



**АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ К НОВОМУ ЭТАПУ
ЖИЗНИ: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ И
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ**

Ф.Х. Сирожиддинова, доцент кафедры

Педагогики и психологии АГПИ студентка 1- курса

Махмудова Сарвиноз Жахонгир кизи

Abstract: The article examines the main aspects of students' adaptation to a new stage of life — the transition from school to university education. It analyzes forms of adaptation (academic, social, psychological), challenges faced by students, and the role of parents, teachers, and peers in successful adaptation. Practical recommendations, real-life case studies, and references to scientific research are provided. The conclusion emphasizes the importance of comprehensive support for students during the adaptation period.

Keywords: student adaptation, student life, academic adaptation, social support, psychological resilience, curatorial assistance, parental support.

Annotatsiya: Maqolada talabalarning hayotning yangi bosqichiga — maktabdan universitet ta'limiga o'tishdagi moslashuvining asosiy jihatlari ko'rib chiqiladi. Moslashuv turlari (akademik, ijtimoiy, psixologik), talabalar duch keladigan qiyinchiliklar hamda ota-onalar, o'qituvchilar va tengdoshlarning muvaffaqiyatli moslashuvdagi roli tahlil qilinadi. Amaliy tavsiyalar, real hayotiy holatlar va ilmiy tadqiqotlarga havolalar keltiriladi. Xulosa sifatida talabalarni moslashuv davrida har tomonlama qo'llab-quvvatlashning ahamiyati ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: talabalarning moslashuvi, talaba hayoti, akademik moslashuv, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, psixologik barqarorlik, kuratorlik yordami, ota-ona qo'llab-quvvatlashi.



Аннотация: В статье рассматриваются основные аспекты адаптации студентов к новому этапу жизни — переходу от школьного к студенческому образованию. Анализируются формы адаптации (академическая, социальная, психологическая), трудности, с которыми сталкиваются студенты, а также роль родителей, преподавателей и сверстников в успешной адаптации. Приводятся практические рекомендации, примеры реальных кейсов и ссылки на научные исследования. Сделан вывод о важности комплексной поддержки студентов в адаптационный период.

Ключевые слова: адаптация студентов, студенческая жизнь, академическая адаптация, социальная поддержка, психологическая устойчивость, кураторская помощь, родительская поддержка.

Введение: Переход от школьного этапа к студенческой жизни сопровождается серьезными изменениями в образе жизни, окружении и уровне ответственности. Студенты сталкиваются с необходимостью самостоятельно принимать решения, выстраивать новые социальные связи, адаптироваться к иным формам учебной деятельности и требованиям преподавателей. В этот период крайне важно обеспечить условия, которые помогут студенту пройти адаптационный период с минимальными потерями и максимальной пользой. Понятие адаптации и ее основные виды в студенческом возрасте. Адаптация — это процесс активного приспособления индивида к условиям внешней среды. В рамках студенческой жизни она охватывает три ключевых направления: Академическая адаптация — умение усваивать учебный материал в новом формате (лекции, семинары, самостоятельная работа). Социальная адаптация — установление новых



социальных связей: с одногруппниками, преподавателями, сотрудниками университета.

Психологическая адаптация — внутреннее принятие новых условий, развитие устойчивости к стрессу, осознание своей новой роли. Эти формы тесно взаимосвязаны и определяют общее качество адаптационного процесса.

Основные трудности адаптационного периода.

Наиболее распространенные проблемы студентов в начале обучения: Отрыв от привычной среды: студенты, особенно иногородние, переживают отрыв от семьи, друзей, прежнего образа жизни. Проблемы в коммуникации: сложности при установлении контакта с сокурсниками, боязнь проявить инициативу. Учебный стресс: новый формат подачи материала, отсутствие контроля со стороны преподавателей, необходимость самостоятельно распределять нагрузку. Эмоциональное напряжение: страх не справиться с требованиями, неудачи на первых экзаменах, сомнения в выборе профессии.

Финансовые трудности: студентам нередко приходится совмещать учебу и работу, что усиливает стресс. Эти факторы, действуя совместно, могут спровоцировать апатию, тревожность и даже депрессивные состояния. Поощрение инициативности со стороны учителей, принятия собственных решений помогает развить студенту уверенность в себе. Благодаря чему студент будет без страха проявлять свои таланты и интересы. Обсуждение целей, распределение учебной нагрузки, помощь в организации быта (особенно у иногородних). Важно, чтобы родители сохраняли баланс между контролем и доверием. Образовательное учреждение имеет огромный потенциал влияния на адаптацию студента: Кураторская работа. Закрепление за группой преподавателя-наставника помогает студентам легче



ориентироваться в системе вуза. Гибкость в обучении: преподаватели, использующие интерактивные методы, формируют у студентов активную позицию в обучении. Связи с учителями и администрацией института, снижают тревожность студентов и повышают уровень доверия. Психологическая служба вуза: наличие квалифицированной помощи способствует профилактике эмоционального выгорания. Интеграционные мероприятия: дни первокурсника, студенческие фестивали, адаптационные курсы помогают студентам быстрее влиться в коллектив и проявлять себя.

Роль сверстников и друзей. Социальная среда — один из важнейших факторов адаптации. Друзья и сокурсники могут: Обеспечивать чувство принадлежности: студент чувствует себя частью коллектива, что снижает тревожность. И помогает им осваивать предметы, через беседы и советы друзей. Выступать источником поддержки: обмен опытом, совместная подготовка к экзаменам, эмоциональная разрядка. Стимулировать активность: участие в мероприятиях, вовлеченность в жизнь факультета, волонтерская деятельность. Формировать ценности: общение с единомышленниками способствует развитию личностных установок, расширению кругозора. Неформальные связи часто становятся опорой в трудные моменты и служат базой для будущего профессионального взаимодействия.

