

РАЗДЕЛ IV
ПРОБЛЕМЫ ЧЕЛОВЕКА В ФИЛОСОФИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Part IV. HUMAN PROBLEMS IN THE PHILOSOPHY OF EDUCATION

DOI: 10.15372/PHE20210108

УДК 378+316.6

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

А. В. Говорушенко, Л. Н. Кретьова, В. Г. Храпченков

(Новосибирск, Россия)

Введение. Успешное обучение студентов-первокурсников во многом зависит не только от наличия общих когнитивных способностей, но и от реализации в образовательном пространстве различных типов адаптации, от умения на начальном этапе обучения правильно распределить колоссальный объем интеллектуальной нагрузки, преодолеть тревожность и неуверенность. Актуализируя «пограничную проблему» адаптации первокурсников к учебному процессу в высшей школе, авторы в центр исследования ставят успешную профессиональную состоятельность студента и реализацию таких образовательных ценностей, как мотивированность к учебному процессу, самостоятельность усвоения знаний, конкурентоспособность на рынке труда и др.

Методология и методика исследования. Применен описательный метод различных типов адаптации посредством сбора, обобщения и анализа литературы. Материалом для работы послужили результаты исследований отечественных и зарубежных авторов, посвященных проблеме адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе, таких как С. В. Сергеева, О. А. Воскресенская, Е. С. Емельянова, О. А. Вагаева, С. В. Дюмина, Ю. А. Тихонов, А. А. Хазова, С. В. Снадченко и др.

© Говорушенко А. В., Кретьова Л. Н., Храпченков В. Г., 2021

Говорушенко Алена Власовна – ассистент кафедры английского языка, Новосибирский государственный педагогический университет.

E-mail: govorusenkoaljona@mail.ru

ORCID 0000-0003-1376-6569

Кретьова Лариса Николаевна – кандидат филологических наук, доцент кафедры английского языка, Новосибирский государственный педагогический университет.

E-mail: kretlarisa@mail.ru

ORCID 0000-0001-5257-7416

Храпченков Владимир Георгиевич – доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики и методики начального образования, Новосибирский государственный педагогический университет.

E-mail: vgh53@yandex.ru

Alena V. Govorushenko – assistant of the Chair of English, Novosibirsk State Pedagogical University.

Larisa N. Kretova – Candidate of Philological Sciences, Associate Professor of the Department of English, Novosibirsk State Pedagogical University.

Vladimir G. Khrapchenkov – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Pedagogy and Methodology of Primary Education, Novosibirsk State Pedagogical University.

Результаты исследования. В статье рассмотрен процесс адаптации, сформулированы основные виды адаптации, с которыми сталкиваются студенты первого курса в процессе обучения. Показаны особое значение академической и педагогической адаптации, их реализация в современном образовательном процессе. Кроме того, выявлено, что существует множество факторов, влияющих на процесс адаптации, таких как отношения с родителями, учебной группой, а также внутренняя мотивация к получению знаний.

Заключение. Обобщив данные научных источников, авторы пришли к выводу, что адаптация первокурсников к обучению в вузе является важнейшим фактором успешности дальнейшего обучения и профессиональной реализации студента. Вместе с тем выявлено, что процесс адаптации на первом курсе может осуществляться такими способами, как введение специальных учебных предметов, применение тьюторства, различных анкет, опросников для определения уровня адаптации. Выделены такие методики, как проектная, социальное проектирование, которые способствуют повышению мотивации и успешной профессиональной адаптации.

Ключевые слова: адаптация, первокурсники, вуз, мотивация, обучение студентов вуза, учебный процесс.

Для цитирования: Говорушенко А. В., Кретова Л. Н., Храпченков В. Г. Адаптация студентов-первокурсников к обучению в вузе // Философия образования. – 2021. – Т. 21, № 1. – С. 128–142.

ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO STUDY AT THE UNIVERSITY

A. V. Govorushenko, L. N. Kretova, V. G. Khrapchenkov

(Novosibirsk, Russia)

Introduction. It is known that starting their studies at a university, freshmen are faced with many problems that impede successful learning. The main task of a higher educational institution is to train competitive specialists who can adapt to any conditions, specialists who will be in demand by society, however, the higher education system must create conditions for the successful adaptation of students during their studies. The paper deals with the problem of adaptation of freshmen to the educational process in higher education.

The purpose of the paper is to summarize the results (theoretical and methodological review) of Russian and foreign studies devoted to the problem of adaptation and to identify the features of the process of adaptation of students to the educational process in the 1st year.

The relevance of the problem under consideration is due to the fact that the successful training of a student depends not only on the assimilation of knowledge as such, but also on how he/she adapts to the new environment, the team, how the colossal amount of work is distributed. Otherwise, the student's level of anxiety increases, which in turn leads to problems with academic performance. Also, the further professional activity of a person largely depends on the successful adaptation process.

