

# Психологическая адаптация студентов: опыт работы психологической службы с наставниками

Лаврова М.А., директор Центра психологического сопровождения обучающихся УрФУ  
Шуклина А.А., сотрудник Центра психологического сопровождения УрФУ

2025  
г. Екатеринбург

# Подходы к пониманию адаптации

Биологический

Психологический

Процесс адаптации представляет собой активное (осознанное или неосознаваемое) формирование субъектом стратегий и способов овладения ситуацией на разных уровнях регуляции поведения, деятельности и состояния.\*

## Виды адаптации первокурсников

- Дидактическая
- Социально-психологическая
- Профессиональная \*\*
- Для иностранных студентов важна культурная адаптация: преодоление языкового барьера, освоение новых норм.\*\*\*

\*Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007

\*\*Психологические аспекты адаптации первокурсников к обучению в вузе / Кукулите Т. Г. // Ученые записки Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики. 2009 – №2.

\*\*\*Адаптация иностранных студентов: проблемы и возможные пути их решения / Шевченко А. В., Соболева И. В. // журнал «Проблемы и перспективы развития образования в России» – 2012 – №16.

# Факторы успешной адаптации

Успешная адаптация означает, что человек справляется с трудностями и эффективно действует в новых условиях. Деадаптация же возникает, когда человек не может приспособиться к изменениям и конструктивно решать возникающие проблемы.

## Внутренние

(Индивидуально-психологические особенности)

- эмоциональная устойчивость,
- мотивация к обучению,
- уровень развития когнитивных процессов,
- коммуникативные навыки.

## Внешние

Организация учебного процесса, психологический «климат» в группе, наличие психолого-педагогического сопровождения и пр.

# Симптомы и последствия дезадаптации\*

## Симптомы

- Проблемы в деятельности
- Неадекватное поведение
- Трудности в общении

## Последствия

- Социальная депривация
- Хронический стресс

### **/F43.2/ Расстройство приспособительных реакций**

Состояния субъективного дистресса и эмоционального расстройства, обычно препятствующие социальному функционированию и продуктивности и возникающие в период адаптации к значительному изменению в жизни или стрессовому жизненному событию (включая наличие или возможность серьезной физической болезни)

Начало обычно в течение месяца после стрессового события или изменения жизни, а продолжительность симптоматики обычно не превышает 6 месяцев \*\*

\*Адаптация студентов в высшем учебном заведении: анализ затруднений, поиск ресурсов / Киселева Е. В., Киселев Н. Н. // журнал «Сибирский педагогический журнал» – 2019 – №2

\*\* МКБ-10.

# Комплексный подход к адаптации первокурсников

Развитие у студентов психологической устойчивости, а также их мотивации к просоциальному поведению может послужить ресурсом преодоления эмоционально-поведенческих проблем. Например, предоставление возможности студентам реализовать себя в различных видах *внеучебной деятельности*. Это может быть научная и спортивная работа, художественное творчество, волонёрское движение и т.д.

Участие студентов в подобных мероприятиях имеет положительное влияние на процесс их адаптации к университетской среде:



## Социальные связи

Участие в мероприятиях расширяет круг общения.



## Самореализация

Внеучебная активность развивает soft skills.



