

УДК 378.147
ББК 4448.043

ГРНТИ 14.35.05

Код ВАК 5.8.7

ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Колесников Вадим Николаевич,

SPIN-код: 7703-6881

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, Петрозаводский государственный университет, Российская Федерация, г. Петрозаводск, kolesnikovv@petrsu.ru

Киелевяйнен Лариса Михайловна,

SPIN-код: 9063-4819

кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания, Петрозаводский государственный университет, Российская Федерация, г. Петрозаводск, kielev@mail.ru

Кремнева Виктория Николаевна,

SPIN-код: 5070-6369

кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физической культуры, Петрозаводский государственный университет, Российская Федерация, г. Петрозаводск, kremneva@petrsu.ru

Гадарина Кристина Валерьевна,

SPIN-код: 1815-5452

аспирант 3 курса, старший преподаватель кафедры безопасности жизнедеятельности и здоровьесберегающих технологий, Петрозаводский государственный университет, Российская Федерация, г. Петрозаводск, belkina@petrsu.ru

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: высшие учебные заведения; студенты; первокурсники; образовательный процесс; адаптация студентов; адаптация к вузу; трудности адаптации; адаптационный период; учебная деятельность

АННОТАЦИЯ. В статье приведены результаты исследования проблем адаптации первокурсников к учебной деятельности в высшей школе. Целью исследования стало изучение трудностей адаптации к учебной деятельности студентов первого курса института физической культуры, спорта и туризма. В рамках исследования применены: литературный обзор для определения ключевых аспектов адаптации первокурсников, анкетирование на выявление трудностей адаптации, связанных с освоением учебной деятельности и обучением студента в вузе. Особое внимание в статье уделяется определению «барьеров», препятствующих успешному прохождению процесса адаптации первокурсников, а также ресурсов, способствующих их преодолению. Статья может быть интересна преподавателям высших учебных заведений, организаций среднего профессионального образования, участникам методических объединений образовательных организаций. Результаты анкетирования могут быть применены в качестве механизма совершенствования адаптационного модуля студентов первого курса. В ходе исследования изучен ресурсный подход к изучению адаптации, описано значение условий образовательного процесса в процессе адаптации первокурсников. Проведено анкетирование студентов первого курса, по результатам которого были выявлены ключевые трудности адаптации, такие как перестроение на более длительные учебные занятия, освоение учебного материала, трудности с организацией собственного времени. Были определены причины затруднений, такие как неорганизованность, неумение правильно распределять время, личностная незрелость студентов-первокурсников.

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ: Проблемы адаптации к учебной деятельности студентов / В. Н. Колесников, Л. М. Киелевяйнен, В. Н. Кремнева, К. В. Гадарина // Педагогическое образование в России. – 2026. – № 3. – С. 157–165.

PROBLEMS OF ADAPTATION TO EDUCATIONAL ACTIVITIES AMONG STUDENTS

Kolesnikov Vadim Nikolaevich,

Candidate of Psychology, Associate Professor of Department of Psychology, Petrozavodsk State University, Russian Federation, Petrozavodsk

Kielevyaynen Larisa Mikhailovna,

Candidate of Pedagogy, Head of Department of Theory and Methodology of Physical Education, Petrozavodsk State University, Russian Federation, Petrozavodsk

Kremneva Victoria Nikolaevna,

Candidate of Pedagogy, Head of Department of Physical Culture, Petrozavodsk State University, Russian Federation, Petrozavodsk

Gadarina Kristina Valeryevna,

3rd year Postgraduate Student, Senior Lecturer of Department of Life Safety and Health-Saving Technologies, Petrozavodsk State University, Russian Federation, Petrozavodsk

KEYWORDS: higher education institutions; students; first-year students; educational process; student adaptation; adaptation to the university; adaptation difficulties; adaptation period; educational activities

ABSTRACT. The article presents the results of a study on the problems of first-year students' adaptation to educational activities in higher education. The purpose of the study was to examine the difficulties of adaptation to academic activities among first-year students of the Institute of Physical Culture, Sports and Tourism. The research

employed a literature review to identify key aspects of first-year student adaptation, as well as a survey to identify adaptation difficulties related to mastering academic activities and university learning. Particular attention in the article is paid to identifying “barriers” that hinder the successful adaptation process of first-year students, as well as resources that contribute to overcoming them. The article may be of interest to university instructors, vocational education organizations, and members of methodological associations in educational institutions. The survey results can be used as a mechanism for improving the adaptation module for first-year students. The study explored a resource-based approach to understanding adaptation and described the role of educational process conditions in the adaptation of first-year students. A survey of first-year students was conducted, revealing key adaptation difficulties such as adjusting to longer classes, mastering educational material, and challenges with time management. The causes of these difficulties were identified, including disorganization, inability to manage time effectively, and personal immaturity among first-year students.