Methodology and methods of the research. The paper is written using a descriptive method by collecting, summarizing and analyzing the literature on the problem. The material for the work was the results of studies by domestic and foreign authors devoted to the problem of adaptation of first-year students to study at

a university, such as V. N. Gribov, O. N. Kazakova, T. I. Katkova, G. P. Kuzina, S. A. Runova, Yu. V. Stafeeva.

The results of the research. The paper discusses the process of adaptation, formulates the main types of adaptation that 1st year students face in the learning process. The special importance of academic, psychological types of adaptation and the implementation of various types of adaptation in the modern educational process are shown. In addition, it was revealed that there are many factors influencing the adaptation process, such as relationships with parents, with the study group, internal motivation to acquire knowledge.

Conclusion. Summarizing the data from scientific sources, the authors came to the conclusion that the adaptation of freshmen to study at a university is the most important factor in the success of further education and professional implementation of the student. At the same time, it was revealed that the adaptation process in the 1st year can be carried out in such ways as the introduction of special educational subjects, the use of tutoring, various questionnaires, and questionnaires to determine the level of adaptation. Separately highlighted are such techniques as design, social design, which contributes to increasing motivation and successful professional adaptation.

Keywords: adaptation, first-year students, university, motivation, teaching university students, educational process.

For citation: Govorushenko A. V., Kretova L. N., Khrapchenkov V. G. Adaptation of first-year students to study at the university. *Philosophy of Education*, 2021, vol. 21, no. 1, pp. 128–142.

Введение. Адаптация студента в вузе – это непрерывный внутренне обусловленный процесс, который характеризуется принятием или непринятием личностью условий осуществления учебно-профессиональной деятельности в высшем учебном заведении и активности личности в направлении изменения этих условий в желаемом ключе [1]. Но то, как организовать процесс адаптации в высшей школе и какой подход будет наиболее эффективным, выступает актуальной проблемой на сегодняшний день.

Адаптационный процесс представляется многоплановым явлением, связанным с разными аспектами человеческой деятельности: социальной, учебной, трудовой, коммуникативной и т. д., именно поэтому обращение к вопросам адаптации к условиям обучения в высшем учебном заведении становится значимым в силу его роли для дальнейших адаптивных процессов личности. Организационный аспект процесса адаптации и определение наибольшей эффективности подходов к самому процессу адаптации в настоящее время остается проблемой, требующей комплексного решения.

Актуальность проблемы также связана с ситуацией на рынке труда: в настоящее время на рынке труда востребованы люди, которые могут быстро адаптироваться в меняющихся реалиях современной жизни. В связи с этим встает вопрос, как наиболее эффективно и в кратчайшие сроки под-

готовить специалистов, которые имеют соответствующие навыки адаптации. Поскольку фундаментом для подготовки специалистов различных областей является вуз, на что указывает «Национальная доктрина образования в Российской Федерации»¹, в которой отмечено, что в условиях информатизации общества необходимы конкурентоспособные, мобильные специалисты, готовые к профессиональному росту и адаптации к любой возникающей ситуации [2], то значимым, на наш взгляд, является обращение к процессу адаптации как к проблеме, содержащей в себе ключевое противоречие между потребностями социума в адаптивной личности и неспособностью личности к процессу адаптации.

Существует множество работ, посвященных адаптации, но в последнее время эта проблема является особенно актуальной в связи с ростом учебной нагрузки на студентов, а особенно самостоятельной работы. Студент, который не знает, как организовать свое время и правильно распределить эту нагрузку, сталкивается с множеством проблем при обучении, что повышает тревожность обучающихся. В связи с этим целями работы выступают оценка влияния адаптации на успешность обучения в вузе и дальнейшую профессиональную деятельность студентов; анализ основных направлений исследований по проблеме адаптации; обобщение результатов отечественных и зарубежных исследований, посвященных проблемам адаптации к обучению в высшей школе; выявление наиболее подходящих и современных подходов к адаптации для реализации в российских вузах на первом курсе.

Методология и методика исследования. Многие ученые исследуют пути повышения уровня адаптации студентов, поскольку этот процесс влияет как на качество обучения, так и на дальнейшую профессиональную деятельность обучающегося, что потребовало методологического обзора и анализа научной литературы по этой проблеме. Учебная адаптация рассматривается в исследованиях отечественных ученых, например, С. В. Сергеева, О. А. Воскресенко [2], Е. С. Емельянова, С. В. Дюмина [3], О. А. Вагаева, Т. В. Гуськова [4], Ю. А. Тихонов, А. А. Хазова, С. В. Снадченко [5], Ю. В. Стафеева [6], Н. В. Алтынова, Н. И. Анисимов, А. В. Панихина, А. А. Шуканов [7] и др. отмечают важность предварительной профориентационной работы в школе и роль коллективных творческих заданий. Ретроспективный анализ психолого-педагогической литературы, проведенный Н. Алтыновой, А. Орловой и В. Таланцевой [8] показывает, что процесс адаптации студентов-первокурсников к учебной модели в вузе представляется длительным в хронологическом плане, что подтверждает

¹ О национальной доктрине образования в Российской Федерации [Электронный ресурс]: постановление Правительства РФ от 04.10.2000 № 751. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_97368/ (дата обращения: 22.06.2020).

