

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

Педагогика и психология

(наименование)

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Практическая психология в образовании

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Психологическое сопровождение адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе

Обучающийся

Д.В. Елисеев

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

канд. психол. наук Е.В. Некрасова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические аспекты психологического сопровождения адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе.....	9
1.1 Сущность и характеристика понятия «адаптация» в психолого-педагогической литературе.....	9
1.2 Особенности адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе.....	16
1.3 Система психологического сопровождения студентов первого курса в современных вузах.....	20
Глава 2 Экспериментальная работа по психологическому сопровождению адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе	29
2.1 Диагностика уровня адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе.....	29
2.2 Разработка и реализация содержания психологического сопровождения адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе.....	50
2.3 Динамика адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе.....	61
Заключение	72
Список используемой литературы	74
Приложение А Тренинг командообразования «Мост доверия».....	78
Приложение Б Тренинг эмоциональной саморегуляции.....	80

Введение

«Физиологические и психологические возрастные изменения студентов первого года обучения характеризуются эмоциональной незрелостью. В данный период важно окружение, в котором находится первокурсник. Принимая во внимание тот факт, что в одной группе начинают свою учебу молодые люди из разных семей, разного социального уровня, это могут быть сельские и городские жители, необходимо понимать, что адаптационный процесс у каждого будет протекать по-разному, займет разное количество времени» [6].

Адаптация студентов представляет собой сложный, многоступенчатый процесс, в котором участвуют огромное количество молодых людей ежегодно. Большинство студентов сталкиваются с определенными трудностями в процессе адаптации к новому образовательному процессу.

Процесс адаптации у студентов проявляется в изменении обычного стандартного поведения, эмоционального и психологического благополучия. Поэтому крайне важно помочь обучающимся пройти адаптацию как можно быстрее и мягче, при этом сохраняя их психологическое состояние на прежнем уровне.

В отечественной психологии при изучении влияния внешних и внутренних факторов успешной адаптации к обучению в образовательных организациях высшего образования ученые и педагоги не приходят к единому мнению. Многие современные исследователи данного явления утверждают, что период адаптации и его длительность зависит от множества факторов, которые включают в себя как внешние факторы (общество, статус личности в обществе), так и внутренние (эмоциональная стабильность, психологическая готовность к изменениям в окружающей среде).

Чтобы студентам преодолеть и успешно пройти период адаптации в учебном заведении необходимо психологическое сопровождение со стороны педагогов-психологов.

В вузах психологическое сопровождение начинается с процесса оформления и подготовки учебной среды, с приоритетным учетом всех особенностей периода адаптации.

«Психологическое сопровождение студентов представляет собой систему психологических мероприятий, которые направлены на оценку, прогнозирование, коррекцию психического состояния и уровня адаптации студентов» [18].

Актуальность исследования на социально-педагогическом уровне обусловлена необходимостью реализации государственной программы РФ «Развитие образования». А также Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2024 №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года», определяющим одной из целей «вхождение Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству высшего образования».

«На научно-теоретическом уровне актуальность исследования обуславливается необходимостью разработки программы мероприятий, позволяющих облегчить адаптацию студентов-первокурсников, а также ее эффективность, то есть повысить мотивацию студентов к обучению в вузе.

На научно-методическом уровне значимость проблемы заключается в отсутствии четкого содержания психологического сопровождения адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе» [24].

Анализ теоретических и практических исследований позволил выявить ряд противоречий: между потребностью студентов-первокурсников в адаптации к новым социальным и учебным условиям и недостаточной разработанностью условий адаптации в образовательном процессе вуза; необходимостью эффективного включения студентов-первокурсников в образовательную среду вуза и недостаточным использованием в данном процессе имеющихся внутривузовских ресурсов.

Основываясь на анализе научно-педагогической и психологической литературы, обобщении практического опыта и выявленных противоречиях,

сформулируем проблему исследования, которая состоит в определении содержания психологического сопровождения адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально апробировать содержание и организацию психологического сопровождения адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе.

Объект исследования: процесс адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе.

Предмет исследования: психологическое сопровождение адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе.

Гипотеза исследования: психологическое сопровождение адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе будет результативно, если:

- конкретизировать понятие психологического сопровождения адаптации студентов-первокурсников к образовательной среде вуза;
- определены формы психологического сопровождения студентов-первокурсников в соответствии с основными направлениями деятельности педагога-психолога в вузе;
- разработано содержание психологического сопровождения адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе.

