

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Султанова Майя Туйчиевна

преподаватель АЛ САМ ГИИЯ

*Академический лицей Самаркандского Института
Иностранных Языков Республика Узбекистан, г. Самарканд*

Аннотация: *статья посвящена исследованию особенностей социально-психологической адаптации студентов первого курса в условиях обучения в высшем учебном заведении. Рассматриваются основные факторы, влияющие на успешность адаптационного процесса, психологические трудности, возникающие у первокурсников, а также роль образовательной среды, преподавателей и психологической службы вуза в обеспечении благоприятных условий адаптации. Особое внимание уделяется значению личностных качеств студентов, развитию коммуникативных навыков и формированию устойчивой учебной мотивации. Сделан вывод о том, что успешная социально-психологическая адаптация способствует повышению академической успеваемости, психологического благополучия и профессионального становления личности будущего специалиста.*

Ключевые слова: *социально-психологическая адаптация, студенты первого курса, адаптация, образовательная среда, учебная мотивация, стресс, социализация, психологическое сопровождение, высшее образование.*

Современная система высшего образования предъявляет к студентам высокие требования не только в сфере освоения профессиональных знаний, но и в области личностного развития, самостоятельности и социальной активности. Особенно сложным периодом является первый год обучения в вузе, когда бывшие школьники сталкиваются с необходимостью адаптации к новым условиям образовательной среды, изменением привычного образа жизни, расширением круга общения и повышением уровня ответственности за результаты собственной деятельности.

Социально-психологическая адаптация студентов первого курса представляет собой сложный и многоаспектный процесс приспособления личности к новым условиям обучения, взаимодействия с преподавателями и однокурсниками, а также формирования новой социальной роли — роли студента. От успешности данного процесса во многом зависит эффективность учебной деятельности, психологическое благополучие обучающихся и их дальнейшее профессиональное развитие.

В отечественной и зарубежной психологии вопросам адаптации студентов посвящены многочисленные исследования. Учёные рассматривают адаптацию как динамический процесс взаимодействия личности и социальной среды, в ходе которого формируются новые способы поведения, совершенствуются коммуникативные способности и развиваются механизмы психологической устойчивости.

Актуальность исследования определяется необходимостью создания эффективной системы психолого-педагогического сопровождения студентов первого курса, направленной на снижение уровня дезадаптации, профилактику стрессовых состояний и развитие личностных ресурсов обучающихся.

Цель работы заключается в изучении особенностей социально-психологической адаптации студентов первого курса и выявлении факторов, способствующих успешному прохождению адаптационного периода.

1. Теоретические основы социально-психологической адаптации студентов первого курса

Социально-психологическая адаптация представляет собой процесс приспособления личности к изменяющимся условиям социальной среды, сопровождающийся освоением новых социальных ролей, норм поведения, требований и форм взаимодействия. Для студентов первого курса этот процесс имеет особое значение, поскольку переход из школы в высшее учебное заведение сопровождается существенными изменениями привычного образа жизни, характера учебной деятельности и системы межличностных отношений.

Социально-психологическая адаптация включает несколько взаимосвязанных компонентов: учебную, социальную, психологическую и профессиональную адаптацию. Учебная адаптация связана с освоением новых методов обучения, самостоятельной работой с научной литературой, выполнением исследовательских заданий и подготовкой к экзаменам. Социальная адаптация предполагает включение в студенческий коллектив, установление конструктивных взаимоотношений с преподавателями и однокурсниками. Психологическая адаптация характеризуется эмоциональной устойчивостью, снижением уровня тревожности и развитием уверенности в собственных возможностях. Профессиональная адаптация заключается в формировании интереса к будущей профессии и осознании её социальной значимости.

На успешность адаптации оказывают влияние как внешние, так и внутренние факторы. К внешним относятся организация образовательного процесса, психологический климат в учебной группе, поддержка преподавателей, наличие программ сопровождения первокурсников и материально-бытовые условия обучения.

Внутренними факторами являются особенности личности студента, уровень мотивации, коммуникативные способности, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции и самоорганизации.

2. Основные трудности адаптации студентов первого курса

Поступление в вуз сопровождается изменением привычного уклада жизни. Многие первокурсники впервые оказываются вдали от семьи, самостоятельно организуют своё время и принимают решения без постоянного контроля со стороны родителей. Эти изменения становятся причиной эмоционального напряжения и психологического дискомфорта.