FOR CITATION: Kolesnikov, V. N., Kielevyaynen, L. M., Kremneva, V. N., Gadarina, K. V. (2026). Problems of Adaptation to Educational Activities among Students. In *Pedagogical Education in Russia*. No. 3, pp. 157–165.

Введение

Успешная адаптация на первом курсе создает основу для профессионального развития и личностного роста студента. Несмотря на повышенное внимание исследователей к проблеме адаптации и адаптированности студентов первого курса, постоянные изменения в обществе, затрагивающие системы общего и профессионального образования, сохраняют актуальность проблематики. Адаптация студента к учебному процессу происходит в сложных открытых системах, обменивающихся обширным нарастающим потоком информации.

Обзор литературы

Адаптация представляет собой сложный многогранный процесс освоения новых условий существования, при котором необходим учет многих факторов, таких как физиологические и психологические особенности организма, сопротивляемость окружения, требования и состояние среды и др., и положительным исходом которого будет комфортное состояние взаимодействия с окружающей средой. Перед студентом ставится обширная задача, которая заключается в адаптации к учебному процессу и учебной нагрузке, новому коллективу преподавателей и сокурсников, другим условиям жизни [6, с. 59].

А. А. Реан акцентирует внимание на социально-психологическом аспекте адаптации, конкретизируя объект адаптации – непрерывное и активное приспособление человека к условиям социальной среды. Он отмечает важность личности, ее ведущих структурных образований для развития и конечной успешности адаптации в ее психологическом (а не биологическом) аспекте [11, с. 54].

Ю. П. Деревянко характеризует адаптацию первокурсника как «сложный процесс приспособления к новым условиям учебной деятельности и общения, который затрагивает все уровни организации: физиологический, психологический, социальный, нравственный (духовный)» [3, с. 41].

«Относительно современного понима-

ния феномена “адаптация” необходимо заметить, что он трактуется не столько как процесс приспособления, сколько как процесс гармонизации при взаимодействии субъекта и среды» [15, с. 103].

В контексте высшего образования адаптация приобретает особое значение, поскольку связана не только с биологическими и социальными механизмами, но и с когнитивными, эмоциональными и профессиональными аспектами развития личности. Адаптация студентов – это сложный, динамичный процесс приспособления к новым условиям обучения, социальной среде вуза и будущей профессиональной деятельности, сопровождающийся внутренними изменениями личности и внешними поведенческими реакциями [2, с. 125].

Процесс адаптации связывается с преодолением дидактического «барьера», под которым понимается преодоление студентами младших курсов трудностей, препятствий – связанных с новизной дидактической ситуации, порождаемой переходом от школьных к вузовским формам и методам [12, с. 283]. По сравнению со школой учебная деятельность в вузе имеет ряд характерных отличительных особенностей: снижается внешний контроль и повышаются требования к самостоятельности (планирование и организация учебной деятельности), изменения характера познавательной деятельности (переход к продуктивному мышлению, необходимость освоения абстрактных концепций, самостоятельного структурирования и систематизации знаний).

Условием успешной адаптации является проявление активной позиции студента, студент должен сам находить и выбирать для себя способы и пути достижения той или иной образовательной цели [7, с. 160], т. е. формирование субъектной позиции по отношению к учебной деятельности. В связи с этим нельзя не отметить важность создания условий для проявления студенческой инициативы, поддержки индивидуальных образовательных стратегий, развития рефлексивных способностей обучающихся.

Сегодня адаптация студентов усложня-

ется под влиянием цифровизации образования (смешанное обучение, онлайн-курсы), при этом «цифровая среда должна обладать потенциалом для учета индивидуально-образовательных возможностей студентов, позволять гибко варьировать используемые педагогические технологии» [9, с. 46]. Здесь приобретает значение «взаимная адаптирующая функциональная деятельность среды и обучающихся, подразумевающая, с одной стороны, приспособление обучающегося к новым условиям обучения в информационно-образовательной среде, с другой – приспособление условий и содержания, средств и методов обучения, заложенных в алгоритмах ИОС, к индивидуальным особенностям студентов» [14, с. 386].

Существует несколько подходов в изучении адаптации первокурсников, рассмотрение которых позволит определить стратегию работы преподавателя вуза, направленную на адаптацию студентов-первокурсников в образовательной организации высшего образования. Например, можно рассмотреть понятие «адаптация» с позиции методологии аксиологического, системного, средового и личностно ориентированного подходов [13, с. 46].

Мы будем придерживаться рамок ресурсного подхода, рассматривающего процесс адаптации через призму внутренних и внешних ресурсов личности, которые помогают справляться с трудностями и успешно приспосабливаться к новым условиям. «Ресурсный подход дает возможность рассмотреть адаптацию как процесс приобретения студентами ресурсов, необходимых для достижения их образовательной успешности и профессионального самоопределения» [1, с. 15]. Важным внутренним ресурсом адаптации является эмоциональный интеллект, который позволяет студентам эффективно управлять стрессом, связанным с новыми учебными требованиями, так как «высокий уровень эмоционального интеллекта коррелирует с успешной академической адаптацией, снижением тревожности и более быстрым включением в учебный процесс» [5, с. 90].

