МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Коршубаева Раьно Хазраткуловна
Самаркандский государственный
педагогический институт
Психология
+998 99-625-38-25

Аннотация: *В данной статье рассматриваются ключевые механизмы психологической адаптации студентов к условиям высшего образования. Автор анализирует влияние цифровой среды, изменения форм коммуникации и стресс-факторов на процесс включения первокурсников в учебную деятельность. Выделены когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты адаптации. Цель статьи — выявить условия, способствующие успешному преодолению адаптационного барьера.*

Ключевые слова: *психологическая адаптация, образовательный процесс, студенты, саморегуляция, когнитивные механизмы, стрессоустойчивость.*

Переход от школьного обучения к вузовскому является критическим периодом, требующим от личности мобилизации всех внутренних ресурсов. В условиях современного образования, характеризующегося высокой интенсивностью информационных

потоков и внедрением смешанных форм обучения (online/offline), механизмы традиционной адаптации трансформируются. Актуальность темы обусловлена необходимостью профилактики «академического выгорания» и отсева студентов на ранних этапах обучения.

Психологическая адаптация студентов — это активный, динамичный процесс приспособления личности к новым условиям образовательной среды вуза. Он включает перестройку когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сфер для достижения оптимального функционирования в системе «человек — среда». В современном образовании (цифровизация, blended learning, высокие академические нагрузки, конкуренция, постпандемийные изменения) адаптация особенно актуальна, так как требует быстрого освоения новых технологий, самоорганизации и сохранения психического здоровья.

Адаптация имеет многоуровневый характер: эмоциональный (снижение тревожности, формирование уверенности), социальный (интеграция в группу, отношения с одногруппниками и преподавателями) и учебно-познавательный (освоение новых форм обучения, саморегуляция). Процесс проходит стадии: привыкания (1-й курс — ломка школьных стереотипов) и собственно адаптации (2-й курс и далее — формирование новых программ поведения).

Основные психологические механизмы развития адаптации

На основе исследований выделяются следующие ключевые механизмы (они работают на психологическом, социально-психологическом и психофизиологическом уровнях):

Механизм вторичного контроля эмоций (концептуализация эмоций для адаптации)

Студент осознанно регулирует эмоциональные реакции, снижает тревогу и поддерживает мотивацию достижения успеха. Это особенно эффективно на стадии привыкания (1-й курс). Механизм связан с экстрапунитивной направленностью (поиск внешних ресурсов) и преобладанием парасимпатической нервной системы. Он помогает сохранять стабильность психики при стрессах от новых форм обучения (онлайн-форматы, самостоятельная работа).

Механизм обесценивания исходных потребностей

Ослабление старых мотиваций (школьных привычек) и снижение активности в пользу новых целей. Активизируется на 2-м курсе при формировании новых программ адаптации. Связан с мотивацией избегания неудачи и интрапунитивной направленностью. При умеренной интенсивности помогает перестроить поведение, но чрезмерное обесценивание приводит к ригидности и дезадаптации.

Когнитивные и рефлексивные механизмы

Освоение новых форм учебной деятельности, развитие саморегуляции, академической компетентности и критической рефлексии над трудностями. В цифровой среде это включает анализ эффективности онлайн-ресурсов, преодоление проблем с концентрацией внимания и сбором информации. Рефлексия ускоряет адаптацию у студентов с высоким уровнем самопознания.

Социально-психологические механизмы

Интеграция в студенческое сообщество через установление контактов, взаимопомощь и принятие норм вуза. Социальная поддержка (от одногруппников, кураторов, преподавателей) снижает стресс и

усиливает чувство принадлежности. Менторство старшекурсников и групповые тренинги — ключевые инструменты.

Мотивационно-личностные механизмы (в рамках теории самоопределения)

Удовлетворение базовых психологических потребностей (автономия, компетентность, relatedness). Эмоциональная поддержка преподавателей активирует внутренние цели, что через удовлетворение потребностей повышает адаптацию. Личностные факторы (низкая тревожность, высокая самооценка, эмоциональная устойчивость) усиливают эффективность всех механизмов.

Механизмы работают последовательно и динамично: на первых курсах преобладает эмоциональная регуляция, позже — мотивационная перестройка. Их эффективность зависит от индивидуальных особенностей (тип нервной системы, черты характера) и внешних факторов. Чрезмерная нагрузка (дидактогенные факторы: новые технологии, многоуровневое обучение) может увеличить «психофизиологическую стоимость» адаптации.