ется фактом сложностей их взаимодействия друг с другом в новой среде и ощущения себя не на своем месте в учебном коллективе. Это может привести к нервному срыву при усугублении ситуации и, как следствие, к низкой успеваемости в первом семестре, к академической задолженности и даже отчислению.

Такие исследователи, как Л. А. Антипова, В. Н. Болгов, З. М. Кузнецова, Н. А. Гранкин [9] считают, что студенты по-разному адаптируются к учебе в вузе: одни – плавно, другие – скачкообразно, что связано как с личными чертами характера, разным типом высшей нервной деятельности, так и с сочетанием социальных факторов. Для сокращения периода адаптации к учебной программе в вузах разрабатываются конкретные формы взаимодействия с новыми студентами, которые реализуются по следующим направлениям:

- уровень образования (адаптация к учебе);
- психологический уровень (стимулирование мотивации к деятельности, направленной на успешную адаптацию);
- межличностный уровень (обеспечение эффективных процессов межличностного взаимодействия) и др. Однако успешная адаптация студентов к учебной схеме в вузе во многом зависит от функционального состояния студента, что позволяет утверждать: наличие определенных образовательных разработок позволит студентам первого курса лучше приспособиться к учебе в высшей школе.

Профессорско-преподавательский состав, а также многие ученые исследуют пути повышения уровня адаптации студентов, так как этот процесс влияет на качество обучения и дальнейшую профессиональную деятельность обучающегося. В ходе начального обучения в вузе необходимо ввести педагогические технологии в структуру учебно-профессиональной деятельности. Зарубежные ученые также посвятили множество работ процессу изучения различных аспектов адаптации: R. Arjanggi, P. Kusumaningsih – изучили влияние социальной тревожности на процесс адаптации [10], C. Els van Rooij, Ellen P. W. A., J. Wim Van de Grift – выделили характеристики академической адаптации и определили ее влияние на процесс обучения [11]. Не вызывает сомнения, что процесс адаптации является физиологически обусловленным [7; 12]. Т. Г. Кириллова, Л. Ф. Трохимчук, Т. Ф. Жердева обнаружили положительное влияние физических нагрузок на процесс адаптации к обучению, который в большей степени связан с умственной деятельностью, психомоторной регуляцией и усвоением профессиональных знаний, умений и навыков [12].

Академическая адаптация является важным показателем адаптации студента в вузе и помогает понять, насколько успешно студент перешел из средней школы в высшую школу и как пройдет его первый год обучения в вузе [13]. Эффективное регулирование учебного поведения (напри-

мер, корректировка учебного расписания, отключение социальных сетей во время обучения), внутренняя мотивация к получению академических знаний и удовлетворенность выбранной программой обучения увеличивают шансы студента на то, чтобы справиться с академическими требованиями новой среды обучения. Общая основа заключается в том, что студент поступает в вуз с определенными характеристиками. Мотивация, учебные навыки меняются и при взаимодействии с новой образовательной средой. Успешное взаимодействие с новой средой, например с преподавателями и сокурсниками, и способность справляться с возросшими трудностями и количеством учебного контента определяют, удовлетворен ли студент своим опытом первого года обучения и сможет ли он или она получать хорошие оценки, сдавать курсы и продолжать обучение [14]. Успешность взаимодействия между студентом-первокурсником и академическими характеристиками и требованиями университетской среды можно выявить с помощью академической адаптации. Среди проблем академической адаптации выделяются страх неудачи, отсутствие смелости задавать вопросы в течение занятий, иные методы преподавания [15].

В начале обучения могут иметь место социальные проблемы адаптации. Студент избегает общения с группой, на фоне этого могут развиваться страх негативной оценки и социальное избегание. Страх негативной оценки в свою очередь влияет на академическую адаптацию и эмоционально-личностную регулировку; социальное избегание – на академическую адаптацию, социальную адаптацию, социальную регулировку, личностно-эмоциональную адаптацию и институциональную перестройку [16]. В результате снижается удовлетворенность взаимоотношениями, возникают трудности во взаимодействии с группой. Сплоченный коллектив академической группы играет благоприятную роль в адаптации каждого индивида, который в нем находится. Ю. В. Стафеева отмечает, что сплоченный коллектив является благоприятной адаптационной средой [6]. В связи с этим можно применять методики, помогающие студенту адаптироваться к общению в группе. Для этого разработана методика «коллективных заданий». Л. А. Федотова также подчеркивает важность адаптации к учебной группе и предлагает ввести в учебный процесс коллективные творческие задания. Они являются объединяющим фактором для учебно-дидактической и социально-психологической адаптации первокурсников [17].

