Дата поступления рукописи в редакцию: 13.10.2025 г. DOI: 10.24412/2782-3830-2025-10-346-350
Дата принятия рукописи в печать: 05.11.2025 г.

ГАЛУШИНА Полина Сергеевна,
старший преподаватель кафедры
биотехнологии и пищевых продуктов,
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: sid-polina@yandex.ru

НЕВЕРОВА Ольга Петровна,
к.б.н., доцент кафедры биотехнологии и пищевых продуктов,
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: opneverova@mail.ru

НЕНАХОВ Владислав Вадимович,
заместитель декана по воспитательной работе,
e-mail: nenahov15@gmail.com

СТЕПАНОВ Алексей Владимирович,
к.с.-х.н., доцент кафедры биотехнологии и пищевых продуктов,
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: alexeystepanow@mail.ru

РАЖИНА Ева Валерьевна,
к.б.н., доцент кафедры биотехнологии и пищевых продуктов,
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: eva.mats@mail.ru

ХАЙРОВА Инна Михайловна,
к.б.н., доцент кафедры хирургии, акушерства и микробиологии,
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,
e-mail: khairova70@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПЕРВОКУРСНИКОВ: ОТ АДАПТАЦИИ К УСПЕШНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. *Статья посвящена анализу психологических трудностей адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе. Актуальность проблемы обусловлена высоким процентом отчисления на первом курсе, который достигает 25%. Доказывается, что ключевым фактором успешности этого процесса является психическая устойчивость — способность контролировать эмоции, сохранять целеустремленность и конструктивно воспринимать трудности. В работе раскрывается многогранная структура адаптации, включающая учебно-профессиональный, социально-психологический и личностный аспекты, и описываются ее последовательные этапы. Особое внимание уделяется противоречию между острой необходимостью в адаптации и недостаточной сформированностью системной психологической поддержки в вузах. В качестве решения предлагается переход от разрозненных мер к целостной системе психологического сопровождения, нацеленной на развитие адаптационного потенциала студентов через просвещение, диагностику, консультирование и специализированные тренинги.*

Ключевые слова: *адаптация первокурсников, психическая устойчивость, психологическая поддержка, академический стресс, успешность обучения, психологическое благополучие, вуз.*

GALUSHINA Polina Sergeevna,
Senior Lecturer,
Department of Biotechnology and Food Products,
FSBEI HE Ural GAU

NEVEROVA Olga Petrovna,
Ph.D., Associate Professor,
Department of Biotechnology and Food Products,
FSBEI HE Ural GAU

NENAKHOV Vladislav Vadimovich,
Deputy Dean for Educational Work,

STEPANOV Alexey Vladimirovich,
Ph.D., Associate Professor,
Department of Biotechnology and Food Products,
FSBEI HE Ural GAU

RAZHINA Eva Valerievna,
Ph.D., Associate Professor,
Department of Biotechnology and Food Products,
FSBEI HE Ural GAU

KHAIROVA Inna Mikhailovna,
Ph.D., Associate Professor,
Department of Surgery, Obstetrics and Microbiology,
FSBEI HE Ural GAU

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR FIRST-YEAR STUDENTS: FROM ADAPTATION TO SUCCESSFUL ACADEMIC PERFORMANCE

Annotation. *This article analyzes the psychological difficulties first-year students face in adapting to university. The relevance of this problem stems from the high dropout rate in the first year, reaching 25%. It is demonstrated that a key factor in the success of this process is mental resilience—the ability to control emotions, maintain purpose, and constructively perceive difficulties. The paper explores the multifaceted structure of adaptation, including academic, professional, social, psychological, and personal aspects, and describes its successive stages. Particular attention is paid to the contradiction between the urgent need for adaptation and the insufficient development of systemic psychological support at universities. A proposed solution is a shift from disparate measures to a holistic system of psychological support aimed at developing students' adaptive potential through education, diagnostics, counseling, and specialized training.*

Key words*: First-year student adaptation, mental stability, psychological support, academic stress, academic success, psychological well-being, university.*

Актуальность проблемы подтверждается неутешительной статистикой, согласно которой в течение первого года обучения университеты покидают до 25% студентов. За этими цифрами скрывается сложный комплекс психологических трудностей, с которыми сталкиваются первокурсники. Ключевым фактором, определяющим успешно преодолеть этот кризисный период, является психическая устойчивость — способность человека контролировать эмоции, сохранять целеустремленность в условиях стресса и конструктивно воспринимать трудности. Исследования демонстрируют прямую связь: студенты с низкими показателями психической устойчивости значительно чаще оказываются в группе академического риска, проявляют конфликтность и в итоге оказываются среди отчисленных после первой же сессии. При этом переход из школы в вуз, сопряженный с кардинальной сменой социального окружения, академических требований и часто — места жительства, сам по себе является мощным стрессовым фактором, который истощает личностные ресурсы и без того уязвимых молодых людей.

