the university. The work considers the characteristic problems of the adaptation process, gives general recommendations to the university

administration, the teaching staff and students. The study presents the results of an express assessment of the adaptation of first-year students (author – O.L. Goncharova) 12 first-year students of the bachelor's degree program 44.03.05 Pedagogical Education (with two training profiles) of full-time study.

Key words: adaptation, freshman, student, assessment of adaptation, university.

Некоторыми из показателей качества работы университета можно считать сохранность контингента, эмоциональное благополучие обучающихся и высокие показатели их академической успеваемости, на все эти пункты оказывает влияние адаптация вчерашних абитуриентов в студенческой среде. Успешность процесса адаптации особенно значима для учебного заведения так как от данного процесса зависит насколько быстрым и эффективным будет вхождение студентов в новую среду, а значит, он обуславливает профессиональное и личностное развитие первокурсников, что в свою очередь детерминирует и будущее развитие страны [4, 5].

В широком смысле под адаптацией понимается приспособление человека к условиям и обстоятельствам окружающего мира. Целью адаптации можно считать достижение гармонии при взаимодействии между человеком и его окружением. Адаптация является многогранным процессом, большинство исследователей выделяют три фактора, которые оказывают влияние на процесс адаптации к обучению в университете: психологический, социологический и педагогический.

В отечественной психологии адаптация рассматривается как активный процесс усвоения личностью социального опыта, овладения социальными ролями, навыками общения; как процесс и результат функционирования целостной саморегулирующейся системы; как сложный процесс, включающий в себя такие аспекты, как оптимизация постоянного взаимодействия личности с окружением и установление адекватного соответствия между физиологическими и психическими характеристиками [1, 2, 3].

При попадании в новую среду студент может столкнуться с трудностями, касающимися личностных трудностей и самоорганизации, учебного процесса и взаимоотношений со студентами и преподавателями.

Объединим основные проблемы адаптации первокурсника в университетской среде по их характеру в группы:

1) Психологические (возникновение стресса при попадании в новое окружение, в новую образовательную среду; непринятие возросшей ответственности, появление проблем с самооценкой (сомнения в собственных силах и способностях); тоска по родственникам, друзьям; риск развития психологических проблем).

2) Социальные (чувство одиночества (особенно при переезде с других населенных пунктов); проблемы во взаимоотношениях с педагогическим составом и одногруппниками).

3) Академические (проблемы с распределением времени, с организацией самостоятельной работы по дисциплинам; иные требования к успеваемости и промежуточному контролю).

Для исследования адаптации студентов первого курса направления подготовки бакалавриата 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) использовался метод экспресс-оценки адаптации первокурсников [7], автором которого является О.Л. Гончарова. Ранее данный метод уже применялся в работах по оценке адаптации первокурсников к учебному процессу в вузе, например в работе И.Ю. Киреевой, которая проводила исследование процесса адаптации студентов первого года обучения специальности «Пожарная безопасность» [6].

В проведенном анкетировании приняли участие 12 студентов 1-го курса (5 девушек, 7 юношей). Первокурсникам предлагалось ответить на 11 вопросов анкеты, после чего их ответы были обработаны. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты экспресс-оценки адаптации первокурсников

Уровень адаптации	Юноши (7 человек)	Девушки (5 человек)
Низкий (0-4 балла)	4 балла – 1 человек	–
Средний (5-8 баллов)	5 баллов – 1 человек 7 баллов – 3 человека 8 баллов – 2 человека	6 баллов – 2 человека 7 баллов – 2 человека
Высокий (9-11 баллов)	–	9 баллов – 1 человек

Полученные данные выявили, что 75% опрошенных первокурсников интересно учиться в университете, 67% приспособились к внутриуниверситетскому режиму. Стоит отметить, что один студент чувствует себя в группе некомфортно, 2 человека испытывают трудности в общении с одногруппниками и чувствуют себя скованными, тем не менее подчеркивают, что в группе к ним относятся дружелюбно и им нравится учиться в университете. Как видим из таблицы, средний показатель адаптации по девушкам составляет 7 баллов, а по юношам – 6,57, что может говорить о том, что у девушек процесс адаптации проходит чуть лучше.

В целом уровень адаптации в группе тестируемых студентов соответствует 6,75 по шкале оценок, что является нормой (средний уровень адаптации). Полученные результаты позволяют нам сделать вывод, что большая часть опрошенных обучающихся успели адаптироваться к учебному процессу и одногруппникам, не испытывают беспокойства на данный момент.