С этой позиции успешное прохождение адаптационного периода определяется возможностями мобилизации и развития личностных ресурсов, а трудности адаптации связываются с недостатком или неэффективным использованием ресурсов. При этом в качестве ресурсов рассматриваются индивидуально-психологические особенности личности (способности, мотивация, личностные свойства), внешние ресурсы (социальная поддержка, включенность в студенческое сообщество), наличие компетенций, обеспечивающих учебную деятельность. Ресурсный подход определяет направленность

и основное содержание работы по сопровождению процесса адаптации, которое определяется как развитие и оптимизация использования имеющихся ресурсов личности. Адаптация включает процесс осознания и ориентировки в проблеме, нахождение путей их решения, выбор наиболее адекватной деятельности с целью достижения соответствия между интересами и средой.

Одной из ключевых проблем для первокурсников становится адаптационный кризис первого года обучения, который представляет привыкание к новой системе организации обучения, лекционно-семинарскому формату и системе оценивания. С другой стороны, данный кризис сопровождается «постепенным осознанием студентом того, что нужно сформировать новую психологическую систему учебной деятельности, адекватную вузовским требованиям» [10, с. 242]: «согласование первоначально сформированных ожиданий и представлений о членах группы и профессиональном поведении педагогов с вузовской реальностью, формирование позиции студента как потребности в принадлежности к группе» [8, с. 4].

На исход данного кризиса будут влиять как внутренние факторы, такие как готовность к учению, способность учиться самостоятельно, контролировать и оценивать себя, владеть своими индивидуальными особенностями познавательной деятельности, умение правильно распределять свое рабочее время для самостоятельной подготовки» [4, с. 164], так и внешние факторы, такие как новые бытовые условия и условия проживания студента, доступность информации, наличие системы наставничества, рациональность режима труда и отдыха и др.

В связи с этим важным условием успешной адаптации является «сопровождение студентов в адаптационный период, т. е. создание благоприятных условий для успешного вхождения студентов в профессиональное образование и их развития» [8, с. 3].

В Петрозаводском государственном университете достижению этой цели (адаптация студентов первого курса) способствуют работа кураторов, специально подготовленных студентов – адаптеров, проведение адаптационных мероприятий, профилактическая направленность ряда учебных дисциплин, обеспечивающая формирование у студентов качеств субъекта учебной деятельности. Эффективность мероприятий подтверждается мониторингом психологической адаптированности студентов на первом курсе. Проведенные нами исследования показывают, что наибольшие трудности связаны с учебной адаптацией. Это и послужило основанием для проведения данного исследования.

Материалы и методы

В исследовании использовалась анкета, разработанная авторами. Было опрошено 136 студентов первого курса ИФКСиТ (79 студентов в 2023 г. и 57 студентов в 2024 г.). Время проведения опроса – март, после завершения первой учебной сессии. Вопросы анкеты затрагивали трудности адаптации, связанные прежде всего с освоением учебной деятельности и обучением студента в вузе.

Результаты и обсуждение

Используемый в рамках настоящего исследования ресурсный подход определил направленность анализа полученных в ходе опроса первокурсников данных. Мы также исходим из положения о том, что адаптация студентов на первом курсе является слож-

ным многофакторным процессом, обеспечивающим приспособление личности к новым условиям обучения и новой социальной среде, что изначально ориентирует на использование комплексного подхода в организации помощи студентам.

Сразу отметим, что процесс адаптации, по оценкам самих студентов, проходит успешно почти у 90 % первокурсников: в 2023 г. – у 87,7 % (остальные затруднились ответить или ответили нет (1 человек)). В 2024 г. положительно ответили 94,8 % первокурсников. Тем не менее трудности в адаптации испытывают около 30 % студентов, причем большинство трудностей приходится на начало обучения (табл. 1).

Таблица 1. Распределение ответов на вопрос «Испытывали ли Вы трудности в адаптации к студенческой жизни?»

Варианты ответов	Год набора				Выборка	
	2023 (N = 79)		2024 (N = 57)			
	число студ.	%	число студ.	%	число студ.	%
Не испытывал никаких трудностей	55	69,62	35	61,4	90	66,18
Испытывал некоторые сложности, трудно было в начале обучения	21	26,58	18	31,6	39	28,68
Испытываю некоторые проблемы адаптации до сих пор	3	3,80	4	7	7	5,15

Сравнение данных за 2023 и 2024 гг. показывает, что доля студентов, не испытывавших трудностей, снизилась с 69,62 % до

61,4 %, что может указывать на возрастающую сложность адаптационного процесса.

