

**АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА:
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ОСОБЕННОСТИ**

Птицына Н.А.

Птицына Наталья Алексеевна (ORCID 0000-0002-3146-7450)

Ивановский государственный университет,

г. Иваново, Россия. 153025, Ивановская область, г. Иваново, ул. Ермака, д. 39.

E-mail: napticyna@yandex.ru

Статья посвящена анализу адаптации студентов в образовательной среде вуза. Приводятся данные социологического исследования, проведенного на базе Института социально-экономических наук ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет» (Иваново, 2025). Изучены представления студентов о содержании понятия, выявлены актуальные проблемы, возникающие у студенческой молодежи в ходе адаптации, и самооценка уровня адаптивности. Проанализированы рекомендации студентов по оптимизации адаптации первокурсников в образовательной среде. Сделан вывод о том, что повышается практическое значение социального и психолого-педагогического сопровождения адаптации студенческой молодежи в вузе.

Ключевые слова: адаптация, студенты, первокурсники, образовательная среда, психолого-педагогическое сопровождение

**ADAPTATION OF STUDENTS IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT
OF THE UNIVERSITY: CURRENT CHALLENGES AND SPECIFIC FEATURES**

Ptitsyna N. A.

Ptitsyna Natalya Alekseevna

Ivanovo State University,

Ivanovo, Russia. 153000, Ivanovo region, Ivanovo, Ermaka str., 39

E-mail: napticyna@yandex.ru

The article is devoted to analyzing student adaptation within the university educational environment. It provides data from a sociological study conducted at the Institute of Socio-Economic Sciences of Ivanovo State University (Ivanovo, 2025). The study examined students' understanding of the concept's content, identified current problems faced by student youth during adaptation, and assessed their self-evaluation of adaptability levels. Recommendations from students on optimizing the adaptation of first-year students in the educational environment were analyzed. The conclusion is drawn about the growing practical importance of social and psychological-pedagogical support for student adaptation at the university.

Keywords: socio-psychological adaptation, students, educational environment, psychological and pedagogical support

Для цитирования:

Птицына Н.А. Адаптация студентов в образовательной среде вуза: актуальные проблемы и особенности. *Современные наукоёмкие технологии. Региональное приложение*. 2026. № 1. С. 50-60. DOI: 10.6060/snt.20268501.0006

For citation:

Ptitsyna N. A. Adaptation of students in the educational environment of the university: current challenges and specific features. *Modern high technology. Regional application*. 2026. N 1. P. 50-60. DOI: 10.6060/snt.20268501.0006

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

Изменения в социально-экономической и политической жизни общества, его технологическом укладе оказывают влияние на структуру рынка труда, что обуславливает его ключевые противоречия и нестабильность, вносящие неопределенность в профессиональные перспективы студенческой молодежи, а также затрудняющие возможности долгосрочного планирования и построения профессиональной карьеры. В этих условиях неопределенности молодые люди сталкиваются с рядом проблем, включая экономическое неравенство, жилищно-бытовую неустроенность, психологическое напряжение [1, 2].

Молодежь представляет собой особую социально-демографическую группу, которая является не только драйвером экономических трендов и потенциалом для инноваций и роста производительности труда, но и катализатором перемен в экономической и социальной жизни страны. Молодые люди наиболее остро реагируют на изменения, демонстрируя свое отношение посредством выбора вуза и направления образования, гарантирующего высокую оплату труда и/или продвижение по карьерной лестнице. Однако достижение поставленной цели далеко не всегда зависит от рейтинга вуза и качества образования.

Причины неуспеха молодежи могут быть связаны как с объективными факторами (несоответствие полученного образования и спроса на рынке труда, региональная специфика структуры занятости населения), так и субъективными (недостаточная мотивация к обучению, низкий уровень социальной адаптивности и психологической готовности к выполнению профессиональной деятельности) [3-5].

Несмотря на то, что современная студенческая молодежь обладает многими социально значимыми качествами (целеустремленность, креативность, инициативность, ответственность, стремление к саморазвитию и самореализации), у определенной части молодых людей наблюдаются затруднения в коммуникативной, эмоционально-волевой сферах, проявляющиеся в выраженной тревожности, отсутствии навыков стрессоустойчивости, снижении мотивационной активности.

Согласно данным, полученным учеными Российской академии образования (участниками исследования стали почти 22 тысячи студентов, представлявших 22 высших учебных заведения из восьми федеральных округов России), 20,9% опрошенных страдают от эмоциональных проблем.

Практика показывает, что успешность адаптации студентов в образовательной среде во многом определяется их эмоциональным и ментальным состоянием, которое, в свою очередь, влияет на формирование отношения к будущей профессиональной деятельности [6].

Забота о будущем молодежи состоит в расширении возможностей для ее самореализации, поэтому одной из целей государства является создание благоприятных условий для личностного и профессионального развития молодого поколения. В число приоритетных направлений «Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года», утвержденной распоряжением Правительства РФ от 17 августа 2024 года № 2233-р, включены «формирование системы ценностей здорового образа жизни в молодежной среде, обеспечение социальных гарантий молодежи, содействие ее образованию, научной, научно-технической и творческой деятельности», «профессиональное развитие молодежи, содействие ее занятости и трудоустройству» [7]. Важная роль в осуществлении молодежной политики отводится учреждениям высшего образования посредством повышения качества подготовки обучающихся и поиска подходов, позволяющих реализовать потенциал молодого поколения в сфере профессиональной деятельности.

Начало обучения в вузе представляет собой этап перехода к новым условиям: происходит смена образовательной среды, иные социокультурные условия жизни и деятельности диктуют необходимость освоения новых социальных ролей и моделей поведения, имеющих большое значение для успешного развития личности и освоения выбранной профессии. Ухудшение физического здоровья, состояние психологического напряжения, связанного с наличием проблем в отношениях с окружающими, может способствовать формированию негативного отношения к вузу, снижению мотивации как к обучению, так и к будущей профессии. В связи с этим проблематика изучения различных аспектов адаптации молодежи в образовательной и производственной сферах не только не теряет актуальности, но в последние десятилетия заметно расширяется. В фокусе внимания исследователей – проблемы, возникающие в процессе обучения, совокупность факторов, влияющих на успешность адаптации студентов в образовательной среде и многие другие [8-11].