Тем не менее, можно выделить несколько обучающихся, у которых в процессе адаптации возникли определенные трудности, и адаптация к одногруппникам идет медленнее, чем у остальных. На данную группу студентов следует обратить особое внимание со стороны профессорско-преподавательского состава для своевременного решения возникающих в процессе адаптации проблем. Необходимо принять целенаправленные меры, начать данный процесс рекомендуется с дополнительных опросов, интервьюирования первокурсников, чтобы выявить их затруднения в академической среде, социальной и психологической адаптации, также требуется более глубокий анализ данных (посещаемость учебных занятий, успеваемость по дисциплинам, наличие или отсутствие академической

задолженности, обратная связь от преподавателей). Мерами поддержки могут служить индивидуальные консультации, групповые семинары, дополнительные консультации по дисциплинам, поощрение активности студентов и т.д., требуется сделать упор на индивидуальный, комплексный подход и непрерывность поддержки.

В практике высших образовательных учреждений применяется множество способов решения проблем адаптации первокурсников. Можно дать общие рекомендации по улучшению процесса адаптации, разбив их на субъекты:

1) Администрация университета (реализация комплексных программ адаптации, ориентированных в том числе и на будущую профессию; внедрение наставничества (наставничество «студент-студент» для оказания первокурсникам необходимой поддержки студентами старших курсов); регулярное проведение мероприятий, раскрывающих для обучающихся основные ресурсы и возможности университета, в том числе – студенческие объединения; обеспечение психологических консультаций для первокурсников и проведение тренингов по управлению стрессом, семинаров по развитию коммуникативных навыков и т.д.).

2) Профессорско-преподавательский состав (предоставление обратной связи первокурсникам касаясь их успеваемости по дисциплинам; создание благоприятной атмосферы на занятиях, способствующей взаимодействию студентов, активному участию в дискуссиях, взаимопомощи и сплочению учебной группы).

3) Обучающийся (участие в адаптационных мероприятиях; четкое распределение времени; обращение за помощью к закрепленным наставникам и куратору при возникновении трудностей; самостоятельное изучение возможностей университета, в том числе возможностей реализации своего потенциала в студенческих объединениях).

Подводя итог, можно выделить ключевые факторы, влияющие на снижение эффективности процесса адаптации, – проблемы социального, психологического и академического характера. Успешной адаптации

первокурсников можно добиться только при совместной деятельности студентов, преподавателей и администрации университета. Необходимость дальнейших исследований в области адаптации обусловлена растущим «запросом» молодежи на инновационные методы и технологии во всех сферах жизнедеятельности. Перспективным направлением дальнейших исследований будет разработка современных методов поддержки первокурсников в процессе их адаптации.

Библиографический список:

1. Раимжанов, С. С. Адаптированность студентов 1-го курса к учебной группе и к учебной деятельности / С. С. Раимжанов // Наука и социум : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Новосибирск, 30 января 2017 года / Ответственный редактор: Е.Л. Сорокина. – Новосибирск: Частное учреждение дополнительного профессионального образования Сибирский институт практической психологии, педагогики и социальной работы, 2017. – С. 126-129. – EDN YGNMMH.

2. Демидова Л. И. Психологические средства адаптации лиц в социуме (на примере лиц с ограниченными возможностями в передвижении). Автореферат диссертации. НГПУ, Новосибирск, 2005. – 24 с.

3. Пиаже Ж. Избранные психологические труды / Ж. Пиаже. - М., 1994. 288 с.

4. Юркина, М. С. Разработка и апробация методики для экспресс-диагностики уровня адаптированности студентов к вузу / М. С. Юркина, А. А. Смирнов // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – Т. 21, № 1. – С. 82-87. – EDN TQKSYH.

5. Дубровин Д. Н. Психологическая адаптация как фактор личностного самоопределения: Дис. ... канд. психол. наук. – М., 2005. – 135 с.

6. Киреева, И. Ю. Адаптация первокурсников к учебному процессу в вузе / И. Ю. Киреева // Перспективы развития строительного комплекса : Материалы XVII Международной научно-практической конференции профессорско-

преподавательского состава, молодых ученых и студентов, Астрахань, 14–15 ноября 2023 года. – Астрахань: Астраханский государственный архитектурно-строительный университет, 2023. – С. 324-327. – EDN BNKREN.

7. Педагогическое сообщество «Урок». Гончарова О. Л. Экспресс-диагностика уровня адаптации первокурсника [Электронный ресурс]. – Режим доступа – URL: https://урок.рф/library/ekspressdiagnostika_urovnya_adaptacii_pervokursnik_181748.html (Дата обращения 26.04.2025).