Таблица 2. Распределение ответов на вопрос «Легко ли Вы справляетесь с учебной нагрузкой?»

Варианты ответов	Год набора				Выборка	
	2023 (N = 79)		2024 (N = 57)			
	число студ.	%	число студ.	%	число студ.	%
Легко	12	21,1	24	30,4	36	26,47
Бывают трудности из-за элементарной лени	26	49,1	21	26,6	47	34,56
Думал, что будет легче, но школьных знаний не хватило, чтобы успешно овладевать содержанием курсов без доп. подготовки	8	14,1	17	21,5	25	18,38
Сложно, так как расписание учебных занятий составлено неравномерно	5	8,3	9	11,4	14	10,29
Трудно в связи с большими объемами учебной нагрузки	4	7	8	10,1	12	8,82

18,38 % студентов первого курса трудности в учебе связывают с дефицитом школьных знаний. Большинство же –

34,56 % от общей выборки – видят причины в собственной лени (табл. 2).

Таблица 3. Распределение ответов на вопрос «Какого рода трудности Вы испытывали или испытываете?»

Варианты ответов	Год набора				Выборка	
	2023 (N = 79)		2024 (N = 57)			
	число студ.	%	число студ.	%	число студ.	%
1	2	3	4	5	6	7
Было физически трудно перестроиться на более длительные учебные занятия	8	10,13	19	33,3	27	19,85
Трудности в освоении учебного материала	5	6,33	12	21.1	17	12,50

Окончание таблицы 3

1	2	3	4	5	6	7
Трудности, связанные с взаимодействием с преподавателями	4	5,06	9	15,8	13	9,56
Трудности с ориентацией в пространстве университета	11	13,92	9	15,8	20	14,71
Трудности с адаптацией в студенческом коллективе	3	3,80	7	12,3	10	7,35
Трудности с организацией собственного времени	13	16,46	10	17,5	23	16,91
Бытовые трудности, связанные с проживанием в общежитии	5	6,33	5	8,8	10	7,35

Как видно из таблицы 3, отвечая на вопрос о характере испытываемых трудностей, студенты указывают на необходимость перестроиться на более продолжительные учебные занятия и организацию собственного времени. Надо полагать, что временная организация является одним из фундаментальных аспектов адаптации студентов-первокурсников к вузовской жизни, где управление временем выступает как особый вид деятельности, включающий планиро-

вание, самоорганизацию, определение приоритетов.

Временная адаптация может проявляться на двух уровнях: стратегическом (выстраивание долгосрочной жизненной перспективы, включающей профессиональные цели) и тактическом (организация текущей деятельности, распределение времени) и, очевидно, связана с достижением определенного уровня развития личности.

Таблица 4. Распределение ответов на вопрос «Что помогло или помогает Вам адаптироваться к обучению?»

Варианты ответов	Год набора				Выборка	
	2023 (N = 79)		2024 (N = 57)			
	число студ.	%	число студ.	%	число студ.	%
Желание учиться	46	58,23	30	52,6	76	55,88
Школьная привычка учиться	21	26,58	15	26,3	36	26,47
Советы и помощь куратора учебной группы и/или дирекции института	10	12,66	9	15,8	19	13,97
Адресная помощь и поддержка представителей администрации института	2	2,53	0	0	2	1,47
Культурно-досуговая деятельность	14	17,72	6	10,5	20	14,71
Сотрудничество в группе	44	55,7	18	31,6	62	45,59
Доброжелательное взаимодействие с преподавателями	29	36,71	12	21,1	41	30,15

Анализ результатов (табл. 4) показывает, что главным ресурсом адаптации является внутренняя мотивация (55,88 %). Ключевую роль также играют социальные факторы: сотрудничество в группе (45,59 %) и доброжелательность преподавателей (30,15 %), однако их значимость резко упала у набора 2024 г. (с 55,7 % до 31,6 % и с 36,71 % до 21,1 % соответственно), что может указывать

на ухудшение социально-психологического климата. Второстепенными, но стабильными ресурсами остаются школьная привычка (26,47 %) и культурно-досуговая деятельность (14,71 %), в то время как адресная поддержка от кураторов и администрации практически не воспринимается студентами как значимая (13,97 % и 1,47 %).

Таблица 5. Распределение ответов на вопрос «Что, по Вашему мнению, положительно влияет на качество учебного процесса?»