Президент Шавкат Мирзиёев 14 февраля провел встречу с представителями молодежи. В формате видеоконференции обсуждены меры по дальнейшему расширению возможностей для молодых людей. В начале встречи глава государства выразил радость от возможности вновь встретиться с молодежью и назвал ее «золотым фондом нашего народа». Одним из наиболее эффективных способов борьбы с бедностью является образование. Поэтому будут созданы условия для того, чтобы хотя бы один ребенок в



малообеспеченной семье получил высшее образование путем предоставления беспроцентных образовательных кредитов, дополнительных грантов и помощи в оплате контракта. Для талантливых молодых людей из социально уязвимых семей будет запущен новый проект «Светлое будущее» по обучению за рубежом. Агентство по делам молодежи окажет поддержку каждому студенту, обучающемуся за рубежом, а образованные молодые люди будут направляться в зарубежные вузы из топ-100 с покрытием расходов на обучение и проживание. Выпускники, получившие образование за рубежом, будут включены в национальный кадровый резерв и приняты на работу в государственные органы без конкурса. Кроме того, молодым ученым до 35 лет, получившим ученую степень в престижных международных университетах, будет предоставлена беспроцентная ссуда до 800 миллионов сумов на приобретение жилья сроком до 10 лет. Размер единовременного денежного вознаграждения для победителей и призеров престижных международных научных олимпиад будет увеличен в 5 раз. Учитывая все трудности обучения, правитель государства создает все возможные шансы на образование: Выделяет стипендии, а чтобы поддержать Start-up проекты выделяются кредиты без процентов.

Рекомендации по эффективной адаптации: Для более мягкого и продуктивного прохождения адаптационного периода можно рекомендовать:

Поддерживать регулярную связь с семьёй: Быть в курсе какие отношения с родителями у студентов. Если есть какие то проблемы, то помогать решить их через беседу с психологом института. Знать психологическое состояние студента. Пользоваться всеми предложенными возможностями: консультации , с психологом, изучать медитации. Учиться сдерживаться, проявлять свои хорошие стороны. Кружки драмы, поэзии и кружки читателей. То есть



контролировать свое свободное время. Командные проекты. Они помогают, студентам адаптироваться в группе, легче узнавать друг друга, и научиться коммуникации в команде.

Развивать навыки тайм-менеджмента:

Установка целей

SMART-цели:

S (Specific) — конкретными

M (Measurable) — измеримыми,

A (Achievable) — достижимыми,

R (Relevant) — актуальными,

T (Time-bound) — ограниченными во времени. Пример: Не «выучить математику», а «решить 20 задач по алгебре до пятницы».

Советы: Планируйте неделю в воскресенье. Делайте ежедневные списки задач. Используйте метод "3 главных задачи в день" — выбирай три ключевые цели на день. Заведите блокнот для записи Примерный распорядок дня студента:

Время	Деятельность
07:00–08:00	Подъём, зарядка, завтрак
08:00–12:00	Учёба / пары
12:00–13:00	Обед, отдых
13:00–16:00	Самостоятельная работа, задания
16:00–17:00	Прогулка, отдых
17:00–19:00	Учёба или хобби
19:00–21:00	Вечер, досуг, ужин
21:00–22:00	Подготовка ко сну



Заключение

Адаптация студентов к новому этапу жизни — процесс комплексный и многоуровневый. Он зависит как от внутренних ресурсов самого студента, так и от условий, которые ему создают окружающие: семья, вуз, преподаватели, друзья. На этом этапе формируются новые социальные связи, меняется ритм жизни, появляются новые обязанности и ожидания, что требует от студента гибкости, эмоциональной устойчивости и умения быстро приспосабливаться к изменяющимся условиям.

Особенно значимую роль в успешной адаптации играет образовательная среда вуза, где важны не только академические требования, но и поддержка со стороны преподавателей, наличие психологической помощи, доступ к внеучебной деятельности и благоприятный морально-психологический климат. Не менее важно и участие семьи, которая может выступать источником эмоциональной поддержки и стабильности.

Таким образом, адаптация — это не только индивидуальный путь каждого студента, но и совместная задача всех субъектов образовательного процесса. Создание условий, способствующих снижению стресса, формированию чувства безопасности и принадлежности, развитию навыков самоконтроля и коммуникации — основа для успешного вхождения студента в новый жизненный этап. Комплексная поддержка и внимательное отношение к индивидуальным особенностям позволяют значительно повысить уровень адаптации и, как следствие, успешности обучения и саморазвития.



ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Ш.М.Мирзиёев провел встречу с представителями молодежи. В формате видеоконференции обсуждены меры по дальнейшему расширению возможностей для молодых людей "Встречас молодежью " 14 февраля 2025 год Uzinfocom .
2. Ахмедова, З. Трудности социальной адаптации студентов в вузе // Центр научных публикаций ВухДУ. 2022 год № 17.
3. Ильина, И. В. Психологические аспекты социализации и адаптации студентов в вузе 2016 год.
4. Ковалев, А. М., Соловьева, Т. Л. Социальная поддержка студентов в процессе адаптации в вузе. Психологические исследования 2019 год Стр: 45–58..