Задачи исследования:

- на основании психолого-педагогических исследований охарактеризовать процесс психологического сопровождения адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе;
- подобрать комплекс диагностических методик и провести диагностику уровня адаптации студентов первого курса;
- оценить результативность разработанного содержания и форм психологического сопровождения адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

- положения о психологической адаптации (Д.А. Андреева, А.А. Доржеева, А.А. Налчаджян);
- исследования об особенностях адаптации студентов вузе (М.В. Бирюкова, Т.П. Браун, Н.С. Зимова, Л.Э. Кузнецова, М.М. Конколь);
- основные подходы к психологическому сопровождению студента-первокурсника и образовательного процесса (М.Р. Битянова, Л.Г. Жедунова, М.И. Рожков).

Для решения поставленных задач использовался комплекс следующих методов: теоретические (анализ психолого-педагогической и методической литературы, интерпретация, обобщение опыта педагогической деятельности); эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий и контрольный этапы), беседа, наблюдение; методы количественной и качественной обработки данных.

Экспериментальная база исследования: ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет», Самарская область, г. Тольятти.

Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап – поисково-аналитический (сентябрь 2023 г. – февраль 2024 г.). В течение данного этапа осуществлялись анализ теоретических источников с целью установления степени научной разработки исследуемой проблемы, составление программы исследования, определение исходных параметров, методологии и методов, понятийного аппарата.

Второй этап – экспериментальный (март 2024 г. – февраль 2025 г.), включал разработку и апробацию содержания формирующего эксперимента, сопровождения адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе.

Третий этап – заключительно-обобщающий (март 2025 г. – май 2025 г.). Предполагал анализ, обобщение и систематизацию результатов экспериментальной работы; оформление материалов диссертационного исследования.

Научная новизна исследования заключается в двух аспектах:

- уточнены уровни адаптации студентов-первокурсников к новым образовательным условиям в вузе;
- разработано содержание психологического сопровождения адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что систематизированы знания о процессе адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе.

Практическая значимость исследования заключается в том, разработанное содержание психологического сопровождения адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе может быть использовано практическими психологами и преподавателями вузов для повышения уровня адаптации первокурсников.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивались исходными теоретико-методологическими положениями психологии и педагогики; соответствием комплекса методов исследования цели, задачам и логике исследования; личным участием автора в основных этапах исследования, положительным результатом экспериментальной работы.

Личное участие автора в исследовании состоит в изучении проблемы психолого-педагогического сопровождения адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе.

Апробация и внедрение результатов работы велись в течение всего исследования. Результаты представлены в научных статьях автора.

Положения, выносимые на защиту:

- психологическое сопровождение адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе это – систематически организованный процесс психологической помощи, направленный на снижение уровня тревожности, формирование внутренней устойчивости и успешную интеграцию первокурсников в новую образовательную среду;

– адаптация студентов первого курса к условиям обучения в вузе эффективно осуществляется в процессе психологического сопровождения – вида деятельности педагога-психолога, включающего психологическую диагностику, консультирование и развитие потенциала студента с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;

– содержание психологического сопровождения студентов-первокурсников обеспечивается основными направлениями деятельности педагога-психолога: психологической диагностикой уровня адаптации, коррекционной работой с дезадаптированными студентами, психопрофилактическими тренингами и психологическим консультированием.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит 17 таблиц, 8 рисунков, список используемой литературы (37 источников) и 2 приложений. Основной текст работы изложен на 77 страницах.

Глава 1 Теоретические аспекты психологического сопровождения адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе

1.1 Сущность и характеристика понятия «адаптация» в психолого-педагогической литературе

Проблема адаптации человека к изменяющимся внешним условиям сопровождает его на протяжении всего жизненного цикла. Потребность в восстановлении привычной модели поведения обуславливается ее неэффективностью, возникновением трудностей, поиском новых методов социального взаимодействия. Процесс адаптации в современных реалиях сталкивается со значительными преградами, диктуемыми динамичностью общественных отношений индивида.

Первые суждения о сущности проблемы адаптации встречаются в работах римских мыслителей. Так, философом Анаксагором в работе «Гипократовый сборник» предпринимается попытка доступно объяснить о зависимости организмов от условий жизни [31].

