

**УДК 378**

КОНОНЕНКО В.В., студент (КубГТУ)  
ГРИНЕВ Д.Д., студент (КубГТУ)  
ГУЛЯКИН Д.В., д.пед.н., доцент (КубГТУ)  
г. Краснодар

## **АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

Обучение представляет собой сложный процесс, внутри которого происходит не только профессиональная подготовка студентов, но и становление их личности. Многие студенты первого курса совершают ответственный поступок, сепарируясь в этот период от родителей и начиная взрослую, самостоятельную жизнь. Именно на этом этапе важно оказать поддержку студентам, оказавшимся в сложном эмоциональном состоянии, — в том числе со стороны преподавателей.

Под социальной адаптацией понимают процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды. Адаптация молодёжи к студенческой жизни — сложный и долгий процесс. Как следствие, актуальность рассматриваемой здесь проблемы определяется важнейшими социальными требованиями к преподавателям высших учебных заведений, который на период обучения студентов для многих из них становятся наиболее близкими людьми, способными помочь студентам-первокурсникам и направить их.

На современном рынке профессий от молодых специалистов ожидают максимальных коммуникативных и профессиональных навыков сразу же после окончания вуза, что крайне тяжело реализовать при современной системе образования. Именно поэтому этап социализации в высшей школе является важным аспектом, который необходимо реализовывать параллельно обучению молодых специалистов и бакалавров. Кроме того, на начальных этапах учёбы первокурсники могут столкнуться с рядом проблем, которые могут повлиять на эффективность их дальнейшего обучения. Перечислим эти проблемы ниже.

### **1. Неправильное распределение нагрузки.**

Многие студенты, привыкшие к системе обучения в старших классах школы, не способны самостоятельно распределить учебную нагрузку в первые семестры обучения. Тем более часто это происходит в случае, если студент оказывается один в новом городе и/или без надзора родителей. По сравнению с школьной программой программа высших учебных заведений отличается большим объемом учебных материалов, более сложными и узкими новыми предметами, а также системой, при которой значительная часть материала должна быть освоена студентом самостоятельно, вне лекционных занятий. Вследствие вышеперечисленных новшеств молодые люди нередко испытывают

стресс вкупе с ощущением того, что они не способны справиться с непривычными требованиями. Во многом поэтому именно на первом курсе процент отчисления студентов составляет от 20 до 30%, что в конечном итоге может негативно повлиять на репутацию учебного заведения.

С целью решения этой проблемы на первых курсах важно проводить со студентами внеучебные мероприятия, где они будут взаимодействовать с кураторами групп и подготовленными преподавателями, готовыми оказать психологическую помощь студентам.

Многие студенты, тем не менее, считают, что и сами способны справиться с новой нагрузкой — и поэтому берут на себя намного новых для себя задач, стараясь их совмещать. К сожалению, многозадачность, о которой мечтают многие учащиеся высшей школы, невозможна даже для современного человека: человеческий мозг не способен слишком быстро переключаться между разными задачами и тем более решать их все одновременно. Да, без сомнения, люди часто выполняют какие-либо задачи, включая в качестве «информационного фона» музыку, фильмы или онлайн-лекции. На деле такое потребление контента не является эффективным: человек не может ни полностью погрузиться в выполнение основной задачи, ни целиком понять и проанализировать дополнительный контент. В результате такая деятельность становится совершенно бесполезной, лишь утомляя и перегружая студента, а также приводя к появлению дополнительных стресса и усталости.

## 2. Социальная деятельность внутри группы.

Каждый человек уникален и обладает своими психическими особенностями, которые куратор группы должен учитывать при организации внеучебных мероприятий, проводимых для сплочения студентов. Дружный коллектив является важным фактором, способствующим дальнейшей продуктивной учебе и работе группы. Однако стоит повториться, что каждый студент индивидуален — и это следует всегда учитывать. Так, куратор группы должен понимать, что существуют как интровертивные, так и экстравертные студенты; осознание этого поможет ему бережно направлять учащихся, давать им развиваться и при необходимости мягко подталкивать к социальной активности.