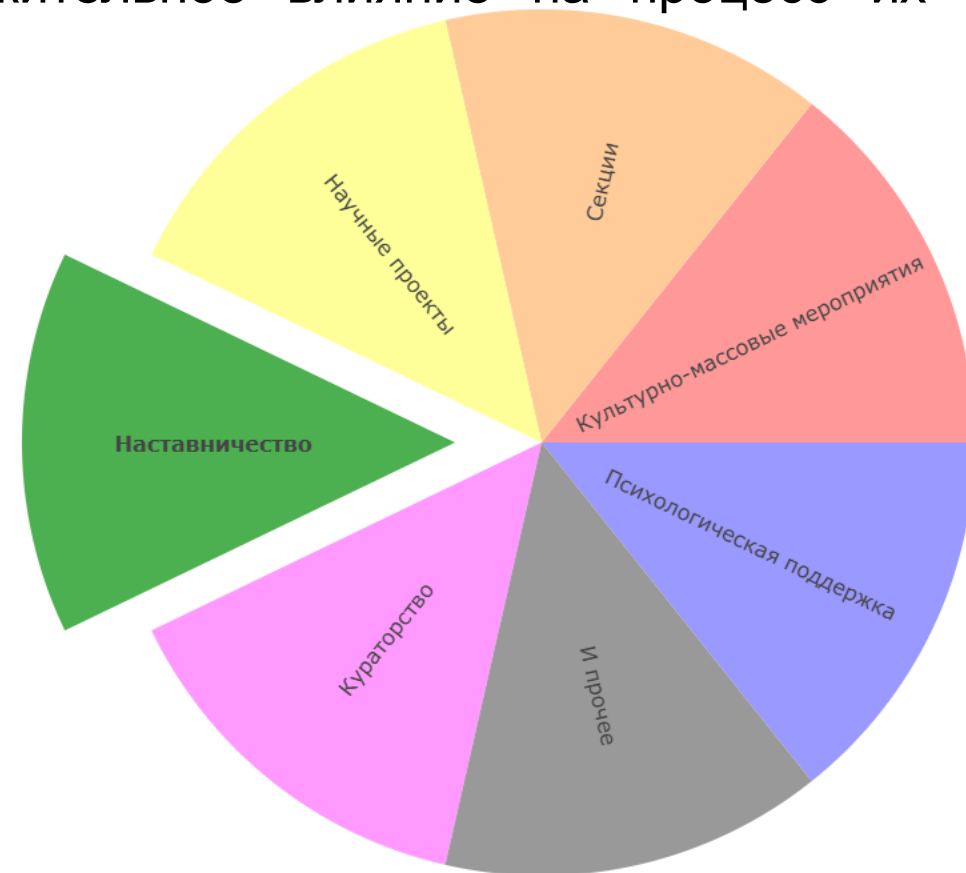
## Поддержка

Старшекурсники помогают советом и примером.



## Чувство идентичности

Участие во внеучебных мероприятиях способствует развитию чувства принадлежности к университетскому сообществу.



**Наставничество** - отношения, в которых опытный или более сведущий человек помогает менее опытному или менее сведущему усвоить определенные компетенции.

**Наставник** - студент старших курсов, который помогает адаптироваться первокурсникам в студенческой жизни. Он оказывает им помощь в учебе и других возникающих проблемах, передает свой студенческий опыт.



- Привлекаются студенты 2 курса и старше, на 1 год.
- Отбор на школу наставников в апреле/мае через группу союза студентов.
- Каждый институт самостоятельно выстраивает схему работы с наставниками.
- Проходят обучение (в институте обучение выстраивается индивидуально).
- Слёт для лучших наставников институтов.