Одной из наиболее распространённых трудностей является высокий уровень тревожности. Студенты испытывают беспокойство перед экзаменами, зачётами, публичными выступлениями и необходимостью общения с новыми людьми. В первые месяцы обучения многие опасаются не справиться с академической нагрузкой, что может отрицательно сказаться на самооценке и учебной мотивации.

Другой распространённой проблемой является недостаточная сформированность навыков самостоятельной учебной деятельности. В отличие от школьной системы обучения, образовательный процесс в вузе требует высокой степени ответственности, умения планировать собственное время, анализировать информацию и самостоятельно осваивать значительный объём учебного материала. Отсутствие подобных навыков приводит к накоплению задолженностей и возникновению стрессовых ситуаций.

Не менее важной является проблема социальной адаптации. Первокурсники формируют новые дружеские связи, осваивают нормы поведения в студенческом коллективе, учатся взаимодействовать с преподавателями и администрацией университета. Для студентов с низким уровнем коммуникативных навыков этот процесс может сопровождаться чувством одиночества, социальной изоляцией и снижением психологического благополучия.

3. Пути повышения эффективности социально-психологической адаптации

Одним из наиболее эффективных направлений является проведение адаптационных программ в начале учебного года. Они включают ознакомление студентов со структурой университета, правилами организации учебного процесса, возможностями научной, спортивной и культурной деятельности, а также мероприятиями, направленными на развитие коммуникативных навыков и сплочение академических групп.

Важное значение имеет деятельность кураторов академических групп. Они оказывают информационную, организационную и психологическую поддержку

студентам, помогают решать возникающие проблемы и способствуют формированию благоприятного социально-психологического климата в коллективе.

Социально-психологическая адаптация студентов первого курса является важнейшим условием успешного обучения в высшем учебном заведении и дальнейшего профессионального становления личности. Начало обучения в вузе сопровождается существенными изменениями в образе жизни, социальной среде и организации учебной деятельности, что требует от студентов высокого уровня самостоятельности, ответственности и способности быстро приспосабливаться к новым условиям.

Анализ основных трудностей, возникающих у первокурсников, показал, что наиболее распространёнными являются высокий уровень тревожности, сложности в организации самостоятельной учебной деятельности, недостаток коммуникативного опыта, эмоциональное напряжение и проблемы, связанные с изменением привычного образа жизни. Особого внимания требуют иногородние студенты, для которых процесс адаптации осложняется необходимостью привыкания к новым бытовым условиям и отсутствием постоянной поддержки семьи.

Исследование позволило сделать вывод о том, что эффективность социально-психологической адаптации значительно повышается при организации комплексного психолого-педагогического сопровождения студентов. Проведение адаптационных мероприятий, деятельность кураторов академических групп, психологическое консультирование, развитие навыков самоорганизации и участие студентов во внеучебной деятельности способствуют формированию благоприятного социально-психологического климата, снижению уровня стресса и повышению академической успешности.

Таким образом, успешная социально-психологическая адаптация студентов первого курса является важным фактором сохранения психологического благополучия, повышения качества образования и формирования профессионально компетентного специалиста. Создание условий, обеспечивающих поддержку первокурсников в период их вхождения в образовательную среду вуза, должно рассматриваться как одно из приоритетных направлений деятельности образовательных организаций.

Список использованной литературы:

1. Андреева Г. М. **Социальная психология** : учебник. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Аспект Пресс, 2018. — 363 с.

2. Реан А. А. **Психология личности**. — Санкт-Петербург : Питер, 2019. — 288 с.
3. Сластенин В. А., Исаев И. Ф., Шиянов Е. Н. **Педагогика** : учебник. — Москва : Академия, 2018. — 608 с.
4. Немов Р. С. **Психология** : учебник для студентов высших учебных заведений. В 3 кн. Кн. 1. — Москва : Юрайт, 2020. — 726 с.
5. Мудрик А. В. **Социальная педагогика** : учебник. — Москва : Академия, 2017. — 240 с.
6. Зеер Э. Ф. **Психология профессионального образования** : учебник. — Москва : Юрайт, 2021. — 395 с.
7. Бодалев А. А. **Психология общения** : избранные психологические труды. — Москва : Институт практической психологии, 2019. — 256 с.
8. Смирнов С. Д. **Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности**. — Москва : Академия, 2018. — 400 с.