Проблема дефицита навыков самоорганизации, усугубляющая кризис адаптации, выходит далеко за рамки традиционного образования. Яркой иллюстрацией этому служит сфера дистанционного обучения, где, согласно исследованиям, наблюдается массовый отсев слушателей. Основной причиной, которую отмечают сами учащиеся, является неспособность самостоятельно распределять время и эффективно планировать свою учебную деятельность в условиях отсутствия внешнего контроля. При этом парадоксальным образом именно жесткие временные рамки и

четкая структура курса выступают для многих ключевым мотивирующим фактором, помогающим преодолеть внутреннюю несобранность. Это наглядно демонстрирует, что проблема адаптации первокурсников выходит за рамки простого «привыкания» и напрямую связана с необходимостью целенаправленного развития и поддержки их психологического благополучия и навыков саморегуляции для предотвращения академической неуспеваемости и отсева [7, 9].

Ключевой проблемой выступает острое противоречие между объективной необходимостью успешной психологической адаптации студентов и недостаточной сформированностью системной поддержки этого процесса в вузах. С одной стороны, учебно-профессиональная деятельность в новой социальной среде сама по себе является мощным стресс-фактором, порождающим у первокурсников состояние академического стресса. Это негативное психическое состояние, характеризующееся эмоциональным напряжением, трудностями концентрации и снижением способности эффективно учиться, в условиях длительного давления может приводить к эмоциональному истощению и риску соматизации. С другой стороны, существующая в большинстве университетов практика психологической помощи часто носит фрагментарный, реактивный характер, активируясь лишь в момент кризиса, вместо того чтобы работать на опережение. Вузы сталкиваются с задачей целенаправленного формирования у студентов стрессоустойчивости и адаптивного потенциала — то есть развития способности управлять своим состоянием, воспринимать трудности как вызов и сохранять целеустремленность вопреки обстоятельствам. Таким образом, разрыв между масштабом вызова и уровнем предлагаемой поддержки создает зону риска, где многие студенты остаются один на один с перегрузками, что в конечном итоге напрямую влияет на их академические результаты и психологическое благополучие [5, 8].

Психологическая адаптация первокурсников представляет собой сложный, многогранный и динамичный процесс активного приспособления личности к качественно новой социальной и образовательной среде вуза. Это не просто пассивное привыкание, а целенаправленная перестройка поведения, механизмов саморегуляции и системы отношений, охватывающая несколько ключевых аспектов. В структуре этого процесса традиционно выделяют учебно-профессиональную адаптацию, связанную с освоением новых форм и методов обучения, повышенных академических нагрузок и необходимости развития навыков самостоятельной работы; социально-психологическую адаптацию, которая подразумевает интеграцию в новый коллектив, построение отношений с сокурсниками и преподавателями, а также принятие норм и ценностей студенческой среды; и личностную адаптацию, направленную на переосмысление своей роли, формирование профессиональной идентичности и развитие качеств, необходимых для успешной самореализации в избранной сфере. Успешность этого многомерного процесса является фундаментальным условием не только для академической успеваемости, но и для психологического благополучия студента, минимизируя риски дезадаптации, которая проявляется в хроническом стрессе, повышенной тревожности и снижении учебной мотивации [1, 11].

Процесс профессионально-психологической адаптации студентов представляет собой последовательное движение по четырем ключевым этапам. Он начинается с ознакомительной стадии, где студент пассивно усваивает базовые требования и элементы профессии, и переходит в репродуктивную фазу, характеризующуюся применением знаний по готовым алгоритмам и развитием навыков самоконтроля. Далее наступает продуктивный этап, когда учащийся достигает профессиональной самостоятельности — способен не только уверенно выполнять задачи, но и самостоятельно планировать свою деятельность, создавая личные алгоритмы для достижения целей. Кульминацией адаптации становится креативная стадия, на которой студент демонстрирует начало профессионального мастерства: его работа отличается не только эффективностью и качеством, но и творческим, инновационным подходом к решению нестандартных задач. Таким образом, траектория развития проходит путь от пассивного усвоения знаний через овладение действиями к осознанной самостоятельности и, наконец, к творческой самореализации в профессии [2].

Критерии успешной адаптации студентов носят комплексный характер и традиционно подразделяются на две взаимосвязанные группы: объективную и субъективную. К объективным критериям относятся наблюдаемые и измеряемые показатели эффективности учебной деятельности, такие как стабильная и удовлетворительная академическая успеваемость, активное участие в научной и общественной жизни вуза, а также способность осваивать учебный материал без признаков хронического переутомления и психофизиологического истощения. Эти индикаторы отражают внешнюю, результативную сторону процесса приспособления.

С другой стороны, субъективные критерии раскрывают внутреннюю картину благополучия

студента. К ним относятся удовлетворенность самим процессом обучения и выбранной профессией, позитивная самооценка, ощущение комфорта и принятия в новом коллективе, а также гармоничные взаимоотношения с сокурсниками и преподавателями. Именно синтез этих аспектов — когда высокая учебная продуктивность сочетается с внутренним психологическим комфортом, чувством социальной принадлежности и личной реализованности — и является оптимальным показателем полноценной и успешной адаптации, ведущей к становлению компетентного и психологически благополучного специалиста [10].

Эффективная психологическая поддержка студентов представляет собой целостную, системно организованную деятельность, направленную на создание условий для успешной адаптации, личностного и профессионального роста. Она выходит далеко за рамки эпизодического реагирования на кризисы и представляет собой комплекс мер, включающий психологическое просвещение (лекции, семинары, информационные материалы), профилактику дезадаптивных состояний, диагностику актуальных проблем и ресурсов студентов, индивидуальное и групповое консультирование, а также психокоррекционную работу. Ключевой задачей является не просто решение возникающих трудностей, а развитие у студентов навыков самопознания, саморегуляции и уверенного поведения, формирование адекватной самооценки и повышение их психологической устойчивости к вызовам новой образовательной среды.

Практическая реализация этой поддержки наиболее результативна в формате специализированных программ и тренингов, что подтверждается экспериментальными данными. Такие программы, как тренинги коммуникативной компетентности, командообразования, личностного роста и уверенности в себе, доказали свою эффективность. Они способствуют не только снижению ситуативной тревожности и уровня депрессии, но и значительному повышению самооценки и развитию адаптационного. Таким образом, психологическая поддержка трансформируется из пассивной «скорой помощи» в активный инструмент развития, помогающий студенту не просто преодолеть барьеры первого года обучения, но и стать активным субъектом своей образовательной и жизненной траектории [3, 4, 6].

Заключение. Проведенный анализ позволяет утверждать, что успешная адаптация первокурсников является не стихийным процессом, а результатом целенаправленной, системной работы. Преодоление кризиса перехода от школы к вузу требует комплексного подхода, учитывающего многомерность этого явления, которое включает учебно-профессиональный, социально-психологический и личностный аспекты. Ключевым условием эффективности этой работы является смена парадигмы психологической поддержки с реактивной, решающей уже возникшие проблемы, на проактивную и развивающую. Создание в вузах среды, способствующей целенаправленному формированию у студентов психической устойчивости, навыков саморегуляции и адаптивного потенциала, является не просто способом снижения академических рисков, но и стратегическим вкладом в воспитание психологически благополучного и конкурентоспособного специалиста. Таким образом, инвестиции в психологическое благополучие студентов на этапе адаптации напрямую определяют как их личностную реализацию, так и общую эффективность деятельности высшего учебного заведения.

Список литературы:

[1] Виниченко И.В. Адаптация первокурсников к условиям обучения в вузе / И.В. Виниченко // Проблемы Науки. – 2016. – № 27 (69). – С. 83–85.

[2] Голуб Л.Н. Профессиональная адаптация: этапы, уровни и характеристики / Л.Н. Голуб, С.А. Медведева // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 83–88.

[3] Лилиенталь И.Е. Психологическая поддержка студентов в период адаптации к образовательному процессу вуза : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / И.Е. Лилиенталь. – Ставрополь, 2000. – 178 с.