Отметим, что должность куратора группы в целом подразумевает под собой понимание психотипов людей: именно благодаря такому навыку и появляется возможность найти рычаги воздействия на каждого студента, причём это актуально как непосредственно для куратора, так и для любого другого заинтересованного преподавателя. В случае развития эмоционального интеллекта у педагога появляется понимание, что, например, для некоторых студентов важна командная работа, а другим куда проще работать индивидуально; одни учащиеся работают и берут задания ради достижения определённого результата, а другие делают это, пытаясь добиться похвалы со стороны преподавателей. Отмечая все эти нюансы и умев при этом рационально

оценивать психотипы студентов, преподаватель сможет создавать наиболее эффективные для работы подгруппы. [1]

Кроме прочего, необходимо также «разбавлять» учебную деятельность студентов другими мероприятиями, которые будут не только тем или иным образом развивать учащихся, но и давать им возможность отдохнуть от учебного процесса. Например, многие психологи советуют первокурсникам следующие виды деятельности, которые способны снизить уровень стресса [2]:

- Прогулки на свежем воздухе;
- Арт-терапия;
- Волонтерство.

### 3. Освоение новой среды.

Первокурсники часто чувствуют себя потерянными в новой, непривычной для них образовательной среде. Значительная часть студентов поступает в иногородние вузы, вследствие чего сталкивается с одиночеством в незнакомом городе. Это чувство может сильно повлиять на эмоциональное состояние первокурсников — вплоть до того, что некоторые студенты теряют всякое стремление к обучению. Одиночество и отсутствие контроля со стороны родителей могут негативно сказаться на адаптации студентов к новой местности.

Преподаватель либо куратор — это именно тот человек, который должен выявлять склонных к таким проблемам студентов и помогать им справиться со стрессом, влияющим на поведение иногородних первокурсников. Важно понимать, что из-за чувства одиночества студент легко может попасть, к примеру, в маргинальную компанию; это, в свою очередь, может привести не просто к его отчислению, но также и к серьёзным последующим проблемам в его социальной жизни.

Кроме того, в учебных заведениях стоило бы предусмотреть тесты, связанные с диагностированием тревожности или депрессии, а также консультации с психологами для студентов первых курсов; это позволило бы своевременно помогать студентам с психологическими проблемами.

### 4. Отсутствие или потеря мотивации.

Нередко абитуриенты возлагают огромные ожидания на первый год своей учёбы в университете. Когда же эти ожидания не оправдываются, то многие учащиеся теряют мотивацию к дальнейшему обучению, вследствие чего либо отчисляются, либо продолжают максимально поверхностное обучение.

На данном этапе стоит вовремя продемонстрировать первокурсникам все нюансы будущей профессии, чтобы каждый из них мог понять, хочет ли он продолжить обучение по данной специальности. Обычно экскурсии и знакомство с возможными работодателями — это мероприятия, которые происходят лишь на старших курсах. Такой подход, по нашему мнению, в корне неправилен. Уже на первом курсе стоит наполнить внеучебную деятельность различными мероприятиями, на которых студенты смогли бы познакомиться с

профессией и работодателями; благодаря этому у первокурсников и появляется полноценная возможность понять, кем они хотят быть. Данный подход сможет мотивировать заинтересованных студентов — или же наоборот, поможет на раннем этапе понять, что выбранная ранее сфера деятельности им не подходит.

Таким образом, можно прийти к выводу, что адаптация в высшей школе — это сложный и многогранный процесс, на который могут значительно повлиять преподаватели, практически постоянно находящиеся рядом со студентами в ходе их учебной деятельности. Для кураторов и педагогов важно умение оценивать эмоциональное состояние первокурсников и способность заинтересовать их будущей профессией. Однако также следует сразу демонстрировать как плюсы, так и минусы профессии, чтобы уже на первом курсе студенты имели возможность сменить направление обучения.

В сущности, от преподавателей зависит очень многое в жизни студента. В качестве заключения приведем несколько аспектов адаптации, в которых преподаватель может оказать помощь первокурсникам:

- Оказание поддержки и руководства;
- Определение ожиданий и ясное объяснение требований;
- Поддержка в получении навыков учебной работы;
- Мотивация и вдохновение.

### Список литературы:

1. Мурзина, С.М. Психология и типология личности студента. / Ученые записки // Психология и педагогика. – 2010. – С. 307 – 314.
2. Зайцева О. В. Нет стрессу: психолог о том, как адаптироваться первокурсникам [Электронный ресурс] // Студенческая газета «Студень». – Режим доступа: <http://studen-online.ru/universities/1772> (дата обращения: 04.12.2023)
3. Рожкова Л. К. Факторы социализации: роль образования // Молодой ученый. – 2015. – № 18. – С. 316–318.

**Аннотация.** Адаптация студентов-первокурсников является важным этапом в становлении молодых людей и способна влиять на их дальнейшие достижения. Очень важно, чтобы преподаватели могли оценивать студентов и находить индивидуальные способы подхода к ним.

**Ключевые слова.** Психология, коллектив, социальная адаптация