# Система наставничества и кураторства в УрФУ



**\*В рамках проекта Центра компетенций «Федерация наставничества»**

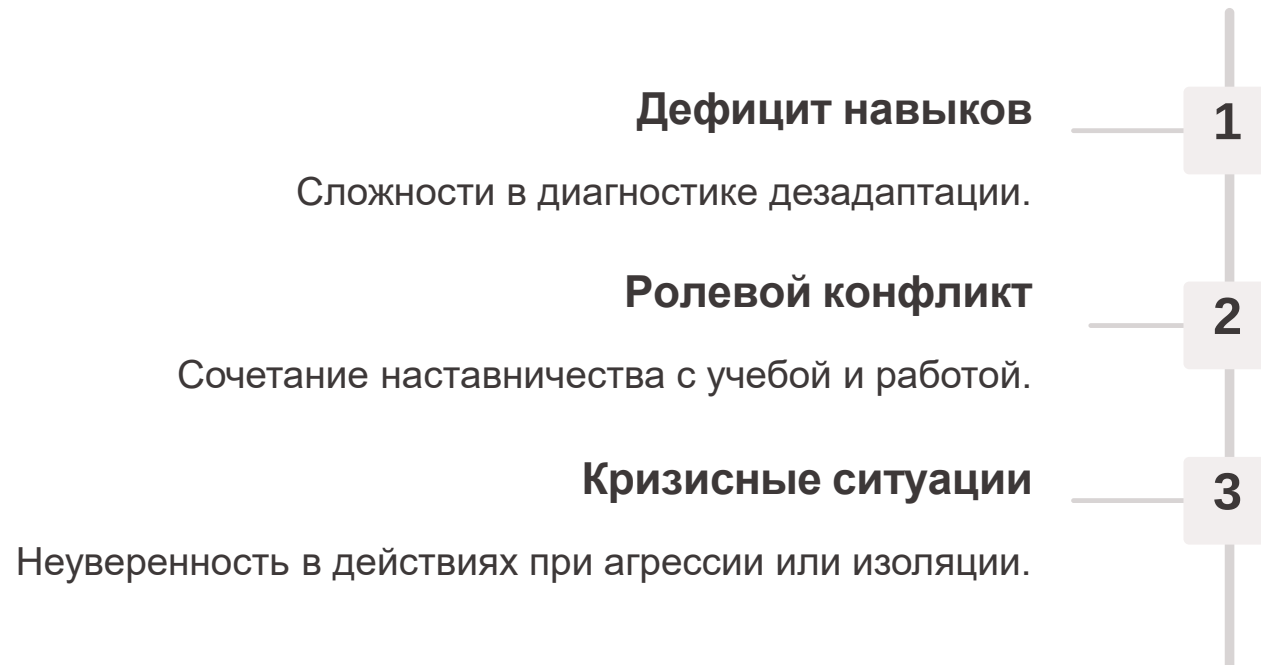
## Основные задачи Ассоциации студентов-наставников\*:

1. Выявление интеллектуально-творческих потребностей и способностей студентов, включение их в активную деятельность.
2. Формирование эстетического сознания, устойчивой потребности в восприятии и создании прекрасного и развитие творческих способностей студенческой молодежи.
3. Создание системы стимулирования студенческих инициатив и поддержки их творчества.
4. Сохранение и приумножение культурных традиций УрФУ, а также их преемственности.
5. Творческое взаимодействие, общение, обмен опытом и проведение совместных мероприятий с другими вузами, общественными организациями и т.д.



\*Опубликованы на официальной странице ВК «Ассоциация студентов наставников»

# Трудности наставников



Примеры:

- Слабая стрессоустойчивость
- Выстраивание доверительных отношений
- Панибратство (умение выдерживать дистанцию)
- Взаимодействие с немотивированными первокурсниками
- Иностранные студенты
- Перепоступившие (подрыв авторитета)
- Выгорание у наставников из-за совмещения учебы, внеучебной деятельности, иногда работы
- Конфликты в группе
- Взаимоотношение с напарником

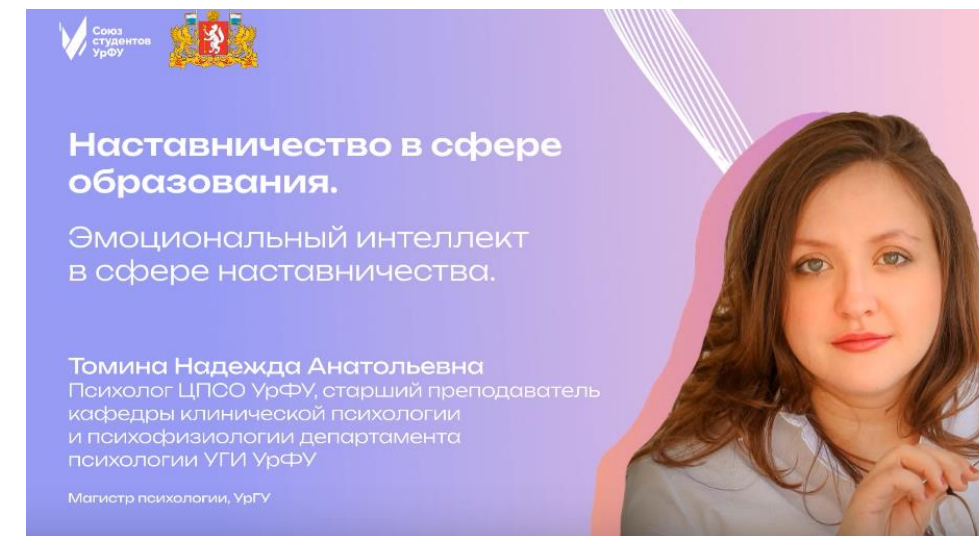
# Деятельность Центра психологического сопровождения студентов (ЦПСО) с наставниками



Тренинги по развитию  
стрессоустойчивости и  
эмоционального интеллекта



Практикумы решения кейсов  
по конфликтным ситуациям



Запись видеоматериалов о  
маркерах психологического  
неблагополучия

Рассматривается возможность введения дополнительных вопросов в обязательное итоговое тестирование наставников, включающих оценку психологической грамотности.