Факторы современного образовательного процесса, влияющие на адаптацию

- Цифровизация: удобство, но минусы — снижение мотивации, социализации, усталость от экранов, отсутствие живого общения. Многие студенты отмечают трудности с усвоением материала онлайн (до 45% негативно оценивают дистанционное обучение).

- Организационные изменения: самостоятельность, новые методы оценки, высокие нагрузки, отсутствие постоянного контроля (в отличие от школы).

- Социальные: переход в новый коллектив, отрыв от семьи (особенно у иногородних).

- Положительные: психологически безопасная среда, проектная деятельность, внеучебные мероприятия.

Низкий уровень адаптации (у 35% первокурсников) приводит к дезадаптации, снижению успеваемости и рискам психического здоровья.

Условия и способы развития адаптации

Развитие адаптации — это не спонтанный процесс, а результат взаимодействия личности и среды. Эффективные условия:

- Психолого-педагогическое сопровождение: службы психологической помощи, тренинги саморегуляции, менторство, адаптационные программы на 1-м курсе.

- Эмоциональная поддержка преподавателей и создание безопасной среды (похвала, обратная связь, вовлеченность в деятельность).

- Активное включение студентов: участие в проектах, студенческом самоуправлении, неформальной жизни вуза.

- Оптимизация факторов: учет индивидуальных особенностей при организации обучения, снижение психогенных нагрузок (режим, питание, отдых).

Исследования показывают, что системная работа вуза (психологическое сопровождение + педагогическая поддержка) значительно повышает уровень адаптации и академическую успешность.

Заключение

Психологическая адаптация — это динамический процесс, эффективность которого зависит от согласованности когнитивных и эмоциональных механизмов. В современных условиях ключевым

фактором успеха становится саморегуляция. Успешная адаптация обеспечивает не только высокую успеваемость, но и сохранение психического здоровья будущего специалиста.

Внедрение систем тьюторства: Создание системы психологического сопровождения первокурсников старшекурсниками (менторство).

Цифровой этикет и гигиена: Включение в учебный план семинаров по тайм-менеджменту в условиях дистанционного обучения.

Тренинги жизнестойкости: Регулярное проведение психологических практикумов для развития навыков копинг-стратегий (совладания со стрессом).

Адаптивная среда: Создание в вузе коворкингов и зон психологической разгрузки для стимуляции неформального общения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авраменко, М. С. Проблемы социально-психологической адаптации студентов в условиях цифровой трансформации образования // Инсайт. — 2024. — № 4 (20). — С. 140–148.

2. Бирюкова, Г. М., & Кузнецова, О. В. Академическая адаптация обучающихся в условиях гибридной образовательной среды // Среднерусский вестник общественных наук. — 2026. — Т. 21, № 1. — С. 136–168.

3. Моросанова, В. И. Осознанная саморегуляция как метаресурс адаптации к обучению в вузе // Психологический журнал. — 2023. — Т. 44, № 2. — С. 45–56.

4. Налчаджян, А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Эксмо, 2022. — 368 с.

5. Салихова, Н. Р. Динамика показателей психологического благополучия и адаптивности студентов в процессе профессионального становления // Психология и право. — 2021. — № 3. — С. 112–125.

6. Свенцицкий, А. Л. Краткий психологический словарь. — Москва : Проспект, 2023. — 512 с.

7. Хапугин, А. Д. Социально-психологическая адаптация студентов-первокурсников к профессиональной образовательной среде : магистерская диссертация. — Екатеринбург : УрГПУ, 2025. — 98 с.

8. Шамионов, Р. М., Григорьева, М. В., & Григорьев, А. В. Академическая адаптация студентов: разработка и валидизация новой методики // Психологическая наука и образование. — 2022. — Т. 27, № 2. — С. 34–48.

9. Abdurakhmonov, K. The Relationship between Well-Being and Anxiety among Uzbek Students participating in the export of education // ResearchGate / Perspectives of Science and Education. — 2026. — Feb; 79(1). — P. 522–537.

10. Rogers, C. R., & Dymond, R. F. Psychotherapy and Personality Change: Co-ordinated Research Studies in the Client-Centered Approach. — Chicago : University of Chicago Press, 1954 (репринт 2022). — 464 p.