

**Известия Балтийской государственной академии  
рыбопромыслового флота. 2025. № 3(73). С. 185–192**  
**Научная статья**  
**УДК 378.14**  
**Doi:10.46845/2071-5331-2025-3-73-185-192**

**Проблема адаптации студента-первокурсника  
в аспекте педагогики индивидуальности**

**Ирина Геннадиевна Булан**

Калининградский государственный технический университет, Калининград, Россия  
blago\_ir@bk.ru

**Аннотация:** Рассмотрена проблема адаптации студентов-первокурсников к учебному процессу при изучении курса математики в техническом вузе. Выявлены ключевые трудности, связанные с недостатком практических умений и эмоциональной неустойчивостью, а также предложены методы их преодоления на основе педагогики индивидуальности. Применена авторская карта самодиагностики, охватывающая семь сфер индивидуальности, что позволило разработать персонализированные рекомендации для студентов. Результаты исследования подчеркивают необходимость учета индивидуальных особенностей для успешной адаптации.

**Ключевые слова:** адаптация студентов, первокурсники, педагогика индивидуальности, диагностика, математика, сфера педагогики индивидуальности.

**Для цитирования:** Булан И. Г. Проблема адаптации студента-первокурсника в аспекте педагогики индивидуальности / Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота. – 2025. – № 3(73). – С. 185–192.

Обращение к данной теме обусловлено рядом обстоятельств.

Во-первых, адаптация студентов-первокурсников к новым условиям обучения является ключевым фактором их академической успешности и психологического благополучия. Трудности в этом процессе могут привести к снижению мотивации, эмоциональному выгоранию и даже отчислению.

Во-вторых, современная образовательная среда требует учета индивидуальных особенностей студентов, так как унифицированные подходы часто оказываются неэффективными. Педагогика индивидуальности позволяет выявить и устранить специфические барьеры, с которыми сталкиваются обучающиеся.

В-третьих, изучение математики в технических вузах представляет особую сложность для многих студентов, что подтверждается данными нашего исследования. Недостаток практических умений и эмоциональная неустойчивость требуют разработки мер поддержки.

Возникает необходимость в разработке нового взгляда на процесс адаптации, основанного на комплексной диагностике индивидуальных особенностей студентов и создании персонализированных траекторий их сопровождения.

Адаптация – сложный и многогранный процесс, который изучается в различных научных дисциплинах. Так в биологии адаптация рассматривается как эволюционный механизм, обеспечивающий выживание вида. Живые организмы приспособливаются к изменениям окружающей среды через физиологические и морфологические изменения [6]. В контексте студенческой адаптации это проявляется в психофизиологических реакциях на стресс, связанный с новыми учебными нагрузками [1].

С точки зрения психологии адаптация понимается как процесс активного взаимодействия личности с окружающей средой, направленный на достижение гармонии между внутренними потребностями и внешними требованиями [9]. Выделяют психическую адаптацию (эмоциональную стабильность, стрессоустойчивость) и социально-психологическую адаптацию (включение в коллектив, принятие норм группы). Ф. Б. Березин подчеркивает, что психическая адаптация – это не только реакция на изменения, но и активный поиск оптимальных способов взаимодействия с новой средой. В студенческом контексте это выражается в формировании новых стратегий поведения, позволяющих эффективно учиться и взаимодействовать в вузе [1].

Педагогика адаптацию рассматривает как процесс вхождения студента в образовательную среду, включающий:

– дидактическую адаптацию (освоение новых форм обучения, методов самостоятельной работы);



- 
- социальную адаптацию (включение в студенческий коллектив, принятие роли «студента»);
  - профессиональную адаптацию (осознание будущей специальности, формирование профессиональной идентичности) [8].

Особое значение в педагогике индивидуальности приобретает учет личностных особенностей студентов.

