

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Н.Н. ЖИЛИНСКАЯ, А.С. СЛИЖОВ

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники

Аннотация: В работе рассмотрены ключевые психологические барьеры, с которыми сталкиваются студенты-первокурсники в процессе адаптации к системе профессионального образования. Анализируются факторы, влияющие на успешность адаптации, включая социально-психологические, когнитивные и эмоциональные аспекты. Предлагаются рекомендации по снижению уровня стресса и повышению эффективности адаптационных механизмов.

Адаптация студентов-первокурсников к новой образовательной среде представляет собой сложный динамический процесс, который во многом определяет их дальнейшую академическую успеваемость, профессиональное становление и личностное развитие. Переход из средней школы в систему профессионального образования сопровождается кардинальными изменениями во всех сферах жизни: новым коллективом, повышенными академическими требованиями, необходимостью самостоятельного планирования учебной деятельности, изменением социального статуса. Эти трансформации нередко становятся причиной серьезных психологических барьеров, которые могут негативно сказаться на мотивации, эмоциональном состоянии и общей успешности студентов.

Актуальность исследования психологических аспектов адаптации студентов-первокурсников обусловлена несколькими факторами. Во-первых, современная система профессионального образования предъявляет высокие требования к студентам, что создает дополнительное давление на первокурсников. Во-вторых, изменения в социально-экономической сфере требуют от выпускников учреждений среднего общего и среднего специального образования не только профессиональных знаний, но и развитых soft skills, что усложняет процесс адаптации. В-третьих, рост числа студентов с особыми образовательными потребностями, такими как потребность в формировании адекватных зрительных образов, в формировании ряда социальных и коммуникативных навыков, в формировании навыков письма и чтения, в том числе на основе шрифта Брайля и другие, делает вопрос психологической адаптации особенно значимым.

Современные исследования выделяют несколько ключевых психологических барьеров, с которыми сталкиваются первокурсники. Одним из наиболее распространенных и значимых является страх неудачи. Этот феномен проявляется в повышенной тревожности студентов, связанной с боязнью не оправдать ожидания преподавателей, родителей или собственные амбиции [1].

Психологический механизм страха неудачи связан с когнитивными искажениями, такими как катастрофизация (ожидание худшего сценария) и чрезмерное обобщение (перенос единичного неудачного опыта на все сферы

деятельности). Эти когнитивные паттерны формируют порочный круг: страх неудачи - снижение продуктивности - реальные неудачи - усиление страха. Особенно остро эта проблема проявляется у студентов, которые в школе были отличниками, но в новой образовательной среде сталкиваются с более сильными конкурентами.

Еще одним значимым барьером выступает дефицит социальных навыков. В отличие от школьной среды, где круг общения остается относительно стабильным на протяжении многих лет, в профессиональном образовании студентам приходится практически с нуля выстраивать новые социальные связи. Эта проблема имеет несколько аспектов:

1. Межличностные отношения – трудности в установлении контактов с одноклассниками, преподавателями, администрацией учебного заведения.

2. Групповая динамика – сложности вхождения в уже сформировавшиеся неформальные группы.

3. Коммуникативные барьеры – неумение выражать свои мысли, страх публичных выступлений, языковые трудности (для некоторых категорий студентов).

Особенно остро эти проблемы проявляются у интровертов, лиц с низкой коммуникативной активностью и студентов, имеющих особенности развития. Исследования показывают, что около 35% первокурсников испытывают значительные трудности в социальной адаптации в первые месяцы обучения [2].

Важную роль в процессе адаптации играет когнитивная перегрузка. Переход на новую ступень образования сопровождается резким увеличением объема и сложности учебного материала. Многие первокурсники сталкиваются с необходимостью одновременно: осваивать новые дисциплины; адаптироваться к различным стилям преподавания; развивать навыки самостоятельной работы; учиться эффективно распределять время.

Отсутствие сформированных навыков самоорганизации и неэффективные стратегии обучения значительно усугубляют ситуацию. По данным мониторинга учебной нагрузки, проведенного в 2023 году, 48% первокурсников профессиональных учебных заведений отмечают, что тратят на подготовку к занятиям в 2-3 раза больше времени, чем ожидали [3].

Особого внимания заслуживает проблема эмоционального выгорания, которое может развиваться уже на первом году обучения. Его основные симптомы включают: хроническую усталость; снижение мотивации; эмоциональное истощение; рост циничного отношения к учебе; снижение академической успеваемости.

Факторами риска развития выгорания являются: высокая учебная нагрузка, недостаток сна, неправильное питание, отсутствие баланса между учебой и отдыхом.

Для эффективного преодоления описанных барьеров необходимо комплексное психолого-педагогическое сопровождение адаптационного процесса. Можно выделить несколько направлений работы [2]:

1. Организационно-педагогические меры. Например, введение адаптационного модуля в учебный план первого семестра; разработка системы

тьюторского сопровождения; создание "школы первокурсника" с циклом адаптационных мероприятий.

2. Психологическая поддержка. В данную категорию могут входить: групповые тренинги коммуникативных навыков; индивидуальные консультации по управлению стрессом; развитие эмоционального интеллекта.

3. Методическое обеспечение, которое включает разработку рекомендаций по тайм-менеджменту; создание электронных ресурсов для адаптации; проведение мастер-классов по эффективным стратегиям обучения.

Проблема психологической адаптации студентов-первокурсников в системе профессионального образования требует комплексного междисциплинарного подхода, учитывающего как индивидуальные особенности учащихся, так и специфику образовательной среды. Проведенный анализ позволяет сделать следующие выводы:

1. Основными психологическими барьерами адаптации являются: страх неудачи, дефицит социальных навыков, когнитивная перегрузка и риск эмоционального выгорания.

2. Эффективность адаптации зависит от взаимодействия трех факторов: личностных ресурсов студента, качества психолого-педагогического сопровождения и характеристик образовательной среды.

3. Наиболее перспективными направлениями работы являются: развитие системы тьюторства, внедрение адаптационных программ, использование цифровых инструментов мониторинга психологического состояния студентов.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой дифференцированных моделей адаптации для различных категорий студентов (иногородних, студентов с особыми образовательными потребностями, одаренных учащихся), а также с изучением влияния цифровизации образования на адаптационные процессы.

Список использованных источников

1. Огородник, С.И. Особенности и трудности адаптации первокурсников в учреждениях среднего профессионального обучения / С. И. Огородник, М. И. Масолова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. – № 20, 2016. – С. 649-651.

2. Андриенко О.А. Воспитательная деятельность куратора в период адаптации студентов-первокурсников вуза / О.А. Андриенко, Т.А. Безенкова, Е.В. Олейник // Перспективы науки и образования. 2019 №2 (38). С. 95-107.

3. Батышев С.Я. Энциклопедия профессионального образования. В 3 т. Т.3 / под ред. С.Я. Батышева. М.: АПО. 1998. - 568 с.