

## Трудности адаптации первокурсников к обучению в вузе

Наиля Р. Салихова

*Институт психологии и образования Казанского федерального университета,  
Казань, Россия, nsalihov@yandex.ru*

Аида Р. Фахрутдинова

*Институт психологии и образования Казанского федерального университета,  
Казань, Россия, aida\_f99@mail.ru*

*Аннотация.* В статье приведены данные эмпирического исследования, предпринятого с целью выявления тех трудностей студентов при переходе от школьного обучения к вузовскому, преодоление которых значимо для развития личности. Участникам исследования (n=179) было предложено описать трудности этого переходного периода на основе анализа своей автобиографической памяти. В результате с помощью контент-анализа письменных текстов были выделены основные темы, их обобщение позволило составить перечень категорий сложностей, затем была определена частота повторяемости каждой из них. Согласно результатам наиболее упоминаемыми являются разные аспекты интеграции личности в новые социальные общности, что обусловлено резкими изменениями социального окружения при переходе из школы в вуз. Большим вызовом становится также необходимость самоорганизации в учебных и бытовых вопросах, планирование и организация своего времени. На третьем месте по частоте упоминаний оказались трудности в учебе, особенно связанные с освоением материала в новых образовательных условиях. В качестве проблемных зон, не получивших ранее отражения в источниках, выступают налаживание совместного быта в общежитии, давление родителей, проявление своей индивидуальности, увеличение длительности занятий и темпа обучения, романтические отношения, языковой барьер. При этом значительно реже указываются трудности первой экзаменационной сессии, более часто упоминаемые при исследовании текущего процесса адаптации. Результаты исследования могут быть использованы для разработки системы практических мероприятий, направленных на оказания помощи студентам в построении нового образа жизни в вузе, что на раннем этапе обучения необходимо для

повышения эффективности образовательного процесса и фасилитации процессов личностного роста и развития студентов.

*Ключевые слова:* студент, трудности адаптации, субъектный подход, личность, развитие, образование

*Для цитирования:* Салихова Н.Р., Фахрутдинова А.Р. Трудности адаптации первокурсников к обучению в вузе // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2021. № 1. С. 97–113. DOI: 10.28995/2073-6398-2021-1-97-113

## A first-year students' adaptation to difficulties at high educational establishments

Nailya R. Salikhova

*Institute of Psychology and Education of Kazan Federal University,  
Kazan, Russia, Nailya.Salikhova@kpfu.ru*

Aida R. Fakhrutdinova

*Institute of Psychology and Education of Kazan Federal University,  
Kazan, Russia, aida\_f99@mail.ru*

*Abstract.* Data from an empirical study aimed at identifying the difficulties faced by students in their transition to higher education, the overcoming of which is important for personal development, are presented in the article. The study participants (n=179) were asked to describe the difficulties of transition from school to University in the 1st year based on analysis of their autobiographical memory. The content analysis of texts allowed identifying the main themes and compiling a list of challenges, and then the frequency of occurrence of each of them was determined. According to the results, the most actual difficulties are the different aspects of integrating into the new social community due to sharp changes in the social environment during the transition from school to University. A big challenge is the need for self-organization in educational and everyday matters, planning and organizing your time. The third most frequently mentioned is learning difficulties, especially those related to mastering the material in the new educational environment. Problematic areas of adaptation to higher education that have not been previously reflected in the sources are the establishment of a common life in the dormitory, pressure from parents, the manifestation of their individuality, the increase in the length of classes and the pace of learning, romantic relationships and language barriers. The difficulties of the first examination session are much less frequently mentioned, and are more frequently

mentioned when examining the current adaptation process. The results of the study can be used for the development and subsequent implementation of a system of practical measures aimed at helping students to adapt to the new environment and conditions. Such assistance to students in building a new way of life at a university, especially at an early stage of study, is necessary not only to improve the effectiveness of the educational process, but also to facilitate the processes of personal growth and development of students.