Варианты ответов	Год набора				Выборка	
	2023 (N = 79)		2024 (N = 57)			
	число студ.	%	число студ.	%	число студ.	%
Позитивное отношение преподавателей	72	91,14	49	86	121	88,97
Комфортная атмосфера в группе	66	83,54	44	77,2	110	80,88
Разнообразные формы проведения занятий	45	56,96	30	52,6	75	55,15
Высокий уровень мотивации	45	56,96	22	38,6	67	49,26
Хорошее техническое оснащение аудиторий	33	41,77	17	29,8	50	36,76

Главными факторами, положительно влияющими на качество учебного процесса

(табл. 5), студенты считают позитивное отношение преподавателей (88,97 %) и ком-

фортную атмосферу в группе (80,88 %). Далее по значимости следуют разнообразные формы проведения занятий (55,15 %) и высокий уровень мотивации (49,26 %), в то

время как хорошее техническое оснащение (36,76 %) воспринимается как менее критичный, хотя и важный фактор.

Таблица 6. Распределение ответов на вопрос «Какие факторы, на Ваш взгляд, отрицательно влияют на качество обучения?»

Варианты ответов	Год набора				Выборка	
	2023 (N = 79)		2024 (N = 57)			
	число студ.	%	число студ.	%	число студ.	%
Большой объем аудиторной нагрузки	21	26,58	18	31,6	39	28,68
Большой объем самостоятельной работы	38	48,10	25	43,9	63	46,32
Низкий уровень мотивации	31	39,24	24	42,1	55	40,44
Низкий уровень технического оснащения учебных занятий	22	27,85	10	17,5	32	23,53
Большое количество студентов в группе на занятиях	5	6,33	4	7	9	6,62
Состояние учебных аудиторий	17	21,52	7	12,3	24	17,65
Неудобное расписание занятий, зачетов, экзаменов	41	51,90	31	54,4	72	52,94
Несвоевременное информирование об изменениях в расписании	33	41,77	13	22,8	46	33,82

Анализ факторов, отрицательно влияющих на качество обучения (табл. 6), выявляет три главные проблемы, на которые указали студенты: неудобное расписание (52,94 %), большой объем самостоятельной работы (46,32 %) и низкий уровень мотивации (40,44 %). Значительная часть первокурсников также отмечают большой ауди-

торный объем (28,68 %), несвоевременное информирование (33,82 %) и недостаточное техническое оснащение (23,53 %). Эти данные показывают, что основные барьеры носят организационно-мотивационный характер и связаны с планированием учебного процесса и нагрузкой.

Таблица 7. Распределение ответов на вопрос «Какие факторы мешают Вам подготовиться к занятиям, зачетам, экзаменам?»

Варианты ответов	Год набора				Выборка	
	2023 (N = 79)		2024 (N = 57)			
	число студ.	%	число студ.	%	число студ.	%
Потеря интереса к учебному процессу	21	26,58	17	29,9	38	27,94
Приходится совмещать работу и учебу	11	13,92	18	31,6	29	21,32
Не понимаю материал	19	24,05	12	21,1	31	22,79
Личная неорганизованность	39	49,37	17	29,9	56	41,18
Условия в общежитии	5	6,33	7	12,3	12	8,82

Главным барьером для подготовки студентов (табл. 7) является личная неорганизованность, которую отметили 41,18 % опрошенных. Также значимыми факторами стали потеря интереса к учебе (27,94 %), непонимание материала (22,79 %) и необходимость совмещать работу с учебой (21,32 %).

Таким образом, основные проблемы сосредоточены в сфере саморегуляции (неорганизованность) и мотивации (потеря интереса), что напрямую коррелирует с выявленными ранее трудностями в тайм-менеджменте и адаптации.

Таблица 8. Распределение ответов на вопрос «Каких навыков Вам пока не хватает для успешной учебы?»

Варианты ответов	Год набора				Выборка	
	2023 (N = 79)		2024 (N = 57)			
	число студ.	%	число студ.	%	число студ.	%
Работать самостоятельно	13	16,46	14	24,6	27	19,85
Правильно распределять время	56	70,89	32	56,1	88	64,71
Взаимодействовать с одногруппниками	5	6,33	6	10,5	11	8,09
Публичных выступлений	17	21,52	17	29,8	34	25,00
Работы с литературой	25	31,65	11	19,3	36	26,47
Составления конспектов	6	7,59	5	8,8	11	8,09

Выявление недостающих навыков, препятствующих успешной учебе (табл. 8), показало неумение правильно распределять время, которое отмечают 64,71 % опрошенных. Другими значимыми пробелами являются работа с литературой (26,47 %) и навыки публичных выступлений (25 %). При этом только 19,85 % студентов указали на нехватку умения работать самостоятельно, а проблемы с взаимодействием в группе и составлением конспектов оказались наименее критичными (около 8 %).

Таким образом, леность называется одной из основной причин возникающих в обучении трудностей. Можно предположить, что причинами лености у студентов являются тревожность, страх перед возможной неудачей, ведущий к прокрастинации.

Неорганизованность, неумение правильно распределять время студенты называют основной причиной трудностей. Неэффективный тайм-менеджмент может быть связан с большими когнитивными нагрузками. Кроме того, формирование структуры новой учебной деятельности требует определенного времени.