Аристотель называл процесс адаптации причиной активности живых тел [21], а Демокрит – причиной существования отдельных видов (например, некоторых животных, изменяющих окрас и внешнюю форму для выживания в определенной среде обитания) [15].

«Никколо Макиавелли писал, что адаптация человека – это пластичность, возможность тренировать и приспособливать свой организм к окружающей среде. Человеческая природа наделена формирующим характером, способным принимать значительное число всевозможных свойств» [16].

«Научное понимание категории «адаптация» вносится физиологом Г. Аурбертом, трактующим под ней изменение чувствительности анализаторов под влиянием приспособления органов чувств к действию

раздражителей. Позже оно получило широкое распространение в естественных, технических и общественных науках» [1].

«Изначальная биологическая природа такого подхода, впоследствии заимствованная естественными и социальными науками, привела к его неоднозначному пониманию: исследователи говорят о том, что понятие «адаптация» превратилось в общенаучное явление, содействующее консолидации знаний различных наук» [6].

«Большой энциклопедический словарь А.М. Прохорова определяет адаптацию от латинского «*adaptatio*», то есть прилаживание и приспособление, в биологии – совокупность морфофизиологических, поведенческих, популяционных и других особенностей биологического вида, обеспечивающая возможность специфического образа жизни особей в определенных условиях внешней среды» [25].

Философская энциклопедия придерживается биологической концепции определения понятия «адаптация»: «это приспособление, то есть нахождение соответствия (а также процесс, приводящий к такому соответствию) между живой системой (или ее частью) и внешним по отношению с ней условиям» [29].

«В социальных науках адаптация понимается в качестве социальной. Социальная адаптация подразумевает систему, ориентированную на овладение индивидом общественными нормами, не исключающую биологические формы адаптации. Бихевиористы понимают под адаптацией «процесс физических, социально-экономических либо организационных изменений в групповом поведении, социальных отношениях, культуре. Смысл процесса адаптации зависит от перспектив улучшения способности выживания групп или отдельным индивидом».

В поведенческом подходе говорится об адаптивном характере изменения поведения индивида. О данной проблеме впервые говорил Г. Спенсер, рассуждая о важности приобретения адаптивных возможностей личности в процессе ее развития и социализации» [23]. У зарубежных

исследователей собственные взгляды на содержательную сторону социальной адаптации.

В своих исследованиях французский ученый «Э. Дюркгейм утверждал, что основу социальной реальности составляют факты, обладающие двумя определяющими признаками.

Во-первых, они носят объективный характер (независимы от желания субъектов).

Во-вторых, они наделены принудительной силой (способностью оказывать на личности давление посредством механизма их интериоризации)» [33]. «Этим Э. Дюркгейм объяснял вынужденный характер социальной адаптации каждого индивида и невозможность обособления человека от общества, поскольку он является его неотъемлемой частью» [33].

«М. Вебер в своих работах отождествлял социальную адаптацию и рациональность, говоря о человеческом стремлении осознать свои цели и соотнести их с рациональными средствами достижения поставленных целей. В этой связи адаптация выступает в качестве наиболее оптимального способа удовлетворения потребностей человека» [4].

Английский исследователь «Дж. Г. Мид рассуждал о социальной адаптации с точки зрения ролей концепции личности. Он писал, что формирование установок и моделей поведения индивида зависит от установок и моделей поведения других членов его социальной группы, а сам процесс вхождения человека в социальную роль и является социальной адаптацией» [36].

Р. Мертон связывал явление адаптации с ролевыми проявлениями в поведении индивида. Им утверждалось, что «стремление достичь цели доступными ему средствами в сложной иерархии отношений между нормами, ценностями и институциональными порядками в обществе заставляет индивида адаптироваться в нем» [35].

«Т. Парсонс отождествил явления социальной адаптации и равновесия сил в обществе. Т. Парсонс полагал, что общество в равновесии – общество

без конфликта, где каждый знает свою роль, понимает, чего от него ждут. Иначе говоря, социальная адаптация – это равновесие между потребностями, интересами и ценностями индивида и окружающей его социальной среды» [22, с. 43].