*Keywords:* student, adaptation challenge, subjective approach, personality, development, education

*For citation:* Fakhrutdinova, A.R. and Salikhova, N.R. (2021), "A first-year students' adaptation to difficulties at high educational establishments", *RSUH/RGGU Bulletin. "Psychology. Pedagogics. Education" Series*, no. 1, pp. 97–113, DOI: 10.28995/2073-6398-2021-1-97-113

### *Введение*

Обучение в высшем учебном заведении предполагает не только профессиональную подготовку к будущей трудовой деятельности, но является важнейшим этапом становления личности. Для большинства студентов поступление в высшее учебное заведение означает, в первую очередь, шаг во взрослую жизнь, сопряженный с необходимостью самостоятельно ее планировать, принимать решения и нести за них ответственность. Столь резкие изменения жизненной ситуации и рост личностной ответственности сопряжены с повышением уровня психического напряжения и ростом тревожности [Балабаева и др. 2010]. Длительное или частое переживание подобных состояний может привести к невротизации личности, снижению стрессоустойчивости и способности выдерживать эмоциональную нагрузку. В связи с этим особое значение имеет помощь в оптимизации перехода к новым условиям жизни и деятельности.

В психологических исследованиях преодоление трудностей данного перехода и построение нового образа жизни обозначается термином «адаптация». В широком смысле под адаптацией понимается приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям. Общим в подходах к адаптации является рассмотрение ее как комплексного, многокомпонентного явления. Так, А.М. Шевелева в структуре студенческой адаптации выделяет биологический (новый режим, место и условия жизни), психологический (новые потребности и мотивы), профессиональный (содержание и организация учебной деятельности) и социальный аспекты (отношения с окружающими и статус в группе) [Шевелева 2014]. Наиболее часто описываются соци-

альные факторы адаптации, среди которых две основные сложности – интеграция в новый учебный коллектив [Алгаев 2018; Боронина и др. 2001; Кринчик 2004; Шевелева 2014] и налаживание отношений с преподавателями [Боронина и др. 2001; Кринчик 2004; Малкова 2011; Шевелева 2014].

Среди других часто перечисляемых трудностей первокурсников – различные стороны учебного процесса в вузе. Это, в первую очередь, сложность адаптации к новой вузовской системе организации обучения [Боронина и др. 2001], а именно к лекционно-семинарскому проведению занятий, зачетной системе оценивания, отсутствию жесткого внешнего контроля учебной деятельности [Алгаев 2018; Шевелева 2014]. Трудности связаны также с недостатками в организации учебных занятий и экзаменов – нерационально составленное расписание, неосведомленность относительно организационных вопросов и т.д. [Кринчик 2004].

Трудности адаптации к учебному процессу связываются и с неудовлетворенностью содержанием преподаваемых и изучаемых дисциплин [Боронина и др. 2001], неясностью учебных задач [Малкова 2011], сложностью установления связи изучаемых дисциплин с будущей практической деятельностью, что, по мнению студентов, мешает усвоению учебного материала [Кринчик 2004]. Упомянется отсутствие навыков самостоятельного обучения и поиска информации [Кринчик 2004], неумение искать и использовать информацию, непонимание правил учебной работы [Малкова 2011]. Полноценное включение в учебный процесс затрудняется резким увеличением объема изучаемого материала [Алгаев 2018], недостаточностью учебно-методической литературы и малой технической оснащенностью аудиторий [Боронина и др. 2001].

Дезадаптивный эффект оказывает, по мнению большинства авторов, опыт первой экзаменационной сессии: волнение перед первыми зачетами и экзаменами [Малкова 2011], неумение совладать с экзаменационным стрессом [Кринчик 2004], неудовлетворенность результатами первой сессии [Боронина и др. 2001].

На процесс адаптации оказывают влияние и материальные факторы. Чем благополучнее материальное положение студента [Алгаев 2018] и родительской семьи [Боронина и др. 2001], тем легче протекает процесс адаптации. Стрессовым фактором может выступать необходимость совмещать учебу с работой, особенно если такая возможность отсутствует в связи с напряженностью обучения [Малкова 2011]. Перечисляются также бытовые и жилищные трудности, включая трудности организации питания [Алгаев 2018; Боронина и др. 2001; Малкова 2011].