В ряде работ отечественных авторов, рассматривающих особенности адаптации студентов-первокурсников, обосновывается необходимость обеспечения психолого-педагогического

сопровождения студенческой молодежи в период обучения в вузе [12-14]. Адаптация – явление сложное и многоаспектное, которое изучается представителями разных областей науки, поэтому в специальной научной литературе встречаются различные подходы и множественные трактовки содержания понятия, классификации видов адаптации [15-17].

Суть адаптации применительно к использованию в системе высшего образования может быть сведена к тому, что это многосторонний, непрерывный и комплексный процесс активного взаимодействия субъекта с образовательной средой. В ходе адаптации происходит формирование у студентов позитивного отношения к обучению, активное включение в научно-исследовательскую, социокультурную жизнь и деятельность университета, а также систему межличностных отношений, обеспечивающих успешность обучения и профессионального развития личности [18].

Психолого-педагогическое сопровождение определяется как целостная, системно организованная деятельность психологической службы и преподавателей вуза, направленная на сохранение здоровья студентов, успешное обучение и развитие личности в образовательной среде, а также оказание поддержки и помощи в различных ситуациях, связанных с личностным, жизненным и профессиональным самоопределением обучающихся [19].

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью изучения особенностей адаптации студентов в вузе проведено социологическое исследование (г. Иваново, апрель-июль 2025), объектом которого выступили студенты Института социально-экономических наук ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет». Эмпирические данные получены посредством проведения экспресс опроса (n=82) и полуструктурированного интервью (n=16). Дополнительно использованы материалы фокус-группы (n=12). Обращение к этим методам позволило выявить субъективно оцениваемые студентами параметры адаптации к вузу, которые непосредственно и/или опосредованно оказывают влияние на успешность их обучения. Вопросы были сгруппированы по темам, включающим основные аспекты адаптации обучающихся в вузе. Исследование выполнено с применением качественных методов, поэтому имеет стандартные ограничения. Полученные результаты могут быть экстраполированы на студенческую молодежь института в целом при условии дополнительного исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе исследования опрошены 82 человека, что составило 76,6% от общей численности обучающихся в ИСЭН ИвГУ на 1-3 курсах бакалавриата по направлениям 39.03.01 «Социология» и 39.03.02 «Социальная работа». В опросе приняли участие 65 девушек и 17 юношей (79,3% и 20,7% соответственно), в возрасте от 17 до 24 лет, бакалавры 1-3 курсов. В качестве информантов выступили обучающиеся на 4 курсе бакалавриата (n=16). Практически все опрошенные студенты знакомы с содержанием понятия «адаптация». Более половины из них опираются на наиболее распространенное определение и трактуют адаптацию к вузу как приспособление личности к условиям внешней среды и взаимодействие с окружающей средой, включая новый формат обучения, иные условия жизнедеятельности, освоение норм и моделей поведения.

Третья часть студентов под «адаптацией» подразумевают привыкание и вхождение в новый коллектив. Причем молодые люди обращают внимание на то, что привыкание связано с преодолением различных трудностей (знакомство с новыми людьми, построение отношений с группой, преподавателями, сотрудниками вуза). Значительно реже (в ответах одной десятой части опрошенных) встречаются такие толкования содержания понятия, как «учиться существовать и осваиваться в новой среде», «интеграция в учебную деятельность и новую жизнь», «социализация», «ориентировка и способность к общению», «изменение качеств личности» «способность человека к общению в коллективе».

Судя по данным, студенты-социологи чаще акцентируют внимание на активном взаимодействии с образовательной средой, а будущие специалисты по социальной работе – на развитии навыков межличностной коммуникации. Существуют различия в трактовке содержания понятия у студентов, обучающихся на разных курсах.

Так, студенты 1-2 курсов фокусируют внимание преимущественно на процессе приспособления к условиям новой среды и необходимости справляться с возникающими трудностями. Старшекурсники заметно более содержательно определяют суть понятия: третьекурсники отмечают его сложность, а четверокурсники в трактовку понятия включают реализацию интересов и потребностей в период приспособления к условиям обучения в вузе, а также формирование готовности к будущей профессиональной деятельности.

Приведем ряд примеров из интервью студентов 4 курса.

По-моему, адаптация – это процесс приспособления к новым условиям, правилам и требованиям. В контексте вуза это не только привыкание к учебной нагрузке, но и встраивание в новую социальную среду, поиск своего места в коллективе, освоение непривычного формата обучения (лекции, семинары, самостоятельная работа) и выработка личного ритма жизни, который совмещает учёбу, отдых и другие дела (м., 22 года, 4 курс).

Я понимаю под адаптацией многоуровневый динамичный процесс привыкания к новым условиям и построение отношений. То есть, в университете это значит не просто привыкнуть к новому месту, но и к новой системе обучения, новым требованиям, к новым людям. Важно научиться быть самостоятельным, планировать свое время, осваивать будущую профессию и... не бояться обращаться за помощью (ж., 22 года, 4 курс).

В целом, толкование содержания понятия у большинства опрошенных отражает его суть, что обусловлено профилем образовательных программ в рамках направлений подготовки студентов. Изучение мнения студентов о том, как проходила адаптация в университете, показало следующее. Большая часть респондентов удовлетворены результатами своей адаптации в вузе: 48,8% опрошенных считают свой уровень высоким, 26,8% – средним. Вместе с тем, 24,4% опрошенных считают уровень низким. Данную группу составили студенты, которые в процессе адаптации столкнулись с определенными трудностями. Согласно полученным результатам, основные трудности встретились в академической деятельности: приспособление к новым формам преподавания, контроля и оценки знаний, режиму труда и отдыха (расписание, начало и продолжительность занятий), отсутствие навыков к активной систематической работе. На втором месте – трудности социального характера (новое социальное окружение, знакомство и установление контактов со сверстниками и преподавателями, ориентация в новом городе и внутри вуза, освоение в общежитии). Часть студентов столкнулись с психологическими трудностями (ощущение стеснения в новом месте и новой группе, привыкание к большому количеству новых людей; утверждение себя в новой среде и страх быть непринятым; переживания, связанные с предстоящей сессией).