Адаптация в вузе включает несколько взаимосвязанных компонентов: социальный, дидактический и профессиональный [2]. Социальная адаптация связана с включением студента в новую среду, установлением контактов с одногруппниками и преподавателями. Дидактическая адаптация предполагает освоение новых форм обучения, таких как лекции, семинары, самостоятельная работа. Профессиональная адаптация направлена на формирование представлений о будущей профессии и развитие соответствующих навыков.

Таким образом, проблемные аспекты адаптации заключаются в:

- несоответствии ожидаемого и реальности;
- трудностях самоорганизации;
- дефиците метапредметных умений;
- эмоциональной нестабильности.

Педагогика индивидуальности акцентирует внимание на уникальности каждого студента и необходимости учета его личностных, когнитивных и эмоциональных особенностей в образовательном процессе. В рамках этого подхода адаптация рассматривается не как унифицированный процесс, а как индивидуальная траектория, требующая гибких методов сопровождения.

Именно поэтому при исследовании адаптации студентов-первокурсников в аспекте педагогики индивидуальности был осуществлен тщательный подбор диагностических инструментов, соответствующих следующим критериям:

1. Комплексность – охват всех значимых сфер индивидуальности.
2. Валидность – соответствие измеряемым конструктам.
3. Надежность – устойчивость результатов.
4. Практичность – удобство применения в образовательной среде.
5. Релевантность – соответствие целям исследования.

В научной литературе представлен широкий спектр диагностических инструментов:

- Шкала социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р. Даймонда.
- 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла.
- Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн.
- Опросник социальной компетентности Л. М. Митиной.
- Методика исследования самоотношения В. В. Столина.

Однако для целей нашего исследования, направленного на изучение специфики адаптации в учебном процессе (особенно на занятиях по математике), данные методики оказались: общими, не учитывающими предметную специфику, не охватывающими все значимые сферы индивидуальности.

Наши наблюдения за студентами первого курса КГТУ на занятиях по математике показывают, что поведение студентов в учебных ситуациях зависит не только от сложности учебного предмета, но и отсутствия у многих метапредметных умений и личностных качеств, которые ведут к обреченности и безуспешности самостоятельного выхода из ситуации.

Проявления студентов различны: одни смиряются с таким состоянием и не пытаются что-то предпринять для положительного результата; другие – стремятся действовать за чужой счет; третьи – ждут помощи или обращаются за ней к преподавателю или товарищам по группе и т. д. Главное, что требует процесса адаптации, – это трудности, возникающие у студентов при выполнении заданий по математике.

Мы поставили перед собой исследовательскую задачу выяснить специфические факторы и механизмы адаптации, обусловленные особенностями изучения математики в вузе. Учитывая результаты диагностик, проведенных названных выше учеными, которые направлены в основном на социально-психологические факторы, мы обратились к педагогике индивидуальности (О. С. Гребенюк) и составили опросник для студентов, направленный на адаптацию к учебной деятельности на занятиях по математике.

Опросник включал описание качеств, умений, психологических состояний человека по семи сферам индивидуальности, проявляемых в процессе учебных занятий по математике. Опросник представлен ниже в виде карты самооценки названных компонентов сфер индивидуальности на основе разработанной О. С. Гребенюком карты самодиагностики индивидуальности.

Карта самодиагностики индивидуальности студента, имеет преимущества перед ранее рассмотренными методиками, а именно: предметную специфичность (ориентирована на учебный процесс); комплексность оценки; простота применения (7-балльная шкала); возможность количественной обработки; наглядность результатов.

Для повышения надежности исследования карта самодиагностики дополняется:

1. Наблюдением за:
  - учебной активностью;
  - поведением на занятиях;
  - социальным взаимодействием.
2. Анализом академической успеваемости.
3. Экспертными оценками преподавателей.