При осмыслении трудностей первокурсников в вузе многие

авторы придерживаются парадигмы адаптации. Важно также отметить, что большинство существующих исследований выполнены при изучении текущего хода адаптации первокурсников. На наш взгляд, эти трудности могут быть поняты и с позиций субъектного подхода, который позволяет увидеть в них необходимые составляющие перехода человека на новый этап своего развития и построения нового образа жизни. Этот подход предполагает, что человек сам является инициатором преобразований, определяет цели, планирует и выстраивает действия, принимая ответственность за свой выбор, осознанно, активно и творчески преобразуя себя, свою деятельность и окружение. Продуктивным в рамках данной темы может стать и методологический потенциал субъектно-ориентированного подхода к развитию человека, развиваемый В.И. Слободчиковым, согласно которому переход к обучению в вузе можно также рассматривать как целостный кризис в развитии человека, а именно как кризис рождения – кризис вхождения в новое социальное со-бытие [Слободчиков 1994]. Согласуется с ним и представление Э.Ф. Зеера о кризисе профессионального выбора, который наиболее отчетливо проявляется на первом и последнем годах обучения и связан с появлением сомнений относительно выбранной специальности и недовольством отдельными изучаемыми дисциплинами. Ведущую роль в успешном преодолении этого кризиса Э.Ф. Зеер отдает активности самой личности [Зеер, Сыманюк 2002]. В данном контексте существенны представления и о ценностно-смысловых ресурсах и ограничениях профессионального выбора [Салихова 2008].

Анализ исследований в данной области с методической точки зрения показал, что для изучения трудностей студенческой адаптации обычно используются методы опроса либо анкетирования, которые составлены на основе заранее выделенных авторами проблемных областей и нацелены на выявление преобладания тех или иных из них [Алгаев 2018; Боронина и др. 2001; Малкова 2011]. Данные методы накладывают значительные ограничения на ответы респондентов, тем самым сужая круг выделенных с их помощью трудностей переходного периода. Более чутким к «голосу» самих студентов является основанное на открытых вопросах исследование Е.П. Кринчик, однако трудности перехода в вуз не были целью этого исследования [Кринчик 2004]. В целом, представляется актуальным использование в поле научного исследования данной проблематики качественного подхода, который в большей степени открыт «голосу» самого развивающегося субъекта и может дать возможность обнаружить еще не охваченные явления. Не менее интересно исследовать такого рода

трудности и на основе автобиографического подхода, поскольку именно трудности развивающего типа остаются в автобиографической памяти человека [Нуркова 2000].

*Цель исследования* – на основе применения качественных методов выявить и описать наиболее актуальные трудности перехода от обучения в школе к новому образу жизни как новому этапу развития субъекта в рамках получения образования в вузе.

### *Методы исследования*

Респондентам было предложено в свободной форме описать трудности перехода к обучению в университете и далее – на первом курсе – в тех деталях, которые они вспомнят. Тексты были написаны во время занятия. Мы не ставили никаких вопросов, которые могли бы как-то направить респондентов или побудить их к актуализации конкретного содержания, и сочли полезным анализировать содержание спонтанных воспоминаний выпускников о трудностях обучения на первом курсе вуза после школы.

При анализе текстов использовался метод тематического анализа [Braun, Clarke 2006], где главный вопрос: «Какие темы затронут респонденты, описывая трудности обучения на первом курсе вуза?». Логика анализа была построена индуктивно, восходящим путем на основе данных в соответствии с логикой шестифазного алгоритма тематического анализа, предложенного Брауном и Кларком [Braun, Clarke 2006]. В результате была получена многоуровневая система тем, актуальных для респондентов в контексте трудностей обучения на первом курсе вуза.

Затем проводился частотный анализ встречаемости всех выявленных тем. Единицей тематического частотного анализа стало индивидуальное описание, т. е. каждое описание было закодировано как содержащее или не содержащее каждую из тем, затем рассчитывалась частота упоминания конкретной темы респондентами.

### *Выборка*

В исследовании приняли участие 179 аспирантов первого года обучения Казанского университета (93 девушки и 86 мужчин, средний возраст 24,3) шести различных направлений подготовки: химические науки, науки о земле, биологические науки, физика и астрономия, информационные технологии, математика и механика. Условно можно обозначить данную выборку как «успешные выпускники», при этом анализ ими трудностей перехода к обучению в вузе на основе личных воспоминаний стал

одним из элементов в подготовке будущих преподавателей высшей школы.

### *Результаты*

Все встречавшиеся в текстах темы были классифицированы на 22 первичных категории (см. табл. 1). В таблице приведены сами категории и наиболее типичные для нее фрагменты текстов.

*Таблица 1*

### Основные темы в описании трудностей обучения на первом курсе вуза

№	Первичные темы	Цитаты из текстов респондентов
1	Изменение социального окружения	страх не влиться в коллектив; нет человека, который бы поддерживал; уживаться с людьми с множеством характеров; выстроить отношения с другими людьми
2	Совместный быт в общежитии с новыми людьми	проживание с незнакомыми людьми; совместное проживание с абсолютно другими людьми
3	Взаимодействие с преподавателями	большая дистанция; страшно подходить к преподавателю с вопросами; конфликты с преподавателями, сложности с пониманием характера преподавателей
4	Трудности расставания с близкими	разлука с родителями; скука по родным, близким, дому; морально было тяжело находиться вдали от близких и родных
5	Давление родителей	давление родителей, ожидающих лучшей учебы; опасения не оправдать ожидания родителей
6	Утверждение социального статуса в группе	необходимо занять то место в социальной группе, которое устроило бы студента; в школе – отличница, институт – все вокруг умнее меня; соревнование за первое место в группе
7	Проявление своей индивидуальности	сложно заявить о себе – стеснительный; не плыть по течению, проявить инициативу; страх, заявить о себе, показать, что я существую; страх отвечать перед большой аудиторией
8	Романтические отношения	проблема отношений с девушками; решают дела «любовные»
9	Самоорганизация, самоконтроль в учебных вопросах	прокрастинация; нужно самостоятельно мотивировать себя; отсутствие проверки знаний в ходе курса; чувство бесконечно отсроченного будущего «дедлайна», расслабленности

10	Организация распределения времени	совмещать учебу, работу и решение бытовых вопросов; неумение управлять своим временем; не могу совмещать учебу с личной жизнью
11	Самостоятельное ведение быта	нет помощи родителей в бытовых вопросах; учишься готовить, стирать, убирать
12	Решение финансовых вопросов	грамотное распределение финансов; долги по оплате обучения; стипендия, точнее ее размер
13	Трудности освоения материала	многозадачность; были предметы, которые были абстрактными, и они мне не давались с легкостью; сложно выучить все; потерянности в шквале новой информации
14	Увеличение длительности занятий и темпа обучения	сложно войти в ритм учебы, потому что пара в два раза длиннее урока; сидеть на парах так долго было очень сложно, страх не успевать за темпом преподавания в университете
15	Иная форма организации обучения	другая подача материала; другая методика изложения материала; лекции дают только 20% информации, остальные 80% студент должен отыскивать сам
16	Первая сессия	Страх перед 1 сессией; сильный страх плохо сдать первую экз. сессию; первая сессия – это действительно стресс; самое страшное в жизни каждого первокурсника – первая сессия; сколько нервов было потрачено на первой сессии, какими сложными казались первые экзамены
17	Освоение города	трудность ориентации в новом городе; не знаешь где что находится
18	Незнание системы организации университета	нахождение аудиторий; отсутствие хорошего координатора; новое здание, растерянность
19	Языковой барьер	язык (училась в татарской школе) -проблемы с разговорной речью (из-за акцента чувствовала себя не в своей тарелке, стеснялась разговаривать) – с математическими терминами»
20	Сомнение в себе, своих возможностях	страх, что не хватит знаний; личные переживания по поводу своих способностей, сомнений, справлюсь ли я?
21	Разочарование в выборе специальности	не нравится специальность; нежелание учиться по своей специальности, что по тем или иным причинам не смогли поступить в тот вуз, в который хотели
22	Состояние напряжения, стресса	не способность расслабляться; постоянный стресс ... и как результат – мигрени, гипертония и излишний вес; был очень стрессовый период

В таблице 2 представлена вся система полученных категорий как первоначальных, так и более крупных и обобщенных с указанием частоты встречаемости каждой из них (абсолютное количество и процент от общего количества всех текстов).

Таблица 2

## Частота встречаемости категорий трудностей

Темы			Частота встречаемости N (%)		
Отношения с другими людьми	Новые социальные общности	Изменение социального окружения	106 (59,2%)	124 (69,3%)	144 (80,4%)
		Совместный быт в общежитии с новыми людьми	23 (12,8%)		
		Взаимодействие с преподавателями	21 (11,7%)		
	Прежние социальные общности	Трудности расставания с близкими	34 (19,0%)	38 (21,2%)	
		Давление родителей	5 (2,8%)		
	Место в новых социальных группах	Утверждение социального статуса в группе	18 (10,0%)	31 (17,3%)	
		Проявление своей индивидуальности	16 (8,9%)		
Близкие отношения	Романтические отношения	8 (4,5%)			
Самоорганизация	Самоорганизация в учебной деятельности	Самоорганизация, самоконтроль в учебных вопросах	56 (31,3%)	88 (49,2%)	119 (66,5%)
		Организация распределения времени	50 (27,9%)		
	Организация быта	Самостоятельное ведение быта	47 (26,3%)	70 (39,1%)	
		Решение финансовых вопросов	35 (19,6%)		