«Сторонники гуманистической психологии (А. Маслоу и Г. Оллпорт) признавали под адаптацией эффективное, оптимальное воздействие личности и среды» [17]. «А. Маслоу отдельно высказывался, что конфликт возникает в случае рассогласования личностно значимых ценностей с реальной ситуацией. Состояние тревоги побуждает индивида к активности по ее устранению» [17].

«Таким образом, в рамках гуманистической психологии адаптация считалась динамичным процессом взаимодействия личности и внешней среды, где важным условием выступает степень интегрированности личности со средой» [8]. Другим представителем данного направления является К.Р. Роджерс. По его мнению, доминирующим мотивом существования человека является «тенденция к самоактуализации» [27].

«Вопрос адаптации человека являлся и объектом анализа таких известных ученых, как З. Фрейд и А. Адлер, которыми продумывалась концепция адаптации, основанная на анализе защитных механизмов индивида» [5].

Психоаналитическое понимание адаптивности личности З. Фрейда базируется на трех словах: «Оно», «Я», и «Сверх-Я». «Оно включает инстинкты, Сверх-Я – система централизованной морали, а «Я» включает рациональные познавательные процессы личности. Оно руководствуется принципом удовольствия, Я – принципом реальности. Я противоборствует с Оно и Сверх-Я и внешней реальностью» [13], [28].

Изучение «Я» – «концепции в психоанализе началось с исследования защитных механизмов индивида. Внимание этому придавал Г. Гартманн, считавший, что если конкретный интеллектуальный процесс играет защитную роль, то это не значит, что его функция исчерпывает определение.

Данный процесс может быть направлен на внешнюю реальность и способствовать адаптации в ней личности.

Многие функции «Я» не включены в конфликты личности, но оказывают опосредованное влияние на защитные процессы. Развитие интеллекта происходит вне зависимости от той борьбы, которую ведет «Я». Таким образом, познавательные процессы в защитно-адаптивных процессах играют следующую роль: они активизируются тогда, когда фрустрированная личность для поддержания своей защиты нуждается в когнитивных процессах, например, для интеллектуализации и рационализации [34].

Итак, одним из возможных направлений развития теории социально-психологической адаптации является исследование того, как в процессе развития интеллектуальных способностей некоторые из них начинают играть защитно-адаптивную роль.

Также немецкая психоаналитическая школа (Г. Гартманн и другие психоаналитики) проводят различие между адаптацией как процессом и адаптированностью как результатом» [5].

«Кроме того, З. Фрейд сформулировал два вида адаптации индивида:

- аллопластическая адаптация, которая осуществляется изменениями во внешнем мире, которые человек совершает для приведения в соответствие со своими потребностями;
- аутопластическая адаптация, обеспечивающая изменения личности, с помощью которых она приспособливается к среде» [28].

«Представители психоанализа уделяют особое внимание изучению социальной адаптации индивида. Так, Э. Эриксон пишет, что адаптация в социальном аспекте – это гомеостатическое равновесие, которое находится между требованиями окружающей среды и стимулами личности. В том случае, если потребности личности и требования окружающей среды противоречат друг другу, возникает внутриличностный конфликт, предваряющий чувство тревоги» [18]. «Проявляя социальную обусловленность, адаптация основывается на идее онтогенетической

социализации. В связи с этим, А.А. Налчаджян трактует процесс адаптации как социально-психологический процесс, который при благоприятном течении приводит личность к состоянию адаптированности» [20, с. 27].

«Данным автором объясняется социально-психологическая адаптированность индивида как состояние взаимоотношений личности и группы, когда:

- личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность;
- личность удовлетворяет свои основные социальные потребности, в полной мере идет навстречу тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней референтная группа;
- личность переживает состояния самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей» [20].

«Отправной точкой изучения психологической адаптации служит культурно-историческая теория под авторством Л.С. Выготского. Им утверждается, что в результате исторического человеческого развития обуславливаются различные культурные формы поведения: высшие функции человека в процессе развития человечества подвергаются глубокому изменению.

Развитие психических функций включает в себя создание внешних средств, являющихся орудиями, которые позволяют достигать более высоких результатов. Создание, употребление искусственных символов являются вспомогательными средствами для овладения собственными реакциями, являющимися базой той или иной формы, которая определяет поведение, отличающее элементарное поведение от высшего. Более того, отечественная психологическая наука воспринимает явление адаптации в рамках категории предметной деятельности и понятия «присвоение» (овладение личностью способов ориентации в мире)» [32].