Итак, в качестве методики исследования адаптации рассмотрим карту самодиагностики индивидуальности студента. Данная методика позволяет оценить следующие сферы индивидуальности по 7-балльной шкале:

Таблица 1

**Карта самодиагностики индивидуальности студента**

<i>Интеллектуальная сфера</i>	<i>баллы</i>
Я понимаю объяснение преподавателем новой темы	1 2 3 4 5 6 7
Я могу повторить доказательство теоремы	1 2 3 4 5 6 7
Я могу объяснить новую формулу	1 2 3 4 5 6 7
Я хорошо запоминаю объяснение преподавателя	1 2 3 4 5 6 7
Я не всегда внимателен при анализе условия задачи	1 2 3 4 5 6 7
Я могу решать примеры и задачи стандартными способами	1 2 3 4 5 6 7
Я могу самостоятельно построить графики	1 2 3 4 5 6 7
Я справляюсь со всеми контрольными заданиями	1 2 3 4 5 6 7
Я умею применять математические знания в других дисциплинах (физика, экономика и др.)	1 2 3 4 5 6 7
Я могу находить нестандартные решения сложных задач	1 2 3 4 5 6 7
<i>Эмоциональная сфера</i>	<i>баллы</i>
Я нервничаю, когда не знаю, как решить задачу или пример	1 2 3 4 5 6 7
Я осознаю свою беспомощность, если не понимаю новую тему	1 2 3 4 5 6 7
У меня появляется тревожность на контрольной работе	1 2 3 4 5 6 7
Умение справляться с негативным отношением к предмету	1 2 3 4 5 6 7
Умение справляться со стрессом	1 2 3 4 5 6 7
Я испытываю удовольствие, когда решаю сложную задачу	1 2 3 4 5 6 7
Я могу сохранять спокойствие, даже если не сразу понимаю материал	1 2 3 4 5 6 7
Я раздражаюсь, если преподаватель объясняет слишком быстро	1 2 3 4 5 6 7
<i>Мотивационная сфера</i>	<i>баллы</i>
Потребность в знаниях МАТЕМАТИКИ	1 2 3 4 5 6 7
Потребность в помощи преподавателя при решении задач	1 2 3 4 5 6 7
Потребность в снисхождении при оценивании	1 2 3 4 5 6 7
Потребность в подбадривании и поддержке	1 2 3 4 5 6 7
Я стремлюсь разобраться в теме, даже если она сложная	1 2 3 4 5 6 7
Мне важно не просто сдать предмет, а действительно понять его	1 2 3 4 5 6 7
Я готов тратить дополнительное время на изучение математики	1 2 3 4 5 6 7
<i>Сфера саморегуляции</i>	<i>баллы</i>
Умение относиться к себе критически	1 2 3 4 5 6 7
Я понимаю свои недостатки, мешающие усваивать математику	1 2 3 4 5 6 7
Мне трудно определить, что делать, чтобы успешно учиться	1 2 3 4 5 6 7
Я не всегда могу понять свои затруднения и ошибки	1 2 3 4 5 6 7