Еще одним психологическим фактором успешной адаптации студентов первого курса являются отношения с родителями и друзьями. Анализ результатов зарубежных исследований показывает, что регулярное общение студентов первого курса с друзьями в кампусе обуславливает большую академическую самоэффективность, а также то, что это отношение объясняется предполагаемой связью ученика со школой [18]. Для студентов в период адаптации очень важна поддержка со стороны роди-

телей, а также обсуждение с ними проблем, которые возникают в университете. Положительный вклад компонента родительских отношений в модель как мужчины, так и женщины, несмотря на наличие нескольких других переменных, составляет относительно большой процент объяснимой дисперсии, указывают на то, что роль родительских отношений не следует сбрасывать со счетов в качестве предиктора университетской адаптации у детей [19].

Важным фактором процесса адаптации является самоэффективность. Существует сильная положительная корреляция между адаптацией и самоэффективностью. Таким образом, доказывается, что способствующий академической адаптации фактор связан с уровнем самоэффективности человека. В рамках исследования академическая самоэффективность была определена как оказывающая наиболее положительное влияние на адаптацию к жизни в колледже независимо от курса. Студенты с высоким уровнем академической самоэффективности имели меньше стресса и были лучше приспособлены к жизни в колледже [20]. Можно сделать вывод, что показателем психологической адаптации является психологический комфорт студента, который представляет собой баланс положительных и отрицательных эмоций [21]. Одним из важных аспектов эффективного обучения студентов вуза является разработка новых особенностей обучения в высшей школе, а также устранение внутреннего дискомфорта [22].

Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылова отмечают наличие множества методик, позволяющих оценить процесс адаптации у студентов, такие как шкала социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р. Даймонда, различные опросники, анкеты, а также изучение физического развития и организации здорового образа жизни [23].

Для более эффективного процесса адаптации студентов в учебный процесс вводятся специальные предметы, такие как «Технология обучения в вузе». Студенты в результате изучения этой дисциплины показывают успешное овладение профессиональными умениями и навыками, высокие показатели по результатам рейтинговой оценки учебной работы, готовность к активной деятельности [4]. Также в рамках занятий по адаптации могут применяться информационные технологии, при использовании которых повышается мотивация к обучению и стимулируется познавательный интерес студента, возрастает эффективность самостоятельной работы. Во время планирования занятий есть возможность найти оптимальное сочетание компьютерных программ с другими (традиционными) средствами обучения [3]. Преподавателям нужно совершенствовать знания обучающихся в области информационных технологий, развивать умение осуществлять исследовательскую деятельность, воспитывать их стремление к самостоятельной творческой работе с ак-

тивным применением информационно-коммуникационных технологий, что в свою очередь соответствует современным требованиям высшего образования. Развитие компетенций, связанных с применением информационно-коммуникационных технологий, позволит студентам успешно адаптироваться к будущей профессиональной деятельности [5].

В настоящее время адаптация студентов первого курса успешно осуществляется в рамках обязательной дисциплины Блока 1 «Дисциплины» учебного плана образовательной программы, изучается в первом семестре. В процессе изучения дисциплины осуществляется успешная адаптация студентов к учебному процессу, то есть происходит академическая адаптация с помощью следующих видов деятельности: работа над педагогическими кейсами (подбор материала, анализ ситуации, ее оценивание с разных позиций). Профессиональной адаптации способствует работа над созданием модели собственной будущей профессии по технологии «Фишбоун»: выбор личностных качеств, ориентированных на будущую профессию, оценивание наличия этих качеств; на это же направлено оценивание позиции утверждающей и опровергающей стороны в процессе проведения дебатов с мировоззренческой и педагогической позиций. Составление кейса с привлечением собственного опыта позволяет студенту раскрыться перед группой, показать собственный житейский опыт, что ориентировано на социально-психологическую адаптацию обучающихся. Анализ кейса и предложение собственного решения проблемы способствует развитию приемов продуктивной деятельности в нестандартных ситуациях, а также позволяет активизировать групповое взаимодействие в условиях академической деятельности; технология «мозговой штурм», используемая на занятиях как элемент дебатов, способствует развитию умения решать задачи с применением эвристического метода в малых группах и установлению контакта с одноклассниками, снимает страх перед коммуникацией, что также можно рассматривать как социально-психологическую адаптацию.