В этом также можно видеть проявление личностной незрелости студентов-первокурсников: неумение ставить приоритеты, недостаточная ответственность, слабая самодисциплина. Теория саморегуляции дает основания выделить ряд несформированных навыков: самостоятельного целеполагания, планирования ресурсов, мониторинга и коррекции процесса учебы.

Результаты опроса показывают, что студенты предпочитают групповые формы работы индивидуальным. Наиболее предпочтительными формами работы на семинарских и практических занятиях являются групповые задания или проекты (56,1 % – 2024, 73,4 % – 2023), участие в обсуждениях (36,8 % – 2024, 50,6 % – 2023), индивидуальные задания (решения задач и пр.) (12,3 % – 2024 и 17,7 % – 2023), самостоятельный поиск информации (10,5 % – 2024 и 20,2 % – 2023). С одной стороны, это отвечает актуальным потребностям студентов первого курса, способствует процессам социализации в условиях новой образовательной среды, влияет на учебную мотивацию и развитие вовлеченности. Тем не менее непопулярность индивидуальных форм работы может указывать на ряд серьезных проблем и иметь не менее серьезные последствия. Причинами низкого интереса могут быть как низкий уровень развития навыков саморегуляции учебной деятельности, так и наличие психологических барьеров (страх неудачи, некомпетентности, отсутствие уверенности, зависимость от групповой поддержки, снижение личной

ответственности за результат, неумение ставить личные учебные цели). Следствием видится снижение качества учебы (формальное выполнение учебных заданий, непонимание материала, проблемы с формированием базовых учебных навыков). Последнее может быть причиной пониженного интереса к индивидуальным формам работы.

Таким образом, на основе анализа полученных данных можно выделить ряд барьеров, препятствующих успешному прохождению процесса адаптации первокурсников, а также ресурсов, способствующих их преодолению. Наряду с дидактическим барьером, существование которого обусловлено различиями в организации обучения на разных уровнях образования, можно добавить личностно-регулятивный барьер адаптации, который проявляется в неспособности к самостоятельному планированию учебной деятельности, расстановке приоритетов и эффективному распределению времени, неумении управлять своим эмоциональным состоянием в ситуациях повышенной учебной нагрузки. Это может объясняться несформированной внутренней позицией студента, отсутствием опыта автономной, учебной деятельности, низким уровнем развития метакогнитивных навыков.

Как внешний ресурс может рассматриваться наличие социальной поддержки (поддержку со стороны группы и преподавателей, благоприятную атмосферу в группе отмечают большинство студентов), как внутренний – внутренняя мотивация (отметили в анкетах более половины студентов, однако значительная часть первокурсников испытывают снижение мотивации (свыше 40 %), потерю интереса к учебе (около 28 %)). Демотивация у части студентов может быть вызвана различными причинами:

- познавательные и когнитивные трудности: непонимание учебного материала (отмечают около 23 % опрошенных), дефицит школьных знаний, недостаточная базовая подготовка (признают 18,4 % студентов), сложность перехода от репродуктивных школьных форм работы к продуктивным, требующим самостоятельного мышления и систематизации знаний;

- организационно-регуляторные причины: неумение правильно распределять время и самоорганизовываться (как ключевой недостающий навык указывают 64,7 % студентов), личная неорганизованность (как главный фактор, мешающий подготовке, отмечают 41,2 %), большой объем самостоятельной работы (46,3 % видят в этом негативный фактор) и аудиторной нагрузки (28,7 %), неудобное, неравномерное расписание занятий и несвоевременное информирование об его изменениях (как отрица-

тельный фактор отмечают 52,9 % и 33,8 % соответственно);

– психологические и личностные факторы: снижение или изначально низкий уровень учебной мотивации (на это указывают 40,4 % студентов как на негативный фактор), личностная незрелость, проявляющаяся в неумении ставить приоритеты, слабой самодисциплине и недостаточной ответственности, тревожность и страх неудачи, которые могут приводить к прокрастинации и внешне восприниматься как лень (основной причиной трудностей в учебе 34,6 % студентов назвали собственную «элементарную лень»), потеря интереса к учебному процессу (испытывают 27,9 %);

– контекстуальные и социальные факторы: необходимость совмещать учебу с работой (это мешает подготовке 21,3 % опрошенных), недостаточно сформированные или конфликтные отношения в группе, хотя в целом атмосфера оценивается большинством как благоприятный ресурс, бытовые трудности, особенно у проживающих в общежитии (7,4 %).

ЛИТЕРАТУРА

1. Академическая и социокультурная адаптация студентов в вузах России / П. А. Амбарова, Г. Е. Зборовский, В. С. Никольский, Н. В. Шаброва // Высшее образование в России. – 2022. – Т. 31, № 12. – С. 9–30. – DOI: 10.31992/0869-3617-2022-31-12-9-30. – EDN JEGVWY.
2. Голубева, Н. М. Факторы адаптации студентов к образовательной среде вуза / Н. М. Голубева, А. А. Голованова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2014. – Т. 3, № 2. – С. 125–131. – EDN STYAET.
3. Деревянко, Ю. П. Личностная организация времени жизни и ценностная значимость здоровья студентов-первокурсников в процессе адаптации к учебной деятельности / Ю. П. Деревянко, О. Л. Ковалева, Е. П. Пчелкина // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2016. – Т. 2, № 2. – С. 40–45. – DOI: 10.18413/2313-8971-2016-2-2-40-45. – EDN WJGKRZ.
4. Елгина, Л. С. Социальная адаптация студентов в вузе / Л. С. Елгина // Вестник Бурятского государственного университета. – 2010. – № 5. – С. 162–166. – EDN MTWKSJ.
5. Ерлыгина, А. Н. Роль эмоционального интеллекта в адаптации студентов первого курса к образовательной среде вуза / А. Н. Ерлыгина // Юность Большой Волги : сборник статей лауреатов XXIV Межрегиональной конференции-фестиваля научного творчества учащейся молодежи, Чебоксары, 27 мая 2022 года. – Чебоксары : б. и., 2022. – С. 90–91. – EDN AAIXLL.
6. Комаров, В. А. Адаптационный потенциал молодежи / В. А. Комаров // Педагогическое образование и наука. – 2003. – № 1. – С. 59–61.
7. Кукулите, Т. Г. Психологические аспекты адаптации первокурсников к обучению в вузе / Т. Г. Кукулите // Ученые записки Санкт-Петербургской академии управления и экономики. – 2009. – № 2 (24). – С. 155–162. – EDN KYJFVP.
8. Мирзаянова, Л. Ф. Особенности психологического сопровождения студентов в условиях развивающей образовательной среды вуза / Л. Ф. Мирзаянова // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2009. – № 11. – С. 2–8. – EDN VMNBEN.
9. Пазухина, С. В. Типы адаптации студентов к условиям обучения в цифровой среде / С. В. Пазухина // Гуманитарные науки (г. Ялта). – 2020. – № 4 (52). – С. 41–47. – EDN IYAAWC.
10. Поваренков, Ю. П. Психологическая характеристика инерционности и механизмов учебно-профессиональной адаптации студентов вузов / Ю. П. Поваренков, Е. И. Смирнов // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – № 6. – С. 239–246. – EDN XGROMR.
11. Реан, А. А. Психология адаптации личности: анализ, теория, практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с. – EDN QXPDED.
12. Рудкова, С. Г. Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации студентов младших курсов в вузе / С. Г. Рудкова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2010. – № 11-2. – С. 282–286. – EDN RUQVBX.
13. Сахарова, С. М. Методологические подходы к адаптации первокурсников в образовательной организации высшего образования / С. М. Сахарова // Московский педагогический журнал. – 2023. – № 4. – С. 43–54. – DOI: 10.18384/2949-4974-2023-4-43-54. – EDN AOPQNO.
14. Токтарова, В. И. Адаптация студентов к обучению в условиях электронной информационно-образовательной среды вуза / В. И. Токтарова, С. Н. Федорова // Вестник Марийского государственного

Выводы

Проведенное исследование позволяет определить актуальный для современного этапа развития системы высшего образования в РФ комплекс психолого-педагогических условий, способствующих успешной адаптации студентов к процессу обучения, который включает в себя:

– управление процессом адаптации студентов к обучению в вузе на основе ресурсного подхода с акцентом на развитие личностно-регулятивных навыков (тайм-менеджмент, самоорганизация) и укрепление социально-психологической среды;

– преодоление студентами дидактического барьера и, как следствие, достижение полного освоения ими форм и методов организации обучения в вузе;

– формирование у студентов профессионального самосознания, позиции, основанной на ценностном отношении к получаемому знанию (теоретическому и практическому) и получаемой профессии.

университета. – 2019. – Т. 13, № 3 (35). – С. 383–390. – DOI: 10.30914/2072-6783-2019-13-3-383-390. – EDN GPBFXM.

15. Шолохова, Г. П. Адаптация первокурсников к условиям обучения в вузе и ее психолого-педагогические особенности / Г. П. Шолохова, И. В. Чикова // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2014. – № 3 (164). – С. 103–107. – EDN SEWKIR.