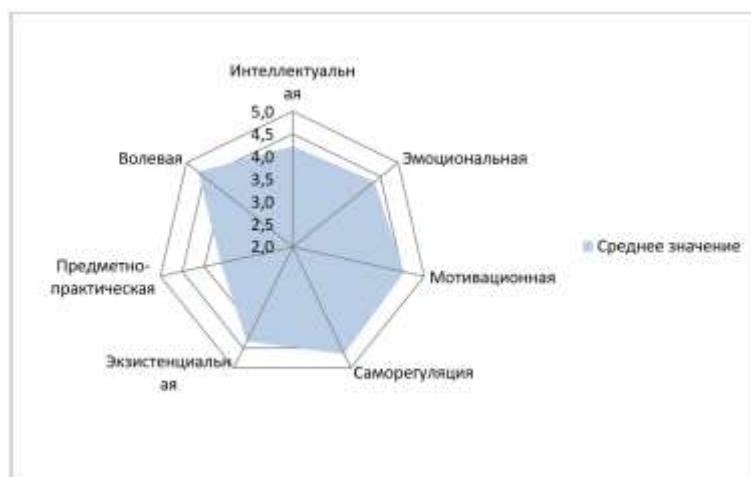
Способность осознания своего поведения	1 2 3 4 5 6 7
Способность помочь себе самому в трудной ситуации	1 2 3 4 5 6 7
Я умею планировать время для подготовки к занятиям	1 2 3 4 5 6 7
Экзистенциальная сфера	баллы
Осознание требований к усвоению математики	1 2 3 4 5 6 7
Понимание своих возможностей для успешного выполнения заданий по математике	1 2 3 4 5 6 7
Для меня важнее отметка, чем знания математики	1 2 3 4 5 6 7
Осознанное самоуважение, умение смотреть на себя со стороны	1 2 3 4 5 6 7
Сознательное отношение к своим действиям, поступкам (обращение за помощью, просьба спisать готовое и др.)	1 2 3 4 5 6 7
Стремление к самосовершенствованию	1 2 3 4 5 6 7
Я вижу практическую пользу математики в будущей профессии	1 2 3 4 5 6 7
Предметно-практическая сфера	баллы
Наличие способностей овладевать математикой	1 2 3 4 5 6 7
Наличие умений пользоваться формулами	1 2 3 4 5 6 7
Наличие умений самостоятельно решать задачи стандартными способами	1 2 3 4 5 6 7
Наличие умений самостоятельно строить графики	1 2 3 4 5 6 7
Наличие умений работать с математическим softом (MATLAB, Wolfram Alpha и др.)	1 2 3 4 5 6 7
Умение применять математические методы в реальных задачах	
Волевая сфера	баллы
Я заставляю себя заниматься, даже если не хочется	1 2 3 4 5 6 7
Способность к длительному волевому усилию при выполнении математического задания	1 2 3 4 5 6 7
Умение ставить цели (решить задачу самостоятельно, выполнить все примеры и др.)	1 2 3 4 5 6 7
Умение преодолевать собственные трудности на занятиях в вузе	1 2 3 4 5 6 7
Умение тормозить свои нежелательные побуждения (списать, подсказать, отказаться и др.)	1 2 3 4 5 6 7
Настойчивость, упорство в учебной деятельности	1 2 3 4 5 6 7
Я довожу начатое решение до конца, даже если оно сложное	1 2 3 4 5 6 7

В исследовании приняли участие студенты первого курса технического университета КГТУ (г. Калининград) групп направлений подготовки: 35. 03. 04 Агрономия (24-АГ), 36.05.01 Ветеринария (24-ВР), 10. 05. 03 Информационная безопасность автоматизированных систем (24-ИБ), 09. 03. 02 Информационные системы и технологии (24-ИС), 19.03.01 Биотехнология (24-ПБ) (общее количество – 137 Человек). Это будущие инженеры, технологии. Заполнение карт было организовано в он-лайн режиме в Google Формах.

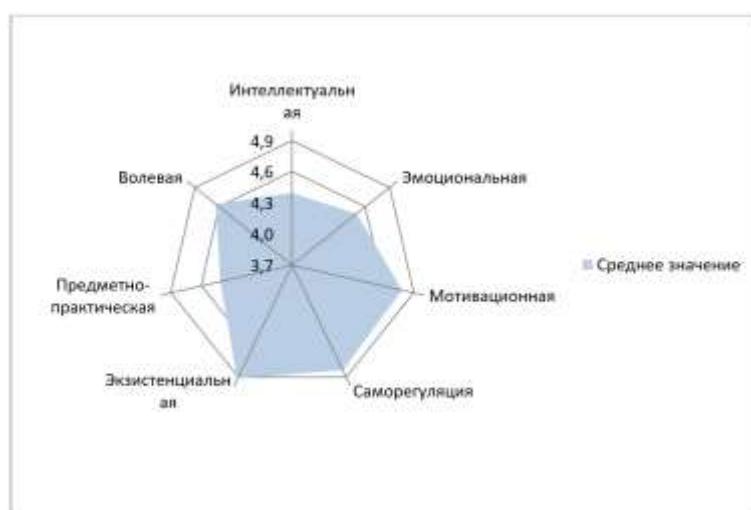
Обработка производилась как в индивидуальном, так и общегрупповом плане (по каждой сфере определялось среднее значение пропущенных баллов). Ниже представлены графические результаты работы студентов с картами.