Адаптация к цифровой образовательной среде вуза проявляется с помощью знакомства студентов с электронной образовательной средой вуза на занятиях: посещение персонального сайта преподавателей, сайта библиотеки, сайтов открытых образовательных ресурсов с их презентацией группе. Заполнение электронного портфолио является обязательным условием получения зачета по дисциплине. Кроме академической адаптации на занятиях по предмету происходит личностное самосовершенствование студентов, которое связано с понятием «социально-психологическая адаптация» и осуществляется в процессе подготовки и презентации проектов: самостоятельный выбор темы проекта, постановка цели и задач, развитие способности к саморегуляции в процессе публичной презентации проекта.

Адаптация студентов в вузе имеет множество направлений, одним из которых является социально-психологическая адаптация в рамках реализации дисциплин предметной подготовки, направленных на психологическое обеспечение развития и помощи студенту как субъекту будущей профессиональной деятельности. Подготовка к будущей профессиональной деятельности, по мнению некоторых авторов, должна начинаться еще в старших классах школы [24], необходимо проводить занятия по профориентации, педагогам вуза важно взаимодействовать со школой, чтобы школьники могли ознакомиться с тонкостями обучения будущей профессии, что в свою очередь повысит процент адаптации в первый год обучения [25]. Также на первом курсе возможно введение специальных дисциплин, таких как «Адаптация личности к профессиональной деятельности», что позволит студенту глубже понять будущую профессию и адаптироваться к профессиональной деятельности.

Трудности адаптации одаренных студентов, по мнению Н. С. Захаровой, связаны с отсутствием личностно-ориентированного подхода в процессе обучения, при этом не учитывается индивидуальность, разносторонность личности такого студента. Психологическим ресурсом для преодоления трудностей в адаптации к традиционным условиям учебы для таких студентов является субъектно-личностный потенциал [26].

Результаты исследования. В ходе изучения научной литературы мы определили основные формы адаптации (физиологическая, академическая, психологическая, социальная и профессиональная), сформулировали их описания и выявили возможную реализацию в учебном процессе. Эти результаты отражены в таблице.

Таблица

**Реализация различных типов адаптации
в учебном процессе на первом курсе**

Тип адаптации	Описание	Реализация в учебном процессе
1	2	3
Физиологическая	Приспособление организма к условиям окружающей среды	С помощью дисциплины «Физическая культура», физических нагрузок, физиологических практикумов, лекции по физиологии человека
Академическая	Приспособление к системе образования и обучения	Регулировка учебного поведения (изменение расписания, отключение социальных сетей во время обучения), применение тьюторства (тьюторские консультации, тьюториал, проблемное обучение, интерактивное обучение), контроль успеваемости, проведение бесед со студентами, знакомство со структурой вуза, информирование родителей об успеваемости

1	2	3
Психологическая	Приспособление к новым, непривычным ценностям в системе профессиональных и социальных связей, принятых в современных обществах	Опросники, тесты, анкеты, методики на определение уровня адаптации: – методика определения самооценки и уровня притязаний (Т. В. Дембо, Л. Рубинштейн, А. М. Прихожан); 16-факторный личностный опросник (Р. Кеттелл); опросник Басса – Дарки; опросник социальной компетентности (Л. М. Митина); опросник конструктивности мотивации (А. А. Реан, О. П. Елисеева); исследование самоотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантिलеев); – «Локализация контроля» (адаптированная Е. Г. Ксенофонтовой); – диагностика коммуникативной социальной компетентности (Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов); – опросник «Социально-психологические характеристики субъекта общения» (В. А. Лабунская)
Социальная	Приспособление к условиям социальной среды	Методика «коллективных заданий», тренинги (тренинг на сплочение, «Правила группы»), упражнения (упражнение «Веселый счет», упражнение «Вавилонская башня» и т. д.)
Профессиональная	Процесс вхождения в профессиональную деятельность, освоение требований труда	Внедрение дисциплины «Адаптация личности к профессиональной деятельности», профориентация в старших классах

Адаптация является ключевым элементом в выполнении вузом задачи по обеспечению обучающихся качественным образованием, а также их дальнейшей профессиональной самореализации. В ходе работы мы пришли к выводу, что наиболее важными формами адаптации являются академическая и психологическая. Академическая адаптация на первом курсе напрямую влияет на дальнейшее обучение и успеваемость, поскольку формируется внутренняя мотивация к обучению, которая в свою очередь помогает справиться с дальнейшими трудностями. Психологическая адаптация позволяет справиться с внутренним дискомфортом, избежать стрессовых ситуаций, что тоже имеет связь с дальнейшим обучением студента.