Приведем ряд ответов, в которых студенты, обучающиеся на разных курсах, наиболее содержательно охарактеризовали возникшие в период адаптации трудности:

Трудности в период адаптации были. Из них: боязнь перед новым преподавательским составом, новые неизведанные дисциплины и предметы, сложности знакомства с одногруппниками, дискомфорт при необходимости представить себя перед группой (он есть и до сих пор) (ж., 19 лет, 1 курс).

Сначала сложно было привыкнуть к новой среде...к новым условиям. Сложно было привыкнуть к новой терминологии, объему информации. Было сложно начать диалог с однокурсниками. А еще лично мне было сложно «кататься» каждый день из другого города (ж., 19 лет, 2 курс).

Неопределенности в расписании и координация внутри вуза, страх ни с кем не подружиться. Из-за неопределенности в целом, испытывала негативные эмоции к вузу (ж., 3 курс, 20 лет).

Судя по данным, затруднения у первокурсников, в основном, связаны с приспособлением к новому укладу жизни, самоорганизацией, построением межличностных отношений, преодолением стеснения и страха.

Непривычно до сих пор, но уже не ощущаю такую панику и дискомфорт (ж., 18 лет, 1 курс). Адаптация проходила непросто...мне было сложно привыкнуть к новому окружению и новому учебному месту, его правилам и порядкам (ж., 19 лет, 1 курс). Были трудности с организацией времени, так как появилось больше самостоятельности, чем в школе (ж., 19 лет, 1 курс). Да, были. Возникали трудности в общении, ориентации в университете, присутствовали страх и стеснение (ж., 19 лет, 1 курс).

Интересно то обстоятельство, что среди студентов 1 курса, указавших на наличие трудностей в адаптации, в основном, девушки. В тоже время наблюдения показывают, что у части молодых людей возникали затруднения в процессе адаптации, но они не были склонны говорить об этом, а порой бездействовали, предпочитая «плыть по течению».

Все будет идти своим чередом, главное принимать участие...плыть по течению, когда не уверен в своем решении (м., 18 лет, 1 курс)

Пропускал занятия. Не могу привыкнуть к расписанию, особенно к первым парам...думал, что как-нибудь сдам. Ну, без стипендии теперь... (м., 19 лет, 1 курс).

В ответах студентов второго и третьего курса не выявлено существенных различий. Но по сравнению со студентами первого курса, третьекурсники чаще отмечали трудности, связанные с проживанием в общежитии (обустройство быта и самообслуживание, взаимодействие с соседями):

Было сложно привыкнуть к проживанию в общежитии. Нас заселили в одну комнату втроем. В первое время было сложно организовать быт (ж., 21 год, 3 курс).

В период адаптации были проблемы с проживанием в общежитии. В учебном процессе и в установлении контактов со сверстниками проблем не было (ж., 21 год, 3 курс).

Выявленные расхождения можно объяснить тем, что среди обучающихся на 3 курсе большую часть составляют иногородние студенты, проживающие в общежитии.

Согласно полученным данным, в группе с высоким уровнем самооценки адаптации преобладают студенты, которые достаточно быстро установили контакт с новыми людьми (преимущественно с одногруппниками и преподавателями); имели знакомых в университете и/или поступили учиться вместе с одноклассниками; продолжили обучение в вузе после окончания колледжа.

У меня адаптация проходила отлично. Я пришла в университет с друзьями и одноклассниками (ж., 18 лет, 1 курс).

Моя адаптация прошла без трудностей. Мне помогали кураторы, знакомые из университета и одногруппники, что сильно упростило этот процесс (ж., 19 лет, 2 курс).

У меня адаптация проходила успешно. Пригодился опыт обучения в колледже (ж., 20 лет, 3 курс).

Студенты 4 курса обратили внимание на ситуацию, которая возникла в связи с переводом образовательного процесса на дистанционный формат в период пандемии COVID-19. Приведем ряд фрагментов из интервью.

В начале обучение проходило в онлайн-формате из-за пандемии, поэтому было сложно почувствовать себя полноценным студентом, наладить общение с одногруппниками и привыкнуть к требованиям вуза. Со временем, когда начались очные занятия, стало проще ориентироваться в учебном процессе и адаптация стала проходить значительно быстрее (ж., 21 год, 4 курс).

Поскольку первый, да и второй учебный семестр выпал на после, но все же ковидный 2021 год, учебный процесс большую часть проходил в дистанционном формате, но в целом я был уверен, что у меня не возникнет никаких проблем при выходе на очный формат, поскольку во взрослом возрасте, в отличие от школьного, делить мало чего, и так или иначе юноша, уже по сути переходящий во взрослую жизнь, как только становится студентом, становится более спокойным, коммуникательным и осозанным.

Так и получилось — везение это или нет, но меня на протяжении всего учебного периода в бакалавриате окружали прекрасные одногруппники, и даже нет ни одного, с кем бы я был в плохих взаимоотношениях (м., 21 год, 4 курс).

Как свидетельствует практический опыт, студенты с высоким уровнем самооценки адаптации быстро приспосабливаются к академической деятельности, осваиваются в новой обстановке и вливаются в новое социальное окружение. В целом, полученные данные согласуются с результатами других исследований [20].