[4] Манина В.А. Современные направления психологической поддержки студентов вуза в преодолении психологических барьеров / В.А. Манина // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2014. – № 3. – С. 175–178.

[5] Махрина Е.А. Адаптация и стрессоустойчивость студентов / Е.А. Махрина, А.В. Тимофеева // E-Scio. – 2022. – № 6 (69). – С. 13–21.

[6] Родина Н.А. Психологическая помощь студентам в адаптации к вузовской жизни / Н.А. Родина, А.Е. Чайковский, Е.Е. Михайлова, Л.И. Далдышкина // Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – № 5. – С. 107–112.

[7] Самойленко М.А. Субъективные причины отсева студентов дистанционных курсов повышения квалификации и пути устранения данных причин / М.А. Самойленко // Педагогика и психология образования. – 2021. – № 2. – С. 72–80.

[8] Сёмина М.В. Проявление академического стресса у студентов: теоретические аспекты исследования / М. В. Сёмина, Е. П. Фёдорова // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2023. – № 3. – С. 63–74.

[9] Тихомирова Т.Н. Психическая устойчивость студентов первого курса: взаимосвязь со стратегией поступления в вуз и образователь-

ными результатами / Т.Н. Тихомирова, В.С. Басюк, Ю.В. Алкаева [и др.] // Психологическая наука и образование. – 2025. – Т. 30, № 4. – С. 26–43. – DOI: https://doi.org/10.17759/pse.2025300402.

[10] Толстых Ю.И. Критерии оценки успешности адаптации студентов-первокурсников в вузе / Ю.И. Толстых // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Гуманитарные науки. – 2011. – № 4. – С. 137–142.

[11] Этезова М.М. Психологическая адаптация первокурсников к условиям вузовского обучения / М.М. Этезова, Б.Б. Нагоев // Мир науки. Педагогика и психология. – 2016. – № 6. – С. 79.

References:

[1] Vinichenko I.V. Adaptation of freshmen to the conditions of study at the university/I.V. Vinichenko//Problems of Science. – 2016. – № 27 (69). - S. 83-85.

[2] Golub L.N. Professional adaptation: stages, levels and characteristics/L.N. Golub, S.A. Medvedeva//Scientific notes of the University of Lesgaft. – 2021. – № 5 (195). - S. 83-88.

[3] Lilienthal I.E. Psychological support of students during the period of adaptation to the educational process of the university: dis.... Ph.D. psychol. sciences: 19.00.07/I.E. Lilienthal. - Stavropol, 2000. - 178 s.

[4] Manina V.A. Modern directions of psychological support for university students in overcoming psychological barriers/V.A. Manina//Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. – 2014. – № 3. - S. 175-178.

[5] Makhrina E.A. Adaptation and stress resistance of students/E.A. Makhrina, A.V. Timofeeva//E-Scio. – 2022. – № 6 (69). - S. 13-21.

[6] Homeland N.A. Psychological assistance to students in adapting to university life/N.A. Homeland, A.E. Tchaikovsky, E.E. Mikhailova, L.I. Daldyshkina//Society: sociology, psychology, pedagogy. – 2020. – № 5. - S. 107-112.

[7] Samoilenko M.A. Subjective reasons for students dropping out of distance courses of advanced training and ways to eliminate these reasons/M.A. Samoilenko//Pedagogy and psychology of education. – 2021. – № 2. - S. 72-80.

[8] Semina M.V. Manifestation of academic stress in students: theoretical aspects of research/ M.V. Semina, E.P. Fedorova//North Caucasian Psychological Bulletin. – 2023. – № 3. - S. 63-74.

[9] Tikhomirova T.N. Mental stability of first-year students: relationship with the strategy of admission to the university and educational results/ T.N. Tikhomirova, V.S. Basyuk, Yu.V. Alkaeva [et al.]// Psychological science and education. – 2025. - T. 30, NO. 4. - S. 26-43. – DOI: https://doi.org/10.17759/pse.2025300402.

[10] Tolstoy Yu.I. Criteria for assessing the success of adaptation of first-year students at the university/Yu.I. Tolstoy//News of universities. Volga region. Humanities. – 2011. – № 4. - S. 137-142.

[11] Etezova M.M. Psychological adaptation of freshmen to the conditions of university education/M.M. Etezova, B.B. Nagoev//World of Science. Pedagogy and psychology. – 2016. – № 6. - S. 79.