Заключение. Анализ литературы по проблеме позволил определить, что вузам необходимо организовать и поддержать формирование высокого уровня адаптации у студентов-первокурсников. Существует

множество способов повышения уровня адаптации в учебном процессе у первокурсников. Среди них могут быть выделены такие, как введение специальных учебных предметов, проведение опросов, тестирований на определение уровня адаптации для дальнейшей работы со студентами, тренинги, игровые методики, технологии (социальное проектирование, способствующее успешной профессиональной адаптации студентов; технология дебатов; технология кейс-стади; «Фишбоун» и др., позволяющие достигнуть успешной социально-психологической, академической и профессиональной адаптации студентов). Проектная форма дополняет различные аудиторные формы работы и помогает выявить наиболее распространенные проблемы будущей профессиональной деятельности, повышает социальную активность. ИКТ способствуют успешной социальной и академической адаптации студентов и могут использоваться в учебном процессе для развития мотивации учебной деятельности. Кроме того, необходимо внедрять специальные предметы на первом курсе, которые помогают адаптироваться студенту в процессе обучения, поскольку от этого зависит качество дальнейшего обучения и, как следствие, профессионализм будущих кадров.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Резник С. Д., Черниковская М. В., Носова Е. В.** Адаптация студентов-первокурсников к условиям обучения в университете: опыт, проблемы, перспективы // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2017. – № 2. – С. 36–41. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29784167>
2. **Сергеева С. В., Воскресенко О. А.** Проблема адаптации студентов-первокурсников в контексте особенностей обучения в высшей школе // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2013. – № 2. – С. 155–159. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20369348>
3. **Емельянова Е. С., Дюмина С. В.** Адаптация студентов первых курсов в вузах с использованием информационных технологий // Современная образовательная среда: теория и практика: сб. материалов IV Междунар. науч.-практ. конференции (г. Чебоксары, 28 ноября 2018 г.). – Чебоксары, 2018. – С. 99–102. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36799737>
4. **Гуськова Т. В., Вагаева О. А.** Учебная дисциплина «Технологии обучения в вузе» как одно из условий адаптации студентов первого курса к образовательному процессу вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 3. – С. 200. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22528005>
5. **Тихонов Ю. А., Снадченко С. В., Хазова А. А.** Особенности адаптации обучающихся вуза на начальном этапе обучения в условиях информатизации образования // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 64-4. – С. 234–237. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=40387588>
6. **Стафеева Ю. В.** Роль студенческого коллектива в адаптации студентов первого курса к условиям обучения в высшей школе // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – 2014. – № 2 (24). – С. 104–108. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22665461>
7. **Алтынова Н. В., Анисимов Н. И., Панихина А. В., Шуканов А. А.** Физиологическая адаптация студентов младших курсов к учебным нагрузкам в вузе // Вестник Чуваш-

- ского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. – 2010. – № 1 (65). – С. 8–12. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=13103098>
8. **Altynova N., Orlov A., Talantseva V.** Philosophical and psychological considerations when choosing educational development for students to adjust to studies // Actual Issues of Physical Education and Innovation in Sports: BIO Web of Conferences. Vol. 26. – 2020. DOI: <https://doi.org/10.1051/bioconf/20202600027>
 9. **Гранкин Н. А., Кузнецова З. М.** Показатели функционального состояния и резервных возможностей организма курсантов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12, № 3. – С. 37–46. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30280056>
 10. **Arjanggal R., Kusumaningsih P. S.** College adjustment of first year students: the role of social anxiety // Journal of Educational, Health and Community Psychology. – 2016. – Vol. 5, № 1. DOI: <http://dx.doi.org/10.12928/jehcp.v5i1.4273>
 11. **Els C. M. van Rooij., Jansen Ellen P. W. A., Wim Van de Grift.** First-year university students' academic success: the importance of academic adjustment // European Journal of Psychology of Education. – 2018. – Vol. 33. – P. 749–767. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10212-017-0347-8>
 12. **Кириллова Т. Г., Трохимчук Л. Ф., Жердева Т. Ф.** Влияние физической нагрузки на адаптацию студенток к обучению в вузе // Материалы XXIII съезда Физиологического общества им. И. П. Павлова с междунар. участием. – М.: Истоки, 2017. – С. 1430–1431. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35528326>
 13. **Astin Alexander W.** Student Involvement: A Developmental Theory for Higher Education // Journal of College Student Development. – 1999. – Vol. 40, № 5. – P. 518–529. URL: <https://www.middlesex.mass.edu/ace/downloads/astininiv.pdf>
 14. **Pascarella E., Terenzini P. T.** How College Affects Students, A Third decade of Research // Journal of College Student Development. – 2006. – Vol. 47, № 5. – P. 47–50. DOI: <https://doi.org/10.14426/jsaa.v2i2.80>
 15. **Sevinç S., Gizir C. A.** Factors negatively affecting university adjustment from the views of first-year university students: the case of Mersin University // Educational Sciences: Theory & Practice. – 2014. – Vol. 14, № 4. – P. 1301–1308. URL: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1045063>
 16. **Mudhovozi P.** Social and academic adjustment of first-year university students // Journal of Social Sciences – 2012. – Vol. 33, № 2. – P. 251–259. DOI: <https://doi.org/10.1080/09718923.2012.11893103>
 17. **Федотова Л. А.** Коллективные творческие задания как фактор адаптации первокурсников // Актуальные вопросы профессионального образования. – 2016. – № 1 (2). – С. 63–66. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26690063>
 18. **Cheong Y. M., Gauvain M., Palbusa J. A.** Communication with friends and the academic adjustment of first- and non-first-generation students in the first year of college // Journal of College Student Development. – 2019. – № 58. – P. 107–112 DOI: [10.1177/1521025119834253](https://doi.org/10.1177/1521025119834253)
 19. **Wintre M. G., Yaffe M.** First-year students' adjustment to university life as a function of relationships with parents // Journal of Adolescent Research. – 2000. – Vol. 15, № 1. – P. 9–37. DOI: <https://doi.org/10.1177/0743558400151002>
 20. **Hee-Sook S., Weon-Hee M.** Relationships between Self-Efficacy, Stress, Depression and Adjustment of College Students // Indian Journal of Science and Technology. – 2015. – Vol. 8, № 35. – P. 1–8. DOI: [10.17485/ijst/2015/v8i35/86802](https://doi.org/10.17485/ijst/2015/v8i35/86802)
 21. **Tarasova S. I., Dukhina T. N., Limonova O. O., Kolesnikova T. V., Makhova I. N.** Socio-Psychological Adaptation of First-Year University Students // Espacios. – 2017. – Vol. 38, № 56. – P. 35. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35491624>
 22. **Цымбалюк А. Э., Мишучкова Е. Ю., Сидорова С. С.** Психологическая структура учебно-профессиональной адаптации студентов педагогического вуза // Ярославский пе-