При переходе из школы в вуз изменяется статус, цели, задачи, установки, требования к образованию студентов; меняются учебные планы, содержание, формы и методы учебного процесса, профессиональная квалификация преподавателей. Это приводит к появлению трудностей не только в процессе овладения новыми видами учебной деятельности, но во взаимодействии с социальным окружением, происходит снижение уровня психофизического здоровья, возрастает психологическое напряжение, связанное с наличием различных проблем. По данным психологической службы университета, ежегодно увеличивается количество запросов от студентов на оказание социально-психологической поддержки. Так, в 2025 году среди запросов студентов преобладали те, которые связаны с трудностями в общении (24%), особенностями состояния эмоционально-волевой сферы (22%), саморегуляции (21%), мотивации учебной деятельности (18%), самооценки (15%).

В рамках данного исследования на вопрос о том, какие проблемы были у студентов в период адаптации в вузе, около половины опрошенных (48,8%) ответили, что проблем не возникало. Другая часть (51,2%) отметили наличие проблем.

В ответах студентов доминируют социально-психологические проблемы. Наиболее часто опрошенные ведут речь о привыкании к новому окружению (студентам, преподавателям) и установлении социальных связей, в том числе построении отношений с одногруппниками, соседями в общежитии, к месту обучения и городу (особенно иногородние студенты).

Часть студентов достаточно остро воспринимают проблемы, обусловленные особенностями эмоционального состояния: стеснение и скованность в общении со студентами и преподавателями, боязнь новых людей, тревожность по отношению к предстоящей сессии. Далее по частоте упоминания следуют проблемы саморегуляции: несбалансированность режима труда и отдыха в условиях самостоятельной жизни, дефицит ответственности за себя и

свою деятельность, низкая самооценка. Значительно реже встречаются такие проблемы, как недостаток времени и финансовых средств, организация работы в учебном корпусе (режим работы гардероба, наличие очередей в столовой).

Обращает на себя внимание тот факт, что студенты, обучающиеся по направлению «Социальная работа», обеспокоены тем, что высокая значимость профессиональной деятельности специалистов по социальной работе недооценивается не только сверстниками, но и государством в целом.

Неприятно отношение к нашей профессии со стороны отдельных студентов. Да и государство недооценивает роль социальной работы: финансирование по остаточному принципу, большая нагрузка...как будто мы всегда последние, неважные... (ж., 20 лет, 3 курс).

Несмотря на общий вопрос, студенты, обучающиеся на разных курсах, неодинаково определили актуальность проблем, встретившихся в ходе адаптации в вузе. Для первокурсников таковыми оказались проблемы, связанные с новыми условиями жизни и эмоциональным состоянием. Для студентов второго и третьего курсов – дисбаланс режима труда и отдыха и построение отношений с соседями по общежитию, финансовые трудности. В качестве примеров приведем ряд наиболее характерных ответов.

Сначала с трудом ориентировалась в университете. Стеснялась знакомиться с однокурсниками и отвечать на семинарах, боялась осуждения (ж., 18 лет, 1 курс). Приходилось уживаться первое время с новыми соседками, потому что тяжело находиться с кем-то в одной комнате долгое время. У всех разные мнения, интересы, взгляды. Учились искать компромиссы (ж., 19 лет, 2 курс). Стипендии не хватало. Приходилось подрабатывать. Съехала в учебе (ж., 3 курс, 20 лет).

В ходе интервью студенты 4 курса обозначили ряд проблем, но при этом акцентировали внимание на особенностях возрастного периода.

Да, это боязнь общаться с новыми людьми, это неудача в общении с новыми людьми, это сложность в усвоении некоторого материала, особенно когда материал был абсолютно новый, например, логика или философия. Университет это такая школа жизни, когда ты растешь, и вот эти кризисные изменения очень тяжело прожить. Такой кризисный переломный период, когда ты становишься полноценным взрослым, и к тебе относятся как к взрослому, и ты находишься в среде взрослых ... это важный период для становления личности и обретения профессионального пути (ж., 21 год, 4 курс).

Анализ самооценки студентами адаптивности показал следующее. Согласно полученным данным, 58,5% оценили уровень своей адаптивности как высокий, 32,9% – выше среднего, 3,6% – средний, 4,9% – ниже среднего. Среди первокурсников, считающих уровень своей адаптивности высоким, таковых оказалось более половины – 55,2%, выше среднего – 31,6%; средним – 10,5%, ниже среднего – 2,6%.

Можно предположить, что достаточно высокая самооценка уровня адаптивности (в том числе у первокурсников) обусловлена тем, что, во-первых, студенты уже приобрели опыт сдачи первой сессии, у многих из них появилось чувство уверенности в собственных силах, сформировались определенные практические умения и навыки (составление конспектов лекций и докладов, подготовка сообщений к семинарским занятиям).

Во-вторых, в течение ряда лет в ИвГУ реализуется специальная программа «Привет, студент!», направленная на повышение эффективности адаптации первокурсников в условиях вуза.

В-третьих, начиная с 2022 года, в университете активно осуществляется психолого-педагогическое сопровождение студентов, включающее различных субъектов образовательного среды (специалисты отдела воспитательной работы и психологической службы вуза, корпус кураторов, в состав которого входят как преподаватели-кураторы академических групп, так и студенты-старшекурсники), представители студенческих объединений [21, 22].

Не случайно, почти четверть участников опроса обратили внимание на тот факт, что в университете создаются условия для успешного прохождения адаптации:

Сдружился с интересными людьми, сам вуз помогал учащимся сплотиться, проводя мероприятия, направленные на сплочение и изучение вуза, кураторы помогали со всеми возникающими вопросами (м., 18 лет, 1 курс).

Сплочение группы прошло хорошо за счет «веревки и других мероприятий» (ж., 19 лет, 2 курс). Организация мероприятий для первокурсников прошла на высшем уровне, помогла познакомиться и сблизиться с вузом и однокурсниками (ж., 20 лет, 3 курс).

Примером может служить и один из фрагментов интервью старшекурсницы.

Я считаю, что полностью адаптировалась к условиям университета. Благодаря учебной и внеучебной (я состояла в патриотическом клубе «Я Горжусь», в сборной команде университета

по шахматам, участвовала в различных мероприятиях; работала год в учебном офисе) деятельности я стала быстрее адаптироваться к требованиям и особенностям каждого преподавателя, привыкла к правилам и особенностям университета, стала свободнее общаться с новыми людьми и учебной группой. Университет стал вторым домом, местом, где я чувствую себя спокойно и свободно (ж., 21 год, 4 курс).

Вместе с тем, анализ результатов самооценки уровня адаптивности показывает, что около 8,5% опрошенных, обучающихся на разных курсах, нуждаются в пристальном внимании со стороны субъектов образовательной среды и обеспечении социального и психолого-педагогического сопровождения.

В связи с этим возрастает роль преподавателей-кураторов академических групп, которые, с одной стороны, являются важным звеном между студентами и администрацией вуза, с другой – студентами и специалистами психологической службы университета.

Опрос проводился в канун летней сессии, поэтому в ходе исследования студентам (в том числе обучающимся на 1 курсе) предложено, опираясь на анализ собственного опыта, обозначить ряд рекомендаций, направленных на оптимизацию процесса адаптации первокурсников в образовательной среде вуза.

В целом, наиболее действенными, респонденты считают меры, обеспечивающие академическую адаптацию, включая посещение занятий, проявление инициативы и активности на семинарах, своевременное выполнение учебных заданий, подготовку к экзаменам. Причем студенты отмечают, что ответственное отношение к учебе позволяет сформировать положительную репутацию.

Не идти на поводу у желания прогулять, посещать занятия и все мероприятия, чтобы адаптироваться и сдружиться с однокурсниками (м., 18 лет, 1 курс). Не откладывать все задания на потом, сразу внедряться в процесс учебы, иначе будет сложно вникнуть в учебный процесс (ж., 20 лет, 2 курс). Нужно ходить на все лекции. Бытует мнение, что необязательно посещать лекции. Это не так. Много интересной информации, общение с преподавателями (ж., 20 лет, 3 курс).

Возможно, популярность этих мер объясняется наличием личного опыта у студентов и регулярным обсуждением данной проблематики с преподавателями-кураторами студенческих групп, что обуславливает восприятие студентами академических требований как актуальных и необходимых. Значительную роль в адаптации к вузу, по

мнению опрошенных, играет внеучебная активность. Студенты полагают, что вовлеченность во внеучебную деятельность способствует как наличию академических успехов, так и развитию социальных навыков, например, расширению межличностных связей.

Активно участвовать во всех мероприятиях, чтобы легко знакомиться и вливаться в студенческую жизнь (м., 18 лет, 1 курс). Активно знакомиться с новыми людьми, которые могут поделиться своим опытом, стать вашими друзьями и могут помочь в учебе. Ходить на мероприятия, в том числе по адаптации (тренинги), тогда будет легче и быстрее адаптироваться (ж., 20 лет, 2 курс). Первокурсникам могла бы посоветовать с первых недель вливаться в активности вуза, так как чем старше, тем труднее это делать. По своему опыту это знаю (ж., 20 лет, 3 курс).

Университет предоставляет широкий спектр возможностей: от участия в студенческих организациях и объединениях, различных конференциях и конкурсах до реализации собственных инициатив и проектов [23, 24]. Но насколько эффективно молодые люди используют эти возможности во многом зависит от них самих [25, 26].

На третьем месте оказались меры, направленные на построение взаимоотношений с разными субъектами образовательной среды: студентами (одногоруппниками и обучающимися на других направлениях и курсах), преподавателями.

Посоветовать могу найти хорошую компанию друзей и по всем вопросам писать любимым кураторам-студентам и преподавателям-кураторам групп (ж., 18 лет, 1 курс)

Знакомиться с одногруппниками, находить единомышленников (ж., 19 лет, 2 курс).

Я бы могла посоветовать быть открытым к новым знакомствам, организовывать свое время и не бояться задавать вопросы преподавателям (ж., 20 лет, 3 курс)

Далее следуют меры, способствующие повышению успешности психологической составляющей адаптации: преодоление тревожности и стеснения как в учебной, так и внеучебной деятельности, развитию личностных качеств (быть собой), в том числе «спокойным и сдержанным», «открытым и дружелюбным», «быть уверенным в себе», «не стесняться обращаться за помощью»).

Нужно учиться бороться со страхом и неуверенностью и всегда идти вперед с высоко поднятой головой. Будет сложно первое время, но вы и не заметите, как ваша жизнь значительно улучшится... Студенчество – это про возможности (ж., 18 лет, 1 курс).

Быть спокойным и сдержанным, иметь понимание общего плана жизни и правильно расставлять приоритеты и цели (м., 20 лет, 2 курс).

Не переживать. Спокойно договариваться с преподавателями, а если возникают какие-то проблемы, то не стесняться спрашивать. Если что-то непонятно, то обращаться к куратору (ж., 20 лет, 3 курс).

Значительно реже опрошенные рекомендовали первокурсникам заботиться о сохранении собственного психофизиологического здоровья, развивать практические навыки, необходимые в будущей профессиональной деятельности (самоорганизация, получение дополнительного образования, формирование портфолио).

Не забывать о своем моральном состоянии и о здоровье в целом (ж., 19 лет, 1 курс).

Четко понимать и выбрать свою будущую специальность. Смотреть учебные планы вуза. А действительно ли Вам нужно то, что там есть? Готовиться к трудной работе уже сейчас (ж., 19 лет, 2 курс).

С первого курса расставлять приоритеты, понимать для чего учишься, получать дополнительное образование, собирать все документы для портфолио (ж., 21 год, 3 курс).

Встретились и весьма прагматические рекомендации:

Проявлять себя важно сразу, чтобы одногруппники и преподаватели видели твой потенциал и выделяли тебя из серой массы (ж., 19 лет, 1 курс). Ищите подход к каждому преподавателю отдельно. Чем лучше и быстрее вы разберетесь в этом, тем проще и качественнее будет ваша учеба (м., 20 лет, 2 курс). Работать на зачетку, потом зачетка будет работать на вас. Но не забывать веселиться и делать побольше фото и видео в моменте (ж., 20 лет, 3 курс).

Не обошлось и без курьезов. Студент, считающий себя полностью адаптированным, рекомендует первокурсникам следующее:

Не ходить на лекции (особенно по математике), работать, побольше курить и не ходить на физкультуру, жениться, зачать двух детей (м., 19 лет, 1 курс).

Анализ материалов интервью показывает, что старшекурсники обратили внимание на необходимость ответственного отношения к выполнению требований учебного процесса, своевременного решения возникающих в учебной и внеучебной деятельности проблем, в том числе с помощью преподавателей-кураторов академических групп. Иллюстрацией могут служить фрагменты из интервью.

Вуз - не школа, и у Вас гораздо больше перспектив открывается перед глазами по сравнению с прошлыми, школьными временами, когда Вы только- только думаете о своем будущем и боитесь сделать неверный шаг. В вузе гораздо проще и свободнее атмосфера, поэтому ничего не бойтесь, но относитесь к учебе ответственно (м., 21 год, 4 курс.). Занимайтесь научной и/или общественной деятельностью, они помогут Вам раскрыться, обрести полезные знакомства и лучше адаптироваться к новым условиям и ритму учебной жизни (ж., 21 год, 4 курс).

Первокурсникам я бы посоветовала не переживать, если поначалу что-то не получается. Важно постепенно привыкать к новому ритму жизни. Также не стоит бояться обращаться за помощью и советом к научному руководителю, преподавателям и одногруппникам. Полезно проявлять активность, участвовать в жизни группы и учиться правильно распределять своё время, чтобы учеба не вызывала стресса (ж., 21 год, 4 курс). Обучение в вузе – это друзья, это близкие люди, это новые интересы, это новые возможности. Это такой след, который влияет на всю жизнь в том смысле, что является очень важным для становления личности и обретения профессионального пути (ж., 21 год, 4 курс).

Очевидно, что студенты предлагают рекомендации через призму собственного опыта адаптации. Причем, одни из них понимают, что отношение к учебной деятельности может влиять на успешность обучения; другие – видят очевидные риски, но не учитывают последствия своего поведения; третьи – знают о важности соблюдения академических требований, но не применяют их на практике.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный анализ позволил выявить субъективное представление студенческой молодежи об особенностях адаптации в вузе. Студенты, в основном, понимают суть термина. Выявленные различия в толковании понятия «адаптация» можно объяснить, с одной стороны, наличием широты его содержания и разнообразием подходов к его интерпретации, с другой – влиянием специфики образовательных программ по направлениям подготовки. В целом по выборке, большинство опрошенных удовлетворены результатами своей адаптации в вузе. При этом выявлена группа студентов, считающих уровень своей адаптации низким, что обуславливает необходимость повышения эффективности социального и психолого-педагогического сопровождения сту-

денческой молодежи. В числе основных причин, вызывающих затруднения в период адаптации, респонденты назвали сложности в освоении новых условий жизни: новая система обучения и обустройства быта (для иногородних студентов), установление контактов и построение отношений с новым социальным окружением, особенности психологического состояния.

Согласно полученным данным, около половины участников опроса указали на отсутствие проблем в период адаптации в вузе, тогда как другая половина студентов отметили их наличие. Среди названных проблем преобладают социально-психологические: привыкание к новому социальному окружению, установлению межличностных связей, особенности эмоционально-волевой и поведенческой сфер личности. В ходе исследования изучена самооценка студентами адаптивности. Несмотря на то, что почти две трети оценили уровень своей адаптивности как высокий, треть – выше среднего, примерно десятая часть опрошенных – как средний и ниже среднего.

Рекомендации участников опроса, направленные на оптимизацию адаптации первокурсников в вузе, имеют большое практическое значение для совершенствования работы в данном направлении. Предложенные студентами меры, базирующиеся на основе их собственного опыта, что позволяет выявить наиболее значимые субъективно оцениваемые параметры адаптации.

Наличие ряда актуальных проблем, возникающих у студентов в период адаптации в вузе, обусловило необходимость проведения комплекса мероприятий, направленных на оптимизацию данного процесса:

– провести комплексное социологическое исследование с целью выявления особенностей адаптации первокурсников в вузе, включая обучающихся на всех направлениях подготовки;

– в рамках ряда учебных дисциплин предусмотреть включение тематики проведения здорового образа жизни, формирования стрессоустойчивости студентов, профилактики эмоционального выгорания и соблюдения психоигиены;

– в планы работы преподавателей-кураторов академических групп рекомендовать включение тематических бесед и информационных встреч со студентами;

– организовать проведение для студентов тематических групповых тренингов и индивидуальных консультаций; для преподавателей-кураторов академических групп – продолжить работу курсов повышения квалификации на базе психологической службы университета;

– разработать тематические материалы (памятки, буклеты) для студентов и преподавателей-кураторов академических групп.

В целом, полученные данные показывают, что своевременное выявление актуальных проблем, затрудняющих адаптацию обучающихся в образовательной среде, а также комплекс мер, составляющих основу социального психолого-педагогического сопровождения, включая институт кураторства, позволит повысить успешность этого процесса.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов, требующего раскрытия в данной статье.

The authors declare that there is no conflict of interest requiring disclosure in this article.