«Вслед за этим А.Н. Леонтьевым формулируется подход, согласно которому достижение мира социальных объектов стоит как задача для индивида. Также отмечается различие между процессами приспособления и

процессами присвоения, которая заключается в том, что процесс приспособления – это процесс изменения способностей организма и его видового поведения, а освоение – это процесс, конечным продуктом которого является воспроизведение лицом исторически сложившихся способностей (функций)» [14].

«Отечественным психологом С.Л. Рубинштейном дается характеристика адаптации: «явление адаптации предполагает активность человеческой деятельности, которая направлена на удовлетворение внешней и внутренней среды индивида». Далее он размышляет о единстве сознания и деятельности, которые, согласно его позиции, ... образуют органическое целое, которое способствует процессу адаптации. Так, сознание человека обеспечивает регуляцию деятельности и является условием её выполнения» [26].

«Таким образом, явление адаптации рассматривается в рамках таких категорий, как «переживание» в работах Л.С. Выготского, «личностный смысл» у А.Н. Леонтьева, «отношение человека» у В.Н. Мясищева и установка у Д.Н. Узнадзе. Последний писал, что каждая названная категория и связанная с ним концепция указывают на интегративную работу, которая выполняется в процессе адаптации личности» [30].

«В психолого-педагогическом смысле явление адаптации представляет собой соответствующий педагогическим целям организации жизнедеятельности индивида, ориентированной на формирование у него правильного отношения к миру, и социуму обучения. Такая адаптация проявляется в таких формах, как:

- условия учебного процесса;
- деятельность, протекающая в условиях воспитательно-образовательного процесса;
- деятельность, которая педагогически организована и управляема;
- учебное заведение, которое выступает одновременно объектом и субъектом адаптации;

– обучающийся, являющийся не только участником адаптационного процесса, но и частью самой среды» [3, с. 22].

На основании изложенного, сделаем следующие выводы: процесс адаптации ориентирован на приспособление индивида к изменяющимся внешним условиям.

Центральной социально-психологической проблемой человека является переход от роли школьника к роли студента, приводящего к возникновению внутренних и внешних конфликтов, обуславливаемых трудностями принятия и выполнения ранее неизвестных норм поведения, утвержденных в вузе. Это, в свою очередь, требует адаптации, то есть изменения привычной формы поведения, оставляющего отпечаток на поведении студентов-первокурсников и дальнейшем взаимоотношении с однокурсниками и преподавательским составом.

1.2 Особенности адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе

Поступление в высшее учебное образовательное учреждение для студентов первого курса довольно часто сопровождается преобразованием своих внутренних стереотипов, общественными изменениями в социальной среде, и все это является зарождением стрессовой ситуации для личности. В психологии такая ситуация определяется как период адаптации [10]. В современных вузах остро стоит проблема адаптации и дезадаптации студентов первокурсников.

У большинства студентов такой период перетекает в отторжение желания получать профессиональные знания и умения, а также появляется отсутствие желания приходить на занятия и участвовать в студенческой жизни. Такие студенты в дальнейшем прогуливают учебные занятия, получают неудовлетворительные оценки по учебным дисциплинам. В

коллективе у них также отмечаются затруднения в общении с преподавателями и внутри студенческой группы.

Для вновь прибывшего студента-первокурсника получение профессии в высшем учебном учреждении является ключевым этапом в становлении профессиональной и зрелой личности. В связи с этой проблемой у студентов формируется острая необходимость в поиске эффективных методов успешной адаптации. В современных исследованиях процесс адаптации описывается как: «сложный психологический и психический процесс личности в изменениях социальной окружающей среды».

В научных психологических исследованиях под термином «адаптация» понимается внешняя и внутренняя перестройка организма индивида под влиянием факторов окружающей его среды [1].

Адаптация у студентов первого курса является крайне сложным психическим процессом, поэтому, наравне с этим термином присутствует термин «психологическая включенность», это процесс заинтересованности личности в изменениях социальной среды и взаимоотношениях.

Для того чтобы процесс адаптации у студентов проходил более комфортно, важно, чтобы он строго придерживался распорядка дня, четко организовывал свою личную и повседневную жизнь, соблюдал здоровый образ жизни.

Психологу в высшем учебном учреждