

Научная статья

<https://doi.org/10.24412/2220-2404-2025-6-38>

УДК 316



Attribution

cc by

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ
К УСЛОВИЯМ ВУЗОВСКОГО ОБУЧЕНИЯ

Боциева Н.И.¹, Кафарова К.З.²

Северо-Осетинская государственная медицинская академия Минздрава России, ninoboc@mail.ru¹,

Чеченский государственный университет им. А.А. Кадырова, kafarovak@mail.ru²

Аннотация. Адаптация студентов к условиям вузовского обучения является одной из ключевых задач на начальном этапе высшего образования. Успешное прохождение этого периода напрямую влияет на академическую успеваемость, уровень стрессоустойчивости, социальную интеграцию и общее психологическое благополучие обучающихся. В статье рассматриваются основные психолого-педагогические аспекты процесса адаптации студентов первого курса, включая личностные, мотивационные, когнитивные и социальные факторы. Особое внимание уделено роли преподавателя, организации учебного процесса и созданию поддерживающей образовательной среды. Приведены результаты анализа современных исследований и практик сопровождения первокурсников, предложены рекомендации по оптимизации адаптационного периода в рамках университетского образования. Работа представляет интерес для педагогов, психологов, администрации образовательных учреждений и исследователей в области высшего образования.

Ключевые слова: адаптация студента, высшее образование, первокурсник, психологическая адаптация, педагогические условия, учебная мотивация, стресс, социальная интеграция, личностные особенности, образовательная среда.

Финансирование: инициативная работа.

Original article

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF STUDENTS' ADAPTATION
TO THE CONDITIONS OF UNIVERSITY EDUCATION

Nino I. Botsieva¹, Kizkhanum Z. Kafarova²

North Ossetian State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation¹,

Chechen State University named after A.A. Kadyrov²

Abstract. Adaptation of students to the conditions of university education is one of the key tasks at the initial stage of higher education. Successful completion of this period directly affects academic performance, stress resistance, social integration and overall psychological well-being of students. The article examines the main psychological and pedagogical aspects of the adaptation process of first-year students, including personal, motivational, cognitive and social factors. Particular attention is paid to the role of the teacher, the organization of the educational process and the creation of a supportive educational environment. The results of the analysis of modern research and practices of supporting first-year students are presented, recommendations for optimizing the adaptation period within the framework of university education are proposed. The work is of interest to teachers, psychologists, administration of educational institutions and researchers in the field of higher education.

Key words: student adaptation, higher education, first-year student, psychological adaptation, pedagogical conditions, educational motivation, stress, social integration, personal characteristics, educational environment.

Funding: Independent work.

Введение. Переход от школьной образовательной среды к вузовской представляет собой сложный и многогранный процесс, затрагивающий не только учебную, но и социальную, эмоциональную, а также профессиональную сферы жизни студента.

Адаптация к условиям вузовского обучения — один из ключевых этапов становления личности будущего специалиста, оказывающий прямое влияние на успешность его обучения, уровень мотивации и общее психологическое благополучие.

В условиях современного высшего образования требования к студенту значительно возрастают:

- увеличивается объём самостоятельной работы;
- изменяется стиль взаимодействия с преподавателями;

- возрастает необходимость саморегуляции учебной деятельности и управления временем.

Для многих первокурсников эти изменения могут стать причиной стресса, снижения успеваемости или даже дезадаптации, что делает особенно важным внимание к психолого-педагогическим аспектам переходного периода.

Обсуждение. Результаты.

Переход от школьного к вузовскому обучению традиционно считается одним из самых сложных этапов в жизни обучающегося. Первокурсники часто сталкиваются с рядом трудностей:

- изменения в содержании и объёме учебных программ;
- появление профессиональной терминологии;

- необходимость самостоятельного планирования времени;
- новые формы взаимодействия с преподавателями и сверстниками.

Эти проблемы могут быть как объективными (например, структура образовательного процесса), так и субъективными (уровень готовности студента к самостоятельной жизни и учёбе) [1].

Целью нашего исследования стало выявление особенностей адаптационного процесса у студентов-первокурсников, обучающихся по экономическим направлениям. Под адаптацией, в данном случае, понимается комплекс физиологических и психологических реакций, направленных на приспособление к новым условиям и обеспечение устойчивого функционирования личности в изменяющейся образовательной и социальной среде. Успешная адаптация способствует установлению позитивного взаимодействия между личностью, группой и окружающей средой [2].

Процесс приспособления к университетской среде является многоаспектным. Он влияет на то, насколько быстро студент войдёт в профессиональную среду, будет ли он эффективно выполнять свои обязанности и насколько мобильным окажется в дальнейшей карьере. Скорость и качество адаптации к новым образовательным условиям служит важным показателем сформированности профессиональных качеств будущего специалиста.

Учёные выделяют несколько ключевых направлений адаптации студентов первого курса:

- Дидактическая сфера связана с освоением новых методов обучения, форм работ, а также с необходимостью развития навыков самостоятельной учебной деятельности.
- Социально-психологическая сфера включает адаптацию к новому коллективу, освоение навыков самостоятельной жизни, управление бюджетом и преодоление материальных трудностей.
- Профессиональная сфера заключается в формировании понимания целей и содержания будущей профессии, а также в развитии умения взаимодействовать с людьми в профессиональной среде [3].

Адаптационный кризис может проявляться в виде выраженных психологических изменений. По мнению Л. Подолья, основными признаками трудностей в адаптации являются:

- чувство сильной фрустрации, вызванное неудовлетворённостью потребностей;
- обострение ролевых конфликтов (между студентом и преподавателем, между студентами);
- неопределённость в системе ценностей и жизненных ориентирах;
- инфантилизм, проявляющийся в несамостоятельности и неумении принимать ответственные решения.

На основе анализа теоретических подходов к изучению адаптации студентов-первокурсников можно сделать вывод о том, что этот процесс представляет собой результат взаимодействия личности и

внешней среды, направленный на успешное функционирование в новых условиях.

Адаптация компенсирует недостаток привычных форм поведения и обеспечивает возможность эффективного взаимодействия в непривычной ситуации. Более того, она предполагает внутреннее преобразование личности, её перестройку в соответствии с новыми требованиями, социальными нормами и окружением [4].

Переход от школьной образовательной среды к университетской представляет собой сложный процесс, включающий не только освоение новых форм учебной деятельности, но и значительную личностную трансформацию студента. Адаптация к вузовским условиям — это не одномоментное событие, а постепенный процесс, в котором задействованы различные аспекты: психологическая готовность, мотивационная структура, уровень саморегуляции и социальная интеграция.

Особенностью вузовского образования является его высокая степень самостоятельности. В отличие от школы, где большинство действий студента жёстко регламентировано, университетская система предполагает ответственность за собственное обучение [5]. Это требует развития у студентов навыков планирования времени, организации рабочего процесса, поиска информации и принятия решений. Для многих первокурсников этот переход становится трудным, поскольку они сталкиваются с необходимостью самостоятельно определять приоритеты и распределять усилия между различными задачами.

С психологической точки зрения, адаптация включает в себя формирование нового восприятия образовательной среды, выработку стратегий поведения в условиях неопределённости и развитие механизмов эмоциональной устойчивости. Часто именно на этом этапе возникают такие проблемы, как тревожность, снижение самооценки, ощущение перегрузки и даже депрессивные состояния [6]. Особенно остро эти трудности проявляются у студентов, которые впервые оказались вне привычного окружения — например, при переезде в другой город или страну для получения образования.

Педагогический аспект адаптации заключается в том, чтобы помочь студенту преодолеть начальный период дезориентации и создать условия, способствующие успешному вхождению в образовательную среду.

Эффективная адаптационная поддержка может включать:

- проведение ориентационных программ для первокурсников;
- организацию систематического обратного связи между студентом и преподавателем;
- внедрение практик наставничества;
- предоставление доступа к психологическим и информационным ресурсам;
- разработку специальных курсов по развитию навыков самообучения и работы с информацией.

Особое внимание должно уделяться формированию устойчивой внутренней мотивации к обучению [7]. Исследования показывают, что студенты, которые видят смысл в своей учёбе и понимают её связь с будущей профессиональной деятельностью, быстрее адаптируются к новым условиям. Поэтому важно, чтобы преподаватели не только передавали знания, но и помогали студентам осознавать ценность получаемого образования, видеть его практическую направленность и личностную значимость.

Важно также учитывать индивидуальные особенности студентов [8]. Не все обучающиеся приходят в вуз с одинаковым уровнем подготовки, эмоциональной устойчивости и навыками саморегуляции. Некоторые испытывают трудности из-за несоответствия ожиданий и реальности, другие — вследствие недостаточной подготовки к самостоятельной работе. Педагогическая поддержка должна быть гибкой и ориентированной на конкретные потребности.

