Дата поступления рукописи в редакцию: 20.04.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 27.05.2026 г.

DOI: 10.24412/2782-3849-2026-5-446-448

БАРЫКИНА Екатерина Сергеевна,

преподаватель кафедры биотехнологии и пищевых продуктов, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: barykina_10@mail.ru

НЕВЕРОВА Ольга Петровна,

заведующий кафедрой биотехнологии и пищевых продуктов кандидат биологических наук, доцент ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: opneverova@mail.ru

ШАРАВЬЕВ Павел Викторович,

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: spv2388@yandex.ru

ГАЛУШИНА Полина Сергеевна,

старший преподаватель кафедры биотехнологии и пищевых продуктов ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: sid-polina@yandex.ru

САЯФАРОВА Наталья Александровна,

преподаватель кафедры зооинженерии, заместитель декана по учебной работе ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: sayafarova76@mail.ru

СТЕПАНОВ Алексей Владимирович,

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: alexeystepanow@mail.ru

ФАКТОРЫ УСПЕШНОЙ СОЦИАЛЬНО-АКАДЕМИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ

Аннотация. *В статье рассматриваются ключевые аспекты адаптации студентов 1 курса к условиям высшего образования. Проанализированы академические, социальные и психологические барьеры, с которыми сталкиваются первокурсники, а также описаны этапы адаптационного процесса. На основе современных педагогических и психологических подходов предложены системные меры поддержки: тьюторское сопровождение, программы наставничества, психологическое консультирование и интеграция адаптационных модулей в учебный процесс [2].*

Ключевые слова: *адаптация первокурсников, высшее образование, тьюторское сопровождение, академическая успеваемость, студенческое наставничество, психологическая поддержка.*

BARYKINA Ekaterina Sergeevna,

Lecturer, Department of Biotechnology and Food Products, Ural State Agrarian University

NEVEROVA Olga Petrovna,

Head of the Department of Biotechnology and Food Products Candidate of Biological Sciences, Associate Professor Ural State Agrarian University

SHARAVYEV Pavel Viktorovich,

Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor, Ural State Agrarian University

GALUSHINA Polina Sergeevna,

Senior Lecturer, Department of Biotechnology and Food Products Ural State Agrarian University

SAYAFAROVA Natalia Aleksandrovna,

Lecturer in the Department of Animal Science, Deputy Dean for Academic Affairs Ural State Agrarian University

STEPANOV Aleksey Vladimirovich,

Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor Ural State Agrarian University

FACTORS OF SUCCESSFUL SOCIAL-ACADEMIC ADAPTATION OF FRESHMEN

Annotation. *The article examines the key aspects of the adaptation of 1 chicken students to the conditions of higher education. The academic, social and psychological barriers faced by first-year students are analyzed, and the stages of the adaptation process are described. Based on modern pedagogical and psychological approaches, systemic support measures have been proposed: tutoring support, mentoring programs, psychological counseling and integration of adaptation modules into the educational process [2].*

Key words: *adaptation of freshmen, higher education, tutoring co-conduct, academic performance, student mentoring, psychological support.*

Поступление в университет — это не просто смена учебного заведения, а переход в качественно новую образовательную среду. Первокурсник сталкивается с увеличенной учебной нагрузкой, необходимостью самостоятельно планировать время, новой системой оценивания, расширенным социальным кругом и повышенной ответственностью за собственные результаты.

По данным исследований, первые 3–6 месяцев обучения являются критическим периодом: именно в это время формируются учебные привычки, академическая мотивация и эмоциональная устойчивость. Несвоевременная или недостаточная поддержка на этом этапе нередко приводит к снижению успеваемости, академическим задолженностям, эмоциональному выгоранию и, в отдельных случаях, к отчислению[1].

Опыт вузов показывает, что трудности первокурсников редко сводятся только к «сложным предметам». Гораздо чаще они носят комплексный характер:

Академические: переход от школьной модели «учитель объясняет — ученик запоминает» к вузовской, требующей самостоятельного поиска информации, критического анализа и управления временем. Многие студенты не умеют работать с академическими текстами, конспектировать лекции или готовиться к семинарам.

Организационные: навигация по корпусу, работа с электронными системами (личный кабинет, расписание, тесты), понимание правил академической честности и процедуры пересдач.

Социальные: формирование нового круга общения, преодоление одиночества, взаимодействие в разнородных группах, конфликты в общежитиях или учебных командах.

Психологические: стресс от высоких ожиданий (своих и родителей), «синдром самозванца», страх ошибки, нехватка навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости.

Адаптация не происходит мгновенно. Педагогическая психология выделяет три условных этапа:

Ориентировочно-стрессовый (1–2 месяц). Студент осваивается в пространстве, пытается понять правила, испытывает информационную и эмоциональную перегрузку. Характерны колебания мотивации и повышенная тревожность.

Поисково-коррекционный (3–4 месяц). Происходит «притирка» к расписанию, преподавателям и требованиям. Студент начинает выстраивать индивидуальные стратегии учёбы, формирует учебные привычки. Появляются первые академические результаты или, наоборот, первые задолженности.

Стабилизационный (5–6 месяц и далее). Формируется устойчивый ритм, академическая идентичность, социальные связи. Студент переходит от реактивного поведения («сдаю, потому что надо») к проактивному («учусь, потому что понимаю цель») [2].

Успешная адаптация — это не случайность, а результат целенаправленной институциональной политики. Наиболее эффективные механизмы включают:

Тьюторство и кураторство. Закрепление за группой преподавателя-куратора или тьютора, который регулярно встречается со студентами,

отслеживает академическую динамику и выступает связующим звеном с деканатом и психологической службой.

Программы студенческого наставничества. Старшекурсники помогают первокурсникам разбираться в навигации по кампусу, подготовке к экзаменам, работе с библиотечными ресурсами и лайфхаках выживания в сессию.

Психологическое сопровождение. Входное анкетирование для выявления группы риска, доступные консультации, тренинги по тайм-менеджменту, стресс-менеджменту и профилактике выгорания.

Цифровая экосистема. Интуитивно понятные личные кабинеты, напоминания о дедлайнах, чат-боты с ответами на частые вопросы, онлайн-запись к кураторам и психологам [1].

Чтобы адаптационная поддержка была системной, а не эпизодической, вузам целесообразно:

Проводить входную диагностику в первые две недели: не только академические навыки, но и уровень стресса, социальную включённость, ожидания от обучения.

Внедрять раннее реагирование: автоматические алерты при пропусках, низких баллах за первые контрольные, обращениях в психологическую службу.

Обучать преподавателей работе с первокурсниками: учитывать особенности адаптационного периода в темпе подачи материала, формах контроля и обратной связи.

Создавать безопасную среду для ошибок: первокурсник должен знать, что первая контрольная или неудачный доклад — это не приговор, а точка роста.

Фиксировать результаты адаптации в метриках: не только «сколько не отчислилось», но и динамика успеваемости, уровень вовлечённости во внеучебную деятельность, удовлетворённость поддержкой.

Адаптация первокурсника — это не разовое мероприятие в сентябре, а непрерывный процесс, требующий координации усилий преподавателей, кураторов, психологов, старшекурсников и администрации. Когда вуз воспринимает первый курс не как «испытательный срок», а как фундамент академической карьеры, меняются и результаты: снижается отсев, растёт качество знаний, укрепляется студенческое сообщество[3].

Список литературы:

[1] Ефимова, Н. В. Интегральные критерии адаптации студентов 1 курса университета в динамике учебного года / Н. В. Ефимова, Т. Л. Соколова, Т. В. Шилкова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4(15). – С. 91-97. – EDN UYKSWT.

[2] Якубель, Г. И. Деятельность тьютора как условие профессиональной адаптации студентов первого курса в техническом университете / Г. И. Якубель, И. П. Коваленко // Современная педагогика: теория, методика, практика : Сборник материалов II международной очно-заочной научно-практической конференции, Москва, 16 ноября 2018 года. – Москва: Научно-издательский центр «Империя», 2018. – С. 180-184. – EDN YQAISL.

[3] Кришьянис, М. В. Об адаптации студентов первого курса к учебе в университете / М. В. Кришьянис, Н. Б. Баланцева // Энергия Арктики - 2024 : сборник материалов международной научно-технической конференции, Архангельск, 18–20 декабря 2024 года. – Архангельск: КИРА, 2025. – С. 171-174. – EDN EVDLSH.

[4] Кришьянис, М. В. Об адаптации студентов первого курса к учебе в университете / М. В. Кришьянис, Н. Б. Баланцева // Энергия Арктики - 2024 : сборник материалов международной научно-технической конференции, Архангельск, 18–20 декабря 2024 года. – Архангельск: КИРА, 2025. – С. 171-174. – EDN EVDLSH.

References:

[1] Efimova, N.V. Integral criteria for adaptation of 1st year university students in the dynamics of the academic year/N.V. Efimova, T. L. Sokolova, T. V. Shilkova//Human health, theory and methodology of physical culture and sports. – 2019. – № 4(15). - S. 91-97. – EDN UYKSWT.

[2] Yakubel, G.I. Tutor's activities as a condition for professional adaptation of first-year students at a technical university/G.I. Yakubel, I.P. Kovalenko// Modern pedagogy: theory, methodology, practice: Collection of materials of the II international part-time scientific and practical conference, Moscow, November 16, 2018. - Moscow: Empire Research and Publishing Center, 2018. - S. 180-184. – EDN YQAISL.

[3] Krishyanis, M.V. On the adaptation of first-year students to study at the university/M.V. Krishyanis, N. B. Balantseva//Energy of the Arctic - 2024: collection of materials from the international scientific and technical conference, Arkhangelsk, December 18-20, 2024. - Arkhangelsk: KIRA, 2025. - S. 171-174. – EDN EVDLSH.

[4] Krishyanis, M.V. On the adaptation of first-year students to study at the university/M.V. Krishyanis, N. B. Balantseva//Energy of the Arctic - 2024: collection of materials from the international scientific and technical conference, Arkhangelsk, December 18-20, 2024. - Arkhangelsk: KIRA, 2025. - S. 171-174. – EDN EVDLSH.