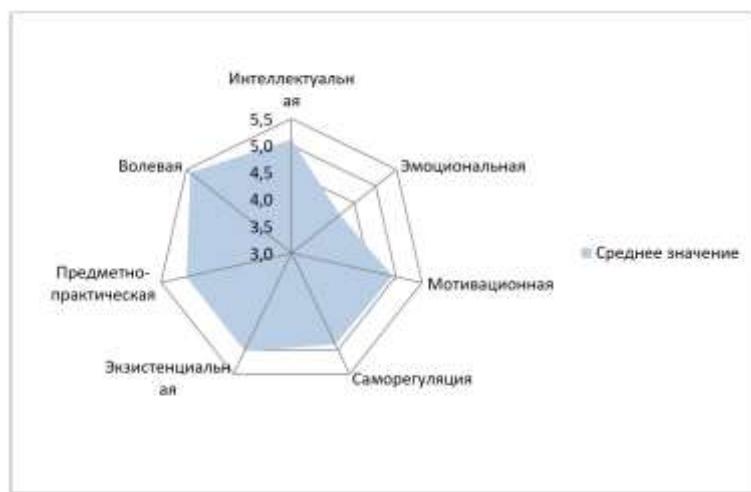
Рис. 1. Средние значения группы 24-АГ



*Рис. 2. Средние значения группы 24-ВР*



*Рис. 3. Средние значения группы 24-ИБ*



*Рис. 4. Средние значения группы 24-ИС*



Рис. 5. Средние значения группы 24-ПБ и Бт

Диаграммы средних значений указывают на то, что студенты испытывают трудности в адаптации в учебном процессе и общении.

Наибольшие различия наблюдаются в интеллектуальной, мотивационной и предметно-практической сферах:

- Группа 24 АГ демонстрирует высокую мотивацию (5,5) при среднем уровне интеллектуальных (4,7) и практических (4,4) умений.
- Группа 24 ВР имеет наиболее низкие показатели по предметно-практической сфере (3,6), что может указывать на трудности в применении математических знаний.
- Группа 24 ИС выделяется наивысшими результатами в интеллектуальной (5,1), предметно-практической (5,0) и волевой (5,4) сферах, что свидетельствует о хорошей адаптации к учебному процессу.
- Группа 24 ПБ и Бт показывает самые низкие средние значения по всем сферам, особенно в интеллектуальной (3,7) и эмоциональной (3,9), что говорит о возможных проблемах в усвоении материала и высокой тревожности.
- Мотивация и волевые качества коррелируют с успешностью группы с высокими баллами в этих сферах (24 АГ, 24 ИС) демонстрируют лучшую адаптацию.
- Эмоциональная сфера у большинства групп на среднем уровне (4,1–4,7), но в группах 24 ВР и 24 ПБ/Бт заметны признаки стресса и неуверенности.
- Предметно-практические умения – слабое место у групп 24 ВР (3,6) и 24 ПБ/Бт (4,1), что требует дополнительной практической работы.

Исходя из полученных результатов, для устранения затруднений студентов необходимы:  
Для групп 24 ВР и 24 ПБ/Бт:

- Дополнительные консультации по решению задач.
- Тренинги по снижению тревожности и развитию саморегуляции.
- Акцент на практическое применение математики (например, через кейсы).
- Группам 24 АГ и 24 ИС можно предложить углубленные задания для поддержания мотивации.

– 24 ИБ показывает сбалансированные результаты, но требует внимания к эмоциональной устойчивости (4,5).

Таким образом, результаты подтверждают, что адаптация к изучению математики зависит от комплексного развития всех сфер индивидуальности. Наибольшие трудности связаны с недостатком практических умений и эмоциональной неустойчивостью, что требует индивидуализации педагогического подхода.