Особую роль в адаптации играет социальная среда [9]. Интеграция в студенческое сообщество, установление контактов с одногруппниками и преподавателями, участие в внеучебной жизни университета — всё это способствует чувству принадлежности и снижает уровень стресса. Наоборот, изоляция, чувство одиночества и отсутствие поддержки могут привести к снижению мотивации, ухудшению успеваемости и даже к отчислению.

Анализ современных исследований и практик свидетельствует о том, что наиболее успешные модели адаптации основаны на комплексном подходе [10]. Такие программы объединяют работу психологов, педагогов, наставников и администрации вуза и предусматривают не только информационную, но и эмоциональную и практическую поддержку студентов. Они включают как групповые мероприятия (вводные семинары, мастер-классы, встречи с выпускниками), так и индивидуальное сопровождение, позволяющее учитывать личностные особенности каждого студента.

Кроме того, в условиях цифровизации образовательной среды возрастает значение онлайн-ресурсов и цифровых платформ в процессе адаптации [11]. Студенты сегодня имеют возможность получать информацию о правилах и процедурах вуза через электронные порталы, общаться с преподавателями и наставниками в чатах, использовать мобильные приложения для планирования занятий и выполнения заданий. Однако, как показывает анализ, эффективность таких инструментов зависит от уровня цифровой грамотности студента и доступности технологий. Без должной поддержки и обучения использование цифровых средств может вызывать дополнительные трудности, особенно у студентов из социально уязвимых категорий.

Формирование познавательной активности будущего специалиста происходит через развитие интереса к выбранной профессии и к дисциплинам, лежащим в основе профессиональной подготовки. Этот процесс имеет поэтапный характер и тесно связан с этапами становления личности как профессионала.

Первым этапом является осознанный выбор профессии, который формируется под влиянием ряда факторов: уровня школьной подготовки, личного опыта, а также социального окружения. Это социально-психологический этап, на котором закладываются основы профессиональной мотивации и устойчивого интереса к будущей деятельности [12].

Второй этап — это непосредственно профессиональное обучение. Оно предполагает целенаправленную подготовку к выполнению профессиональных функций и завершается этапом профессионального самоопределения. Именно этот показатель служит завершающим звеном образовательного процесса и свидетельствует о готовности студента к самостоятельной профессиональной деятельности [13].

Третий этап представляет собой период вхождения в профессию, или, другими словами, профессиональную адаптацию. Он характеризуется активным освоением профессиональных знаний, навыков и умений, а также поиском своего места в трудовом коллективе. Критериями успешного прохождения этого этапа выступают высокие показатели профессиональной деятельности, наличие развитых профессионально значимых качеств личности и уровень психологического комфорта в профессиональной среде. При этом степень вовлечённости и успешность интеграции в коллектив могут различаться в зависимости от целей, методов организации работы и особенностей социальной среды [14].

Четвертый этап связан с полной реализацией личности в профессиональной деятельности. На этом уровне специалист достигает достаточной степени самостоятельности и уверенности в своих действиях. Как правило, большинство выпускников приходят к такому уровню к концу третьего года работы [15].

В контексте обучения в вузе, мы рассматриваем адаптацию студентов не только как процесс приспособления к новой образовательной среде, но и как начальный этап вхождения в профессиональную деятельность. То есть, речь идет о формировании у студентов понимания норм, ценностей и функций будущей профессии, что делает университетскую среду важным фактором профессионального становления личности.

Для более глубокого анализа проблем адаптации студентов-первокурсников был проведён социологический опрос в форме анкетирования в первом семестре 2023–2024 учебного года. В исследовании приняли участие 49 студентов двух направлений: «Учет, анализ и аудит» и «Банковское дело». Полученные данные позволили выявить ключевые аспекты, влияющие на успешность адаптационного периода.

Одним из важнейших условий эффективной адаптации выступает уровень мотивации студента. Мотивация, ориентированная на овладение профессией, способствует более быстрому и устойчивому включению в образовательный процесс и дальнейшую профессиональную деятельность [16]. Результаты исследования показали, что 69% студентов имеют чёткое представление о специфике своей будущей профессии,

27% обладают частичными знаниями, а 4% затрудняются с ответом. Такая картина указывает на недостаточно сформированную мотивацию у части студентов, что может замедлить их адаптацию и снизить вовлечённость в обучение.

Эффективность вхождения в профессию во многом зависит от системы ценностных ориентиров, мотивации, установок и уровня овладения профессиональными знаниями и навыками. Профессиональная адаптация студентов-первокурсников напрямую связана с тем, насколько значимыми для них являются выбранная профессия и сам процесс работы. Отсюда следует важная задача педагогов — обеспечить комплексную поддержку студентов на начальных этапах обучения. Она включает:

- помощь в освоении новых учебных условий и организационных форм;
- развитие навыков самостоятельной работы;
- формирование устойчивой мотивации к обучению;
- регулирование внутригруппового взаимодействия и формирование социально приемлемого поведения, что, в свою очередь, способствует успешной социальной и психологической адаптации [12].

Таким образом, адаптация студентов к вузовскому обучению — это многоуровневый процесс, включающий как личностные, так и профессиональные аспекты. Успешное преодоление начального этапа обучения играет ключевую роль в дальнейшей академической и профессиональной успешности студентов.

Заключение.

Цифровизация системы образования сегодня выступает необратимым процессом, обусловленным развитием информационных технологий, изменением

потребностей общества и запросов нового поколения обучающихся. Внедрение цифровых инструментов — от онлайн-платформ до искусственного интеллекта — открывает широкие возможности для повышения качества образования, его доступности и персонализации. Однако за технологическими возможностями стоит важный вопрос экономической целесообразности: насколько оправданы затраты на внедрение этих решений и какие реальные выгоды они приносят системе образования в целом.

Анализ показал, что цифровые технологии позволяют снизить расходы на инфраструктуру, повысить масштабируемость образовательных программ, автоматизировать рутинные процессы и улучшить управляемость образовательными системами. При этом переход к цифровому обучению связан с рядом серьёзных вызовов. Высокие стартовые инвестиции, необходимость модернизации технической базы, подготовки преподавателей, преодоления цифрового неравенства и обеспечения информационной безопасности — всё это требует внимательного подхода и стратегического планирования.

Особое значение имеет проблема цифрового неравенства, поскольку без решения вопросов доступности цифровых ресурсов существует риск усугубления социального расслоения и ограничения образовательных возможностей у учащихся из малообеспеченных семей или удалённых регионов. Также, очевидной остаётся необходимость развития цифровой грамотности среди всех участников образовательного процесса — как студентов, так и преподавателей. Без должной подготовки новые технологии могут остаться невостребованными или использоваться формально, без реального эффекта.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование в формате double-blind peer review (рецензенту неизвестны имя и должность автора, автору неизвестны имя и должность рецензента). Рецензия может быть предоставлена заинтересованным лицам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are reviewed in the double-blind peer review format (the reviewer does not know the name and position of the author, the author does not know the name and position of the reviewer). The review can be provided to interested persons upon request.

Список источников:

1. Белинская, Е. П. Адаптация студента к вузу: психологический аспект / Е. П. Белинская // *Вопросы психологии*. — 2016. — № 3. — С. 45–53.
2. Бодалев, А. А. Психология личности: Учебное пособие / А. А. Бодалев. — М.: Аспект Пресс, 2019. — 320 с.
3. Борисова, Л. В. Особенности профессиональной адаптации студентов вуза / Л. В. Борисова // *Высшее образование сегодня*. — 2018. — № 11. — С. 66–70.
4. Вознесенская, А. Г. Социальная адаптация студентов в системе высшего образования / А. Г. Вознесенская // *Научный диалог*. — 2020. — № 1. — С. 112–120.
5. Зимняя, И. А. Педагогическая психология / И. А. Зимняя. — М.: Логос, 2021. — 368 с.
6. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. — М.: Академия, 2017. — 272 с.
7. Ковалёва, Т. А. Адаптационные трудности студентов в начале обучения в вузе / Т. А. Ковалёва // *Российский психологический журнал*. — 2015. — Т. 12, № 2. — С. 34–42.
8. Леонова, Н. В. Стресс и одарённость: как сохранить психическое здоровье студентов / Н. В. Леонова // *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология*. — 2019. — № 4. — С. 78–89.
9. Маркарова, И. В. Социально-психологическая адаптация студентов в условиях вуза / И. В. Маркарова, О. Ю. Шевякова // *Психология и педагогика*. — 2020. — Т. 9, № 4. — С. 102–109.
10. Мудрик, А. В. Социальная педагогика: учебник / А. В. Мудрик. — М.: Академия, 2022. — 416 с.
11. Панов, В. И. Адаптация первокурсников к жизни в вузе: социально-психологический аспект / В. И. Панов // *Психология и психотехника*. — 2017. — № 2. — С. 123–130.

12. Селиванова, О. С. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации студентов в вузе / О. С. Селиванова // *Инновации в образовании*. — 2021. — № 5. — С. 88–96.
13. Сухова, С. А. Профессиональная ориентация и адаптация студентов в вузе / С. А. Сухова // *Вестник образования*. — 2018. — № 10. — С. 115–122.
14. Титаренко, Л. М. Проблемы адаптации молодежи в процессе обучения в вузе / Л. М. Титаренко // *Педагогика*. — 2019. — № 6. — С. 45–51.
15. Филоsofova, Т. Г. Психология общения и взаимодействия в образовательном пространстве / Т. Г. Филоsofova. — М.: Просвещение, 2020. — 288 с.
16. Чернышева, Т. В. Поддержка студентов в период адаптации к обучению в вузе / Т. В. Чернышева // *Образование и наука*. — 2022. — № 3. — С. 134–147.

References:

1. Belinskaya, E. P. Student Adaptation to the University: Psychological Aspect / E. P. Belinskaya // *Questions of Psychology*. - 2016. - No. 3. - P. 45-53.
2. Bodalev, A. A. Personality Psychology: Textbook / A. A. Bodalev. - M.: Aspect Press, 2019. - 320 p.
3. Borisova, L. V. Features of Professional Adaptation of University Students / L. V. Borisova // *Higher Education Today*. - 2018. - No. 11. - P. 66-70.
4. Voznesenskaya, A. G. Social Adaptation of Students in the Higher Education System / A. G. Voznesenskaya // *Scientific Dialogue*. - 2020. - No. 1. - P. 112-120.
5. Zimnyaya, I. A. Pedagogical Psychology / I. A. Zimnyaya. - M.: Logos, 2021. - 368 p.
6. Klimov, E. A. Psychology of Professional Self-Determination / E. A. Klimov. - M.: Academy, 2017. - 272 p.
7. Kovaleva, T. A. Adaptation Difficulties of Students at the Beginning of Their Studies at a University / T. A. Kovaleva // *Russian Psychological Journal*. - 2015. - Vol. 12, No. 2. - P. 34-42.
8. Leonova, N. V. Stress and Giftedness: How to Maintain Students' Mental Health / N. V. Leonova // *Bulletin of Moscow University. Series 14: Psychology*. — 2019. — No. 4. — P. 78–89.
9. Markarova, I. V. Social and psychological adaptation of students in a university setting / I. V. Markarova, O. Yu. Shevyakova // *Psychology and pedagogy*. — 2020. — Vol. 9, No. 4. — P. 102–109.
10. Mudrik, A. V. Social pedagogy: textbook / A. V. Mudrik. — Moscow: Academy, 2022. — 416 p.
11. Panov, V. I. Adaptation of first-year students to life at a university: social and psychological aspect / V. I. Panov // *Psychology and psychotechnics*. — 2017. — No. 2. — P. 123–130.
12. Selivanova, O. S. Psychological and pedagogical support for students' adaptation at the university / O. S. Selivanova // *Innovations in education*. - 2021. - No. 5. - P. 88-96.
13. Sukhova, S. A. Career guidance and adaptation of students at the university / S. A. Sukhova // *Bulletin of education*. - 2018. - No. 10. - P. 115-122.
14. Titarenko, L. M. Problems of youth adaptation in the process of studying at the university / L. M. Titarenko // *Pedagogy*. - 2019. - No. 6. - P. 45-51.
15. Filosofova, T. G. Psychology of communication and interaction in the educational space / T. G. Filosofova. — M.: Education, 2020. — 288 p.
16. Chernysheva, T. V. Supporting students during the adaptation period to studying at a university / T. V. Chernysheva // *Education and Science*. — 2022. — No. 3. — P. 134–147.

Информация об авторах:

Боциева Нино Иосифовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры химии и физики, Северо-Осетинская государственная медицинская академия Минздрава России, ninoboc@mail.ru

Кафарова Кизханум Загировна, старший преподаватель кафедры педагогики и психологии, Чеченский государственный университет им. А. А. Кадырова, kafarovak@mail.ru

Nino I. Botsieva, PhD, Associate Professor of the Department of Chemistry and Physics, North Ossetian State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation

Kizkhanum Z. Kafarova, Senior Lecturer of the Department of Pedagogy and Psychology, Chechen State University named after A. A. Kadyrov.

Вклад авторов:

все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Contribution of the authors:

All authors contributed equally to this article.

Статья поступила в редакцию / The article was submitted 02.03.2025;

Одобрена после рецензирования / Approved after reviewing 18.03.2025;

Принята к публикации / Accepted for publication 20.03.2025.

Авторами окончательный вариант рукописи одобрен.