- дагогический вестник. – 2017. – № 6. – С. 233–237. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30798401>
23. **Дубовицкая Т. Д., Крылова А. В.** Методика исследования адаптированности студентов в вузе // Психологическая наука и образование www.psyedu.ru. – 2010. – № 2. – С. 1–12. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=13758288>
24. **Ганина С. А.** Адаптация студентов как инструмент стратегического управления качеством образования // Научно-педагогическое обозрение. – 2019. – № 4 (26). – С. 100–105. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41121832>
25. **Артемьева Г. Н.** Адаптация студентов вуза как условие подготовки к профессиональной деятельности // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – Т. 7, № 6. – С. 104. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42596576>
26. **Захарова Н. С.** Субъектно-личностные аспекты адаптации одаренных студентов к обучению в высшей школе // Письма в Эмиссия. Оффлайн. – 2013. – № 5. – С. 1991. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21213945>

REFERENCES

1. Reznik S. D., Chernikovskaya M. V., Nosova E. V. Adaptation of first-year students to the conditions of training at the university: experience, problems, prospects. *Bulletin of the Kemerovo State University. Series: Humanities and Social Sciences*, 2017, no. 2., pp. 36–41. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29784167> (In Russian)
2. Sergeeva S. V., Voskreskasenko O. A. The problem of adaptation of first-year students in the context of the peculiarities of teaching in higher school. *Bulletin of the Voronezh State University. Series: Problems of higher Education*, 2013, no. 2, pp. 155–159. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20369348> (In Russian)
3. Emelyanova E. S., Dyumina S. V. Adaptation of first-year students in higher education institutions with the use of information technologies. *Modern educational environment: theory and practice: collection of materials of the IV International Scientific and practical Conference (Cheboksary, November 28, 2018)*. Cheboksary, 2018, pp. 99–102. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36799737> (In Russian)
4. Guskova T. V., Vagaeva O. A. Academic discipline “Technologies of education in higher education” as one of the conditions for the adaptation of first-year students to the educational process of higher education. *Modern Problems of Science and Education*, 2014, no. 3, pp. 200. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22528005> (In Russian)
5. Tikhonov Yu. A., Snadchenko S. V., Khazova A. A. Features of adaptation of university students at the initial stage of training in the conditions of informatization of education. *Problems of Modern Pedagogical Education*, 2019, no. 64-4, pp. 234–237. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=40387588> (In Russian)
6. Stafeeva Yu. V. The role of the student collective in the adaptation of first-year students to the conditions of training in higher school. *Humanities*, 2014, no. 2 (24), pp. 104–108. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22665461> (In Russian)
7. Altynova N. V., Anisimov N. I., Panikhina A. V., Shukanov A. A. Physiological adaptation of female students of junior courses to educational loads in higher education. *Bulletin of the Chuvash State Pedagogical University named after I. Ya. Yakovlev*, 2010, no. 1 (65), pp. 8–12. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=13103098> (In Russian)
8. Altynova N., Orlov A., Talantseva V. Philosophical and psychological considerations when choosing educational development for students to adjust to studies. *Actual Issues of Physical Education and Innovation in Sports: BIO Web of Conferences*. Vol. 26, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1051/bioconf/20202600027>