# Принцип социального партнерства и межструктурного взаимодействия

## Социальное партнерство

УрФУ сотрудничает с центрами социальной и психологической помощи «Форпост» и «Лад» для профилактики и поддержки студентов.

## Межструктурное взаимодействие

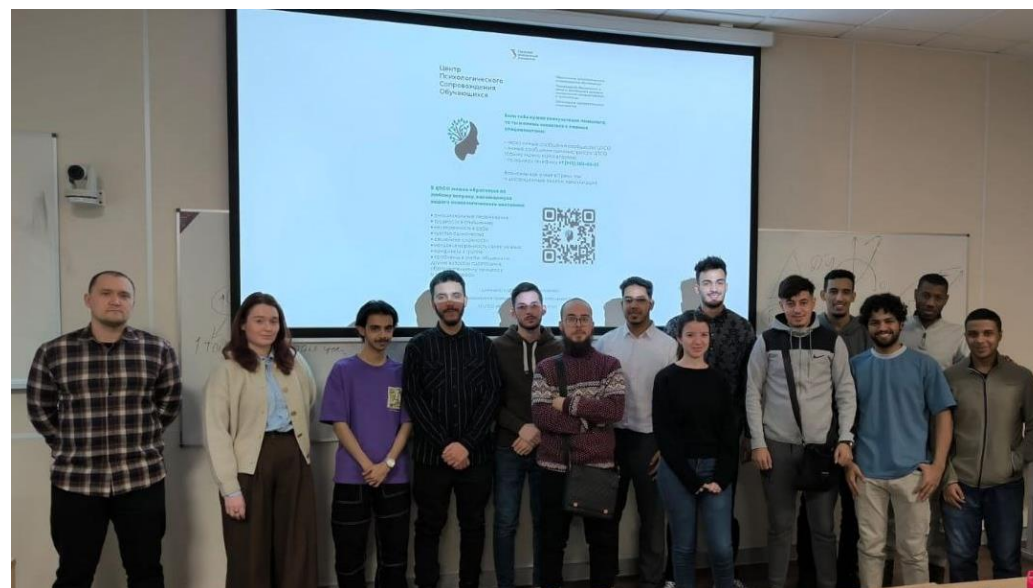
Выстраивание алгоритмов взаимодействия между подразделениями университета для повышения психологической грамотности.

# Студенческий психологический клуб и просветительская работа



## Студенческий психологический клуб (СПК)

Организация тренингов, интерактивных занятий и информационной работы под руководством ЦПСО.



## Совместные мероприятия с подразделениями

Психологическая служба проводит просвещение вместе с координационным центром профилактики терроризма и департаментом психологии.



## Образовательные лекции и мастер-классы

Лекции и тренинги для волонтерского центра и студенческих отрядов для повышения психологической грамотности.

# Выводы

## Система наставничества как инструмент профилактики дезадаптации

### Наставничество как инструмент

Повышение академической успеваемости и вовлеченности студентов.

### Информирование студентов

Наставники распространяют информацию о деятельности центра.

### Раннее выявление проблем

Наставники обеспечивают дополнительный канал для обнаружения трудностей.

### Интеграция в среду

Наставничество — ключ к успешной адаптации и чувству принадлежности в университетском сообществе.

### Ценные навыки

Наставники приобретают навыки лидерства, взаимодействия и психологической грамотности.

### Оперативная реакция

Специалисты ЦПСО адаптируют программы под нужды студентов.

# Контакты

Центр психологического  
сопровождения УрФУ



Лаврова Мария Александровна  
ml2002@yandex.ru



Шуклина Анастасия Алексеевна  
shuklinaanasteisha@yandex.ru