REFERENCES

1. Ambarova, P. A., Zborovsky, G. E., Nikolsky, V. S., Shabrova, N. V. (2022). Akademicheskaya i sotsiokul'turnaya adaptatsiya studentov v vuzakh Rossii = Academic and socio-cultural adaptation of students in Russian universities. *Higher Education in Russia*, 31(12), 9–30. DOI: 10.31992/0869-3617-2022-31-12-9-30. EDN JEGVWY.
2. Golubeva, N. M., Golovanova, A. A. (2014). Faktory adaptatsii studentov k obrazovatel'noy srede vuza = Factors of students' adaptation to the university educational environment. *Bulletin of the Saratov University. New Series. Series: Acmeology of Education. Developmental Psychology*, 3(2), 125–131. EDN STYAET.
3. Derevyanko, Yu. P., Kovaleva, O. L., Pchelkina, E. P. (2016). Lichnostnaya organizatsiya vremeni zhizni i tsennostnaya znachimost' zdorov'ya studentov-pervokursnikov v protsesse adaptatsii k uchebnoy deyatel'nosti = Personal organization of lifetime and the value significance of health of first-year students in the process of adaptation to educational activity. *Scientific Result. Pedagogy and Psychology of Education*, 2(2), 40–45. DOI: 10.18413/2313-8971-2016-2-2-40-45. EDN WJGKRZ.
4. Elgina, L. S. (2010). Sotsial'naya adaptatsiya studentov v vuze = Social adaptation of students at the university. *Bulletin of the Buryat State University*, 5, 162–166. EDN MTWKSJ.
5. Erlygina, A. N. (2022). Rol' emotsional'nogo intellekta v adaptatsii studentov pervogo kursa k obrazovatel'noy srede vuza = The role of emotional intelligence in the adaptation of first-year students to the university educational environment. *Youth of the Big Volga*, 90–91. Cheboksary. EDN AAIXLL.
6. Komarov, V. A. (2003). Adaptatsionnyy potentsial molodezhi = Adaptive potential of youth. *Pedagogical education and science*, 1, 59–61.
7. Kukulite, T. G. (2009). Psikhologicheskie aspekty adaptatsii pervokursnikov k obucheniyu v vuze = Psychological aspects of first-year students' adaptation to university education. *Scientific Notes of the Saint Petersburg Academy of Management and Economics*, 2(24), 155–162. EDN KYJFVP.
8. Mirzayanova, L. F. (2009). Osobennosti psikhologicheskogo soprovozhdeniya studentov v usloviyakh razvivayushchey obrazovatel'noy sredy vuza = Features of psychological support for students in the conditions of a developing educational environment of a university. *Bulletin of Polotsk State University. Series E. Pedagogical Sciences*, 11, 2–8. EDN VMNBEN.
9. Pazukhina, S. V. (2020). Tipy adaptatsii studentov k usloviyam obucheniya v tsifrovoy srede = Types of student adaptation to the conditions of learning in a digital environment. *Humanities (Yalta)*, 4(52), 41–47. EDN IYAAWC.
10. Povarenkov, Yu. P., Smirnov, E. I. (2016). Psikhologicheskaya kharakteristika inertsionnosti i mekhanizmov uchebno-professional'noy adaptatsii studentov vuzov = Psychological characteristics of inertia and mechanisms of educational-professional adaptation of university students. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, 6, 239–246. EDN XGROMR.
11. Rean, A. A., Kudashev, A. R., Baranov, A. A. (2006). Psikhologiya adaptatsii lichnosti: analiz, teoriya, praktika = Psychology of personality adaptation: Analysis, theory, practice. Saint Petersburg: Praim-EVROZNAK Publishing House, 479 p. EDN QXPDED.
12. Rudkova, S. G. (2010). Model' psikhologo-pedagogicheskogo soprovozhdeniya adaptatsii studentov mladshikh kursov v vuze = Model of psychological and pedagogical support for the adaptation of junior students at the university. *Psychology and Pedagogy: Methods and Problems of Practical Application*, 11-2, 282–286. EDN RUQBXX.
13. Sakharova, S. M. (2023). Metodologicheskie podkhody k adaptatsii pervokursnikov v obrazovatel'noy organizatsii vysshego obrazovaniya = Methodological approaches to the adaptation of first-year students in an educational organization of higher education. *Moscow Pedagogical Journal*, 4, 43–54. DOI: 10.18384/2949-4974-2023-4-43-54. EDN AOPQNO.
14. Toktarova, V. I., Fedorova, S. N. (2019). Adaptatsiya studentov k obucheniyu v usloviyakh elektronnoy informatsionno-obrazovatel'noy sredy vuza = Adaptation of students to training in the conditions of electronic information and educational environment of the university. *Bulletin of the Mari State University*, 13, 3(35), 383–390. DOI: 10.30914/2072-6783-2019-13-3-383-390. EDN GPBFXM.
15. Sholokhova, G. P., Chikova, I. V. (2014). Adaptatsiya pervokursnikov k usloviyam obucheniya v vuze i ee psikhologo-pedagogicheskie osobennosti = Adaptation of first-year students to the conditions of study at a university and its psychological and pedagogical features. *Bulletin of the Orenburg State University*, 3(164), 103–107. EDN SEWKIR.