Для организации самоанализа результатов работ студентов с картой им было предложено задание: составить программу самосовершенствования, с опорой на предложенные примеры.

Такое задание, на наш взгляд, выступает универсальным средством развития умений анализировать собственные психические состояния. Для определения студентов с низкими показателями нами определялись ответы со значением ниже порога в 4 балла. Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

## Анализ адаптивности студентов

Студент (Группа)	Название сфер						
	Интелл.	Эмоцион.	Мотивац.	Саморег.	Экзист.	Предм. - практик.	Волевая
Снежана (24-АГ)	<b>3.4</b>	<b>3.9</b>	—	<b>3.7</b>	—	—	—
Светлана (24-АГ)	<b>3.8</b>	<b>3.6</b>	—	—	<b>3.7</b>	—	—
Иван (24-АГ)	—	—	—	<b>3.9</b>	—	<b>3.8</b>	—
Елена (24-ВР)	<b>3.6</b>	<b>3.8</b>	—	<b>3.9</b>	—	—	—
Милана (24-ВР)	—	—	<b>3.4</b>	—	<b>3.7</b>	<b>3.2</b>	—
Алина (24-ВР)	<b>2.1</b>	—	—	<b>3.8</b>	—	—	<b>3.3</b>
Александр (24-ИБ)	<b>2.7</b>	<b>3.5</b>	—	<b>3.8</b>	—	—	—
Елена (24-ИБ)	—	—	<b>3.6</b>	—	<b>3.9</b>	<b>3.3</b>	—
Виктория (24-ИБ)	<b>3.1</b>	—	—	<b>3.7</b>	—	—	<b>3.4</b>
Виктор (24-ИС)	—	<b>3.7</b>	<b>3.9</b>	<b>3.8</b>	—	—	—
Семен (24-ИС)	—	<b>3.2</b>	—	<b>3.6</b>	—	—	—
Михаил (24-ИС)	<b>3.8</b>	—	—	—	—	—	—

Ниже приведены примеры программ самосовершенствования, которые предложили студенты 1-го курса группы 24-ИБ.

Таблица 3  
Обобщенная программа самосовершенствования студентов группы 24-ИБ

Сфера	Ответы студентов
Интеллектуальная	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Я бы посмотрел видео по данной лекции.</li> <li>– Перечитывал бы лекции.</li> <li>– Смотреть дома больше материала по пройденной теме с разных источников.</li> <li>– После лекции перечитываю конспекты, смотрю рекомендации на YouTube.</li> <li>– Ищу дополнительные лекции в интернете.</li> <li>– Исследовать дополнительные материалы.</li> <li>– Ищу дополнительную литературу для понимания темы.</li> </ul>
Волевая	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Урезал бы безделье, начал бы заниматься.</li> <li>– Заставлять себя решать примеры.</li> <li>– Составлять программу для тренировки воли.</li> <li>– Ставить цель на неделю и придерживаться.</li> <li>– Заниматься, даже если нет желания.</li> </ul>
Саморегуляции	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Хотел бы научиться правильно распределять время.</li> <li>– Уделять практике больше времени.</li> <li>– Не удовлетворять потребности, пока не выполнены задачи.</li> <li>– Вести специальный план для работы.</li> <li>– Час работы / 10 минут отдыха.</li> <li>– Пить успокаивающие напитки.</li> <li>– Слушать спокойную музыку.</li> </ul>
Предметно-практическая	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Тщательно прорабатывать программу обучения.</li> <li>– Находить легкие и понятные способы объяснить тему.</li> <li>– Смотреть, как другие решают практику, и вносить свои изменения.</li> <li>– Решать примеры для выработки навыка.</li> </ul>
Мотивационная	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Поставить цель и идти к ней.</li> <li>– Мотивировать себя.</li> <li>– Наука востребована, профессии хорошо оплачиваются.</li> <li>– Математика развивает логику.</li> <li>– После работы можно поесть.</li> <li>– Если не учиться, буду работать дворником.</li> <li>– Стремление к хорошему будущему.</li> </ul>
Эмоциональная	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Баловать себя сладким.</li> <li>– Хвалить себя за успехи.</li> <li>– Понимать, что проблемы не вечны.</li> <li>– Поддержание образа жизни для удовлетворения.</li> </ul>