9. Grankin N. A., Kuznetsova Z. M. Indices of cadets' organism functional state and reserve capacities. *Pedagogico-psychological and Medico-biological Problems of Physical Culture and Sport*, 2017, vol. 12, no 3, pp. 37–46. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30280056> (In Russian)
10. Arjanggih R., Kusumaningsih P. S. College adjustment of first year students: the role of social anxiety. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 2016, vol 5, no. 1. DOI: 10.12928/jehcp.v5i1.4273
11. Els C. M. van Rooij., Jansen Ellen P. W. A., Wim Van de Grift. First-year university students' academic success: the importance of academic adjustment. *European Journal of Psychology of Education*, 2018, vol. 33, pp. 749–767. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10212-017-0347-8>
12. Kirillova T. G., Trokhimchuk L. F., Zherdev T. F. The influence of physical load on the adaptation of female students to teaching at the university. *Materials of the XXIII Congress of the Physiological Society. I. P. Pavlova with international participation*. Moscow, 2017, pp. 1430–1431. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35528326> (In Russian)
13. Astin Alexander W. Student Involvement: A Developmental Theory for Higher Education. *Journal of College Student Development*, 1999, vol. 40, no. 5, pp. 518–529. URL: <https://www.middlesex.mass.edu/ace/downloads/astininv.pdf>
14. Pascarella E., Terenzini P. T. How College Affects Students, A Third decade of Research. *Journal of College Student Development*, 2006, vol. 47, no 5, pp. 47–50. DOI: <https://doi.org/10.14426/jjaa.v2i2.80>
15. Sevinç S., Gizir C. A. Factors negatively affecting university adjustment from the views of first-year university students: the case of Mersin University. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 2014, vol. 14, no 4, pp. 1301–1308. URL: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1045063>
16. Mudhovozi P. Social and academic adjustment of first-year university students. *Journal of Social Sciences*, 2012, vol. 33, no. 2, pp. 251–259. DOI: <https://doi.org/10.1080/09718923.2012.11893103>
17. Fedotova L. A. Collective creative tasks as a factor of adaptation of first-year students. *Topical Issues of Vocational Education*, 2016, vol. 1, no. 2, pp. 63–66. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26690063> (In Russian)
18. Cheong Y. M., Gauvain Palbusa J. A. Communication with friends and the academic adjustment of first- and non-first-generation students in the first year of college. *Journal of College Student Retention Research Theory and Practice*, 2019, no. 58, pp. 107–112. DOI: 10.1177/1521025119834253
19. Wintre M. G., Yaffe M. First-year students' adjustment to university life as a function of relationships with parents. *Journal of Adolescent Research*, 2000, vol. 15, no. 1, pp. 9–37. DOI: <https://doi.org/10.1177/0743558400151002>
20. Hee-Sook S., Weon-Hee M. Relationships between Self-Efficacy, Stress, Depression and Adjustment of College Students. *Indian Journal of Science and Technology*, 2015, vol. 8, no. 35, pp. 1–8. DOI: 10.17485/ijst/2015/v8i35/86802
21. Tarasova S. I. Dukhina T. N., Limonova O. O., Kolesnikova T. V., Makhova I. N. Socio-Psychological Adaptation of First-Year University Students. *Espacios*, 2017, vol. 38, no. 56, pp. 35. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35491624>
22. Tsybalyuk A. E., Mishuchkova E. Yu., Sidorova S. S. Psychological structure of educational and professional adaptation of students of a pedagogical university. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, 2017, no. 6, pp. 233–237. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30798401> (In Russian)
23. Dubovitskaya T. D., Krylova A. V. Methodology for studying students' adaptability in higher education. *Psychological Science and Education www.psyedu.ru*, 2010, no. 2, pp. 1–12. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=13758288> (In Russian)
24. Ganina S. A. Adaptation of students as a tool of strategic management of the quality of education. *Scientific and Pedagogical Review*, 2019, no. 4 (26), pp. 100–105. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41121832>

25. Artemyeva G. N. Adaptation of university students as a condition of preparation for professional activity. *The World of Science. Pedagogy and Psychology*, 2019, vol. 7, no. 6, pp. 104. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42596576> (In Russian)
26. Zakharova N. S. Subject-personal aspects of adaptation of gifted students to learning in higher school. *Letters in Issue. Offline*, 2013, no. 5, pp. 1991. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21213945> (In Russian)

Received November 5, 2020

Поступила: 05.11.2020

Accepted by the editors January 11, 2021

Принята редакцией: 11.01.2021