Учебные	Трудности освоения материала	68 (37,9%)	94 (52,5%)
	Увеличение длительности занятий и темпа обучения	29 (16,2%)	
	Иная форма организации обучения	24 (13,4%)	
	Первая сессия	13 (7,3%)	
Ориентация в новом пространстве жизни	Освоение города	45 (25,1%)	65 (36,3%)
	Незнание системы организации университета	23 (12,8%)	
	Языковой барьер	6 (3,4%)	
Личностные	Сомнение в себе, своих возможностях	30 (16,8%)	48 (26,8%)
	Разочарование в выборе специальности	24 (13,4%)	
Эмоциональные	Состояние напряжения, стресса		15 (8,4%)

### Обсуждение результатов

Как можно видеть (см. табл. 2), самой частой обобщенной категорией трудностей при поступлении на первый курс вуза и на первых этапах обучения выступает *целостная перестройка всей системы отношений и взаимодействия человека с миром* (80,4%). И, согласно результатам исследования, наиболее типичной и актуальной проблемой после начала обучения в вузе в рамках данной категории является необходимость *интеграции человека в новые социальные общности*. В подавляющем большинстве текстов отмечается этот вид трудности (69,3 %). Причем наиболее часто упоминается сложность налаживания контактов и установления взаимодействия с иным окружением сверстников – уже не в классе, школе, а в студенческой группе (59,2 %). Трудности взаимодействия с преподавателями отмечаются много реже (11,7 %), хотя, анализируя ответы, можно заметить, что именно здесь причина формирования негативного отношения к предмету.

Много реже упоминаются сложности взаимодействия и совместного быта в общежитии с новыми, чужими пока людьми (12,8 %), вероятно, потому, что далеко не все меняют место жительства при поступлении в вуз. В текстах это конкретизиру-

ется как необходимость наладить сотрудничество с людьми с различными характерами, имеющими свои сложившиеся стереотипы бытового поведения и образа жизни, отличающиеся от привычных.

Среди трудностей, связанных с резким изменением системы отношений, почти в пятой части текстов (19,0 %) упоминаются *трудности расставания с близкими*. Переживания, связанные с вынужденным расставанием с родственниками и друзьями, могут быть довольно сильными, особенно на первых этапах, когда не установлены близкие отношения в новом социальном окружении. При этом некоторые респонденты (2,8 %) указывали на растущее напряжение и неуверенность в собственной успешности в связи с высокими ожиданиями родителей, которое они описывали как «давление родителей».

Следующей по частоте в данной категории является необходимость *поиска своего места в складывающихся новых социальных общностях* (11,7 %), которая конкретизируется как утверждение своего социального статуса (10,0 %) и возможность проявления своей индивидуальности (8,9 %) в общении и взаимодействии как в учебных, так и во внеучебных ситуациях. Влиться в новое социальное окружение оказывается недостаточно, не менее значимо занять в нем удовлетворяющий личность социальный статус. Резкое изменение, часто в сторону падения, социального статуса в группе (звездные ученики превращаются в рядовых студентов) может переживаться очень напряженно. Страх проявления своей индивидуальности порождает, в свою очередь, боязнь выступать перед группой на семинарах, задавать вопросы преподавателям, проявлять инициативу в творческой, учебной и во внеучебной жизни.

Интересно также отметить, что помимо трудностей, аналогичных полученным другими авторами, в некоторых описаниях (4,5 %) упоминаются переживания относительно достижения близости, интимности с другим человеком именно в качестве элемента, усложняющего процесс перехода на новую ступень развития. Эта сфера жизни является значимой в студенческом возрасте, к тому же она может выступать в качестве отвлекающего от образовательного процесса фактора. Вероятно, возросшая важность личной жизни и сложности, связанные с трудностью ее совмещения с вхождением в новую социальную общность и построением нового способа учебной деятельности, способны значительно усилить состояние напряженности, которое и так достаточно выражено у первокурсников.