Сфера	Ответы студентов
Экзистенциаль- ная	<ul style="list-style-type: none"><li>– Главное – душа.</li><li>– Для меня важны деньги.</li><li>– Хочу управлять, иметь власть и уважение.</li><li>– Внутреннее и внешнее удовлетворение.</li><li>– Любовь, семья, деньги.</li></ul>

Как видим, студенты в основном адекватно понимают свои психические состояния и демонстрируют направленность на применение тех мер, которые помогут им трудности в обучении. Задача преподавателя обеспечить психолого-педагогическую поддержку в учебном процессе.

### Заключение

Адаптация студентов-первокурсников к условиям высшего учебного заведения представляет собой сложный и многогранный процесс, который требует учета индивидуальных особенностей каждого обучающегося. В контексте педагогики индивидуальности этот процесс приобретает особую значимость, так как именно индивидуальный подход позволяет максимально эффективно поддерживать студентов на начальном этапе их академического пути.

Решение проблемы адаптации студентов-первокурсников требует комплексного подхода, учитывающего их индивидуальные особенности. Педагогика индивидуальности предлагает решение проблемы адаптации на основе исследования причин затруднений студентов в учебном процессе с помощью карты самодиагностики своих сфер индивидуальности. Карта самодиагностики индивидуальности студента позволяет получить целостное представление об адаптационном процессе, выявить проблемные зоны и разработать индивидуальные траектории сопровождения.

Как показало наше исследование, применение данного инструмента обеспечит эффективность процесса адаптации при условии самостоятельной разработки каждым студентом программы самосовершенствования. Работа по составлению и выполнению программы требует от студента самоанализа собственных когнитивных возможностей, что позволяет увидеть недостатки, пробелы, ошибки, на которые необходимо обратить внимание и предпринять действующие меры (самостоятельно или совместно с кем-либо). Польза здесь в том, что студент осознает, осмысливает уровень развития своих сфер психики и понимает, как ему лично нужно действовать – в этом залог его успешной адаптации.

### Список источников

1. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Ленинград : Наука, 1988.
2. Гречкина, Л. Ю. Изучение процесса адаптации студентов вуза // Вопросы профессиональной подготовки студентов современного вуза. – 2017. – С. 3–9.
3. Гребенюк, О. С. Педагогика индивидуальности : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / О. С. Гребенюк, Т. Б. Гребенюк. – 2-е изд., доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 410 с.
4. Дубовицкая, Т. Д., Крылова, А. В. Методика исследования адаптированности студентов в вузе // Психологическая наука и образование. – 2010. – № 2. – С. 27–46.
5. Раимжанов, С. С. Адаптированность студентов 1-го курса к учебной группе и к учебной деятельности // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наукав и социум». – 2017. – № 1. – С. 126–129.
6. Селье, Г. Стресс без дистресса. – Москва, 1979.
7. Смирнов, А. А., Живаев, Н. Г. Психология вузовской адаптации : учебное пособие. – Ярославль : Издательство ЯрГУ, 2009. – 115 с.
8. Цымбалюк, А. Э., Мищукова, Е. Ю., Сидорова, С. С. Психологическая структура учебно-профессиональной адаптации студентов педагогического вуза // Ярославский педагогический вестник. – 2017. – № 6.
9. Rogers, C., Diamond, R. The Psychotherapy of Psychoses // Psychiatry. – 1954.

### Информация об авторе

И. Г. Булан – кандидат педагогических наук, доцент.

Статья поступила в редакцию 04.06.2025; одобрена после рецензирования 07.07.2025; принята к публикации 14.07.2025.