Статья подготовлена в рамках реализации внутреннего гранта ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет» «Социальное и психолого-педагогическое сопровождение работы преподавателей-кураторов академических групп» (приказ № 3/118 от 2 июня 2025, проект № 2025-04, рег. № И125091823163-9.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Истомина О.Б., Майпил И.С.** Проблемы социализации молодежи в условиях социальной неопределенности. *Вестник БГУ* 2022. №3. <https://cyberleninka.ru/article/n>.
2. **Григорян Ю.С.** Диспропорции и противоречия на рынке труда. *Современные наукоемкие технологии. Региональное приложение*. 2025. №2 (82). С.14-24. <https://snt-isuct.ru/article/view/6635>.
3. **Гнатюк М.А., Хоровинников А.А., Самыгин С.И.** Проблемы положения современной молодежи на рынке труда: определяющие факторы. *Государственное и муниципальное управление. Ученые записки*. 2018. №2. <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-polozheniya-rossiyskoy-tory>?

REFERENCES

1. **Istomina O.B., Majpil I.S.** Problemy socializacii molodezhi v usloviyakh social'noj neopredelennosti. *Vestnik BGU*. 2022. N 3.
2. **Grigoryan YU.S.** Disproporcii i protivorechiya na rynke truda. *Modern high technology. Regional application*. 2025. №2 (82). P.14-24.
3. **Gnatyuk M.A., Horovinnikov A.A., Samygin S.I.** Problemy polozheniya sovremennoj molodezhi na rynke truda: opredelyayushchie faktory. *Gosudarstvennoe i municipal'noe upravlenie. Uchenye zapiski*. 2018. N 2. <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-polozheniya-rossiyskoy-tory>?

4. **Богус М.Б.** Конкурентоспособность молодых специалистов: современные вызовы и перспективы развития. *Ярославский педагогический вестник*. 2023. №3 (132). <https://cyberleninka.ru/article/n/konkurentosposobnost>.
5. **Птицына Н.А.** Актуальные вопросы кадрового обеспечения социальной сферы. *Современные наукоемкие технологии. Региональное приложение*. 2025. №3 (83). С.37-46. <https://snt-isuct.ru/article/view/6751>.
6. В России пятая часть студентов сталкивается с эмоциональными проблемами. РИА Новости. 22.09.2021. <https://ria.ru/20210922>.
7. Стратегия молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года. <http://static.government.ru/media/files>.
8. **Голубева Н.М., Голованова А.А.** Факторы адаптации студентов к образовательной среде вуза. *Изв. Саратов. ун-та. Нов.сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития*. 2014. №2. <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-adaptatsii-studentov-k-obrazovatelnoy-srede-vuza>?
9. **Алгаев К.Н.** Трудности адаптации студентов к обучению в вузе. *МНКО*. 2018. №6 (73). <https://cyberleninka.ru/article/n/trudnosti-adaptatsii>.
10. **Аникина А.С., Калашникова О.В.** Особенности социально-психологической адаптации современных студентов к условиям обучения в вузе. *Проблемы современного педагогического образования*. 2024. № 84-1. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti>.
11. **Савинков С.Н.** Уровни адаптации студентов и проблемы психологической поддержки. *Вестник РМАТ*. 2021. №3. <https://cyberleninka.ru/article/n/urovni-adaptatsii-studentov-i-problemy>.
12. **Дормидонтов Р.А.** Социально-психологическая адаптация первокурсников к обучению в вузе. *Гаудеамус*. 2017. №2. <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskaya-adaptatsiya>.
13. **Захарова А.Н., Дулина Г.С., Григорьева Н.В., Петунова С.А.** Особенности психологической адаптации студентов первого курса к условиям образовательной среды вуза. *Russian Journal of Education and Psychology*. 2018. №2-2. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskoy>.
14. **Гумашвили И.Р., Булуева Ш.И.** Условия социально-психологической адаптации студентов 1 курса. *МНКО*. 2021. №6 (91). <https://cyberleninka.ru/article/n/usloviya-sotsialno-psihologicheskoy-adaptatsii-studentov-1-kursa>.
15. **Капица С.И.** Понятие социальной адаптации в социологии. *Вестник ЧГУ*. 2009. № 4. <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-sotsialnoy-adaptatsii-v-sotsiologii>.
16. **Осянин А.Н.** Анализ теоретических подходов к изучению адаптации студенческой молодежи. *Вестник РУК*. 2012. №3. <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-teoreticheskikh-podkhodov-k>?
17. **Цымбалюк А.Э., Мишучкова Е.Ю., Сидорова С.С.** Психологическая структура учебно-профессиональной адаптации студентов педагогического вуза. *Ярославский педагогический вестник*. 2017. № 6. <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya>.
18. **Маркова Е.К., Птицына Н.А., Темнова Н.К.** Психолого-педагогическое сопровождение профессионального развития личности в условиях обучения в классическом университете. Ивановская научная психолого-педагогическая и методическая школа: вклад в развитие российского образования: науч. изд. / А.А. Прохорова, В.И. Назаров, Т.А. Воронова и др. /под науч. ред. А.А. Прохоровой. Иваново: Иван. гос. ун-т. 2022. С.133.
4. **Bogus M.B.** Konkurentosposobnost' molodykh specialistov: sovremennye vyzovy i perspektivy razvitiya. *Yaroslavskij pedagogicheskij vestnik*. 2023. N 3 (132).
5. **Pticyna N.A.** Aktual'nye voprosy kadrovogo obespecheniya social'noj sfery. *Modern high technology. Regional application*. 2025. N 3 (83). P.37-46.
6. V Rossii pyataya chast' studentov stalkivaetsya s ehmoacional'nymi problemami. RIA Novosti. 22.09.2021.
7. Strategiya molodezhnoj politiki v Rossijskoj Federacii na period do 2030 goda.
8. **Golubeva N.M., Golovanova A.A.** Faktory adaptatsii studentov k obrazovatel'noj srede vuza. *Izv. Sarat un-ta. Nov.ser. Ser. Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya*. 2014. N 2.
9. **Algaev K.N.** Trudnosti adaptatsii studentov k obucheniyu v vuze. *MNKO*. 2018. N 6 (73).
10. **Anikina A.S., Kalashnikova O.V.** Osobennosti social'no-psikhologicheskoy adaptatsii sovremennykh studentov k usloviyam obucheniya v vuze. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*. 2024. N 84-1.
11. **Savinkov S.N.** Urovni adaptatsii studentov i problemy psikhologicheskoy podderzhki. *Vestnik RMAT*. 2021. N 3.
12. **Dormidontov R.A.** Social'no-psikhologicheskaya adaptatsiya pervokursnikov k obucheniyu v vuze. *Gaudeamus*. 2017. N 2.
13. **Zakharova A.N., Dulina G.S., Grigor'eva N.V., Petunova S.A.** Osobennosti psikhologicheskoy adaptatsii studentov pervogo kursa k usloviyam obrazovatel'noj sredy vuza. *Russian Journal of Education and Psychology*. 2018. N 2-2.
14. **Gumashvili I.R., Bulueva SH.I.** Usloviya social'no-psikhologicheskoy adaptatsii studentov 1 kursa. *MNKO*. 2021. N 6 (91).
15. **Kapica S.I.** Ponyatie social'noj adaptatsii v sociologii. *Vestnik CHGU*. 2009. N 4.
16. **Osyenin A.N.** Analiz teoreticheskikh podkhodov k izucheniyu adaptatsii studencheskoj molodezhi. *Vestnik RUK*. 2012. N 3.
17. **Cymbalyuk A.EH., Mishuchkova E.YU., Sidorova S.S.** Psikhologicheskaya struktura uchebno-professional'noj adaptatsii studentov pedagogicheskogo vuza. *Yaroslavskij pedagogicheskij vestnik*. 2017. N 6.
18. **Markova E.K., Pticyna N.A., Temnova N.K.** Psikhologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie professional'nogo razvitiya lichnosti v usloviyakh obucheniya v klassicheskom universitete. *Ivanovskaya nauchnaya psikhologo-pedagogicheskaya i metodicheskaya shkola: vklad v razvitie rossijskogo obrazovaniya: nauch. izd. A.A. Prokhorova, V.I. Nazarov, T.A. Voronova i dr. pod nauch. red. A.A. Prokhorovoj. Ivanovo: Ivan. gos. un-t. 2022. P.133.*
19. **Markova E.K., Pticyna N.A., Temnova N.K., Sushkova E.I.** Psikhologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie adaptatsii pervokursnikov v vuze. *Nauchno-issledovatel'skaya deyatel'nost' v klassicheskoy m universitete-2023: tradicii innovacii: materialy Mezhdunarodnogo nauchno-prakticheskogo festivalya. Ivanovo. 2023. P.328*
20. **Savinkov S.N., Kozyrev V.V.** Adaptirovannost' k obucheniyu v vuze i osnovnye potrebnosti studentov v poluchenii psikhologicheskoy pomoshchi. *Izvestiya RGPU im. A.I. Gercena*. 2021. N 199.
21. **Sorokin N.D., Rychikhina N.S., Korobova O.O.** Curation and mentoring in the system of adaptation of young professionals in the organization. *Modern high technology. Regional application*. 2024. N 4(24). P.44-49

19. **Маркова Е.К., Птицына Н.А., Темнова Н.К., Сушкова Е.И.** Психолого-педагогическое сопровождение адаптации первокурсников в вузе. Научно-исследовательская деятельность в классической и современной университетской среде: традиции и инновации: материалы Международного научно-практического фестиваля. Иваново. 2023. 328 с.
20. **Савинков С.Н., Козырев В.В.** Адаптированность к обучению в вузе и основные потребности студентов в получении психологической помощи. *Известия РГПУ им. А.И. Герцена*. 2021. № 199. <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptirovannost>.
21. **Сорокин Н.Д., Рычихина Н.С., Коробова О.О.** Кураторство и наставничество в системе адаптации молодых специалистов в организации. *Современные наукоемкие технологии. Региональное приложение*. 2024. № 4(24). С.44-49.
22. **Апенько С.Н., Лохмачев А.С., Лохмачева А.В.** Участие предприятий в разработке образовательных программ и моделей компетенций выпускников вузов. *Известия высших учебных заведений. Серия «Экономика, финансы и управление производством» [Ивэкофин]*. 2025. N 02 (64). С.31-37.
23. **Коробова О.О., Рычихина Н.С., Сорокин Н.Д., Трошина М.А.** Перспективные формы работы, способствующие успешному трудоустройству выпускников вузов/образовательных учреждений в условиях динамичности рынка труда. *Современные наукоемкие технологии. Региональное приложение*. 2023. № 1 (73). С. 70-78.
24. **Горина С.В., Степанова С.М.** Изменение роли универсальных компетенций и интеллектуального потенциала выпускников вузов в повышении их конкурентоспособности на рынке труда. *Современные наукоемкие технологии. Региональное приложение*. 2025. № 1(81). С. 28-33.
25. **Татаринов К.А., Тяпкина М.Ф.** Управление знаниями в обучающейся организации. *Известия высших учебных заведений. Серия «Экономика, финансы и управление производством» [Ивэкофин]*. 2023. № 02 (56). С. 36-44.
22. **Apenko S.N., Lokhmachev A.S., Lokhmacheva A.V.** Participation of enterprises in the development of educational programs and models of university graduates' competencies. *Ivecofin*. 2025. N 02 (64). P.31-37
23. **Korobova O.O., Rychikhina N.S., Sorokin N.D., Troshina M.A.** Promising forms of work that promote successful employment of graduates of universities/educational institutions in a dynamic labor market. *Modern high technology. Regional application*. 2023. N 1 (73). P. 70-78
24. **Gorinova S.V., Stepanova S.M.** Changing the role of universal competencies and intellectual potential of university graduates in increasing their competitiveness in the labor market. *Modern high technology. Regional application*. 2025. N 1(81). P. 28-33.
25. **Tatarinov K.A., Tyapkina M.F.** Knowledge management in a learning organization. *Ivecofin*. 2023. N 02 (56). P. 36-44.

Поступила в редакцию (Received): 11.12.2025
Принята к опубликованию (Accepted): 19.02.2026