В целом, преобладание рассмотренной обобщенной категории трудностей полностью соответствует логике рассмотрения этого

периода как кризиса вхождения в новую социальную общность [Слободчиков 1994]. Многие из результатов нашего исследования согласуются с данными других авторов [Алгаев 2018; Боронина и др. 2001; Кринчик 2004; Малкова 2011; Шевелева 2014], однако оно позволило расширить круг проблемных областей. Так, помимо сложностей интеграции в студенческой группе и взаимодействия с преподавателями, в сферу рассмотрения вошли трудности, связанные с изменением отношений с прежними социальными группами (близкие, родители), и проявлением своей индивидуальности и инициативы.

Следующей крупной категорией трудностей, которая также указывается в большинстве описаний (66,5 %), является *повышение требований к самоорганизации* человека в этом новом для него социальном пространстве и образе жизни.

Почти в половине текстов (49,2 %) освоение новой системы обучения связано с проблемой самоорганизации и самоконтроля в *учебных вопросах*, возникающей на самых разных этапах учебной деятельности. Описываются сложности поиска мотивации к обучению и выполнению учебных задач, формирования позитивного отношения к учебной деятельности, неумение самостоятельно планировать выполнение заданий и контролировать их выполнение (31,3 %). Первокурсники еще не преодолели школьную систему организации учебы, предполагающую достаточно жесткий внешний контроль посещаемости и регулярный контроль качества усвоения знаний, что порождает нерациональную организацию ими своей деятельности, иллюзию «бесконечно отсроченного будущего дедлайна» и, соответственно, проблемы с распределением времени (27,9 %). В текстах указывали, что часто приходится совмещать учебу с работой и при этом находить время для отдыха, хобби, саморазвития, личной жизни, что делает актуальной задачу развития способов планирования времени для учебы и досуга.

Другая сфера самоорганизации связана с *организацией своего быта* (39,1 %), включающей трудность самостоятельного решения множества новых бытовых вопросов (26,3 %), а также решением финансовых проблем (19,6 %), часто выделяемую многими исследователями [Алгаев 2018; Боронина и др. 2001; Малкова 2011].

Кроме трудностей установления взаимоотношений в новой социальной общности упоминаются *академические, порожденные изменившейся системой обучения* (52,5 %). Основные сложности в этой сфере связаны с препятствиями в усвоении материала отдельных дисциплин (37,9 %) из-за недостаточного начального уровня подготовки и резко увеличившегося объема изучаемо-

го материала по сравнению со школьным. Успешное включение в образовательный процесс осложняет увеличившаяся длительность занятий и более высокий темп обучения (16,2 %). Многие отмечали напряженный режим обучения, а также связанную с этим необходимость проявить настойчивость при изучении материала. Несколько реже упоминались переживания относительно изменившейся формы организации обучения (13,4 %), требующей реорганизации учебной деятельности, преодоления установившихся стереотипов школьного обучения и овладения новой для первокурсников формой лекционных и семинарских занятий при взаимодействии с преподавателем. Затруднения в усвоении материала связываются с недостаточностью проработки учебного материала совместно с преподавателем и возрастанием роли самообразования, самостоятельного поиска учебной информации. При этом напряжение, вызванное сдачей первых экзаменов и зачетов, часто выделяемое другими исследователями студенческой адаптации в качестве одной из значительных сложностей, согласно нашим данным является менее значимой (7,3 %) по сравнению с другими трудностями.

Трудности перехода к студенческой жизни не ограничиваются установлением взаимоотношений в малой (студенческой) группе и предполагают более широкие контексты взаимодействия личности в мире, обусловленные *необходимостью ориентации в новом пространстве жизнедеятельности*. Среди них часто упоминается приспособление к жизни в новом городе (25,1 %). Выявлена также значимость проблемы незнания первокурсниками системы организации университета (12,8 % – трудности поиска нужного здания, аудитории, деканата и др.), а также незнание того, к кому из сотрудников института можно обратиться при возникновении тех или иных проблем. Для части студентов, привыкших к общению на своем родном языке, затруднительной является необходимость коммуникации на русском языке (3,4 %), при этом самое сложное – понимание научной терминологии.

Отдельную группу составляют *личностные проблемы* (26,8 %), куда вошли уже упомянутые в обзоре разочарование в своих возможностях (16,8 %) и разочарование в выборе специальности (13,4 %), что Э.Ф. Зеер связывает с кризисом профессионального самоопределения [Зеер, Сыманюк 2002]. Следует отметить, что разочарование в себе, своих возможностях возникает как по причине первых неудач в учебе, бытовой и личной жизни, так и из-за несоответствия между ожиданиями, мечтами, возможностями и реальным кругом задач, обязанностей. Разочарование в выборе специальности респондентами связывалось

либо с недостаточной информированностью при поступлении об особенностях выбранной профессии, либо с ошибочным выбором вуза по причине невозможности поступления в другое учебное заведение.

Последнюю по частоте упоминания категорию составили трудности, связанные с переживанием *состояния напряжения и усталости* (8,4 %), недостаточным уровнем развития умения совладать с собой. В ряде случаев проблемы со здоровьем и частые болезни были вызваны именно чрезмерной психологической нагрузкой.

Важно отметить, что актуальность многих трудностей свидетельствует об отсутствии у первокурсников необходимых психологических средств и ресурсов – когнитивных, поведенческих, коммуникативных и пр., которые позволили бы им эффективно действовать в новой ситуации. Адаптация за счет актуализации уже имеющихся средств, способов действия или психических качеств, сформированных на предыдущих этапах развития, зачастую невозможна, и именно на первом году обучения студент впервые сталкивается с необходимостью рывка в личностном развитии, возрастания уровня личной ответственности на пути во взрослую жизнь. От успешности решения студентом этих задач личностного развития в течение первого года обучения во многом зависит эффективность всего его образовательного процесса.

### *Заключение*

В результате исследования выявлены наиболее актуальные для развития личности обобщенные категории трудностей при переходе к обучению в вузе, а именно: интеграция в новых социальных общностях, самоорганизация в учебных вопросах, распределении времени и устройстве быта.

Благодаря использованию качественных методов обнаружен ряд проблемных областей, которые ранее не попадали в зону внимания исследователей, а именно: налаживание *совместного быта* в общежитии, *давление родителей, проявление своей индивидуальности, романтические отношения, увеличение длительности занятий и темпа обучения, языковой барьер*. При этом некоторые из традиционно частотных трудностей (например, *первая экзаменационная сессия*) при автобиографическом способе исследования оказались не столь значимы.

Поскольку неэффективность в преодолении выделенных групп трудностей является главной причиной беспокойства, стресса и невысокой успеваемости первокурсников, то помощь студентам в их преодолении может способствовать как повышению эффективности образовательного процесса, так и их личностному росту и развитию.

*Литература*

Алгаев 2018 – *Алгаев А.Н.* Трудности адаптации студентов к обучению в вузе // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 6 (73). С. 377–378.

Балабаева и др. 2010 – *Балабаева Н.А., Порхачева Л.В., Маслова Е.А., Михайлова В.П.* Исследование влияния обучения в ВУЗе на изменение психоэмоциональных характеристик личности студентов механического факультета Кемтипп // Вестник Кемеровского государственного университета. 2010. № 2 (42). С. 53–59.

Боронина и др. 2001 – *Боронина Л.Н., Вишневецкий Ю.Р., Дидковская Я.В., Минеева С.И.* Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции // Университетское управление. 2001. № 4 (19). С. 65–69.

Зеер, Сыманюк 2002 – *Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э.* Эмоциональный компонент в профессиональном становлении педагога // Мир психологии. 2002. № 4 (32). С. 194–203.

Кринчик 2004 – *Кринчик Е.П.* К вопросу о психологической поддержке профессионального становления психолога в процессе обучения на факультете психологии МГУ // Вестник МГУ «Психология». 2004. № 4. С. 61–69.

Малкова 2011 – *Малкова Т.В.* Исследование учебных проблем студентов при обучении в ВУЗе [Электронный ресурс] // Молодёжь и наука: Сборник материалов VII Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных, посвященной 50-летию первого полета человека в космос / Отв. ред. О.А. Краев. Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2011. URL: <http://elib.sfu-kras.ru/handle/2311/4960> (дата обращения 18 нояб. 2020).

Нуркова 2000 – *Нуркова В.В.* Свершенное продолжается: Психология автобиографической памяти личности. М.: Изд-во Университета РАО, 2000. 320 с.

Салихова 2008 – *Салихова Н.Р.* Профессиональный выбор и реализуемость личностных ценностей в юности // Казанский педагогический журнал. 2008. № 4. С. 3–12.

Слободчиков 1994 – *Слободчиков В.И.* Развитие субъективной реальности в онтогенезе (психологические основы проектирования образования). Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Москва, 1994.

Шевелева 2014 – *Шевелева А.М.* К вопросу об адаптации студентов первого курса к учебе в вузе // Совет ректоров. 2014. № 4. С. 55–69.

Braun, Clarke 2006 – *Braun V., Clarke V.* Using thematic analysis in psychology [Электронный ресурс] // Qualitative research in psychology. 2006. Vol. 3 (2). P. 77–101. URL: <http://doi.org/10.1191/1478088706qr063oa> (дата обращения 26 нояб. 2020)

*References*

- Algaev, A.N. (2018), "Difficulties of adaptation of students to the training in a University", *World of science, culture, education*, no. 6 (73), pp. 377–378.
- Balabaeva, N.A., Porhacheva, L.V., Maslova, E.A. and Mikhaylova, V.P. (2010), "Investigation of the influence of studying in the university on psycho-emotional characteristics changes of students' personality for mechanical department Kemtifi", *Bulletin of Kemerovo State University*, no. 2 (42), pp. 53–59.
- Boronina, L.N., Vishnevskij, Ju.R., Didkovskaja, Ja.V. and Mineeva, S.I. (2001), "Adaptation of first-year students: problems and trends", *Universitetskoe upravlenie*, no. 4 (19), pp. 65–69.
- Braun, V. and Clarke, V. (2006), "Using thematic analysis in psychology", *Qualitative research in psychology* [Electronic], vol. 3 (2), pp. 77–101, available at: <http://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a> (Accessed 26 November 2020).
- Krinchik, E.P. (2004), "On the issue of psychological support for the professional development of a psychologist in the process of training at the Faculty of Psychology of Moscow State University", *Moscow University Psychology Bulletin*, no. 4, pp. 61–69.
- Malkova, T.V. (2011), "Investigation of students' educational problems while studying at university", *Molodyozh' i nauka: Sbornik materialov VII Vserossijskoj nauchno-tehnicheskoy konferencii studentov, aspirantov i molodyh uchyonyh, posvyashchennoj 50-letiyu pervogo poleta cheloveka v kosmos* [Youth and science: Collection of materials of VII All-Russian scientific and technical conference of students, post-graduates and young scientists dedicated to the 50th anniversary of the first human space flight], Krasnoyarsk, Russia, 19-25 April 2011, available at: <http://elib.sfu-kras.ru/handle/2311/4960> (Accessed 18 November 2020).
- Nurkova, V.V. (2000), *Svershennoe prodolzhaetsya: Psihologiya avtobiograficheskoy pamyati lichnosti* [The Perfect Continues: Psychology of autobiographical memory of personality], Publishing House of Moscow University, Moscow, Russia, 320 p.
- Salikhova, N.R. (2008), "Professional choice and realizability of personal values in youth", *Kazan pedagogical journal*, no. 4, pp. 3–12.
- Slobodchikov, V.I. (1994), Development of subjective reality in ontogenesis, Abstract of Ph.D. dissertation, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia.
- Sheveleva, A.M. (2014), "To the Problem of First-year Students' Adaptation to Studying at University", *Sovet rektorov*, no. 4, pp. 55–69.
- Zeyer, E.F. and Symanyuk, E.E. (2002), "Emotional Component in Teacher's Professional Development", *Mir psikhologii*, no. 4 (32), pp. 194–203.

*Информация об авторах*

*Наиля Р. Салихова*, доктор психологических наук, профессор, Институт психологии и образования Казанского федерального университета, Казань, Россия; 420021, Россия, Казань, ул. М. Межлаука, д. 1; *nsalihov@yandex.ru*

*Аида Р. Фахрутдинова*, Институт психологии и образования Казанского федерального университета, Казань, Россия; 420021, Россия, Казань, ул. М. Межлаука, д. 1; *aida\_f99@mail.ru*

*Information about the authors*

*Nailya R. Salikhova*, Dr. of Sci. (Psychology), professor, Institute of Psychology and Education of Kazan Federal University, Kazan, Russia; bld. 1, M. Mezhlauka Street, Kazan, Russia, 420021; *nsalihov@yandex.ru*

*Aida R. Fakhrutdinova*, Institute of Psychology and Education of Kazan Federal University, Russia, Kazan; bld. 1, M. Mezhlauka Street, Kazan, Russia, 420021; *aida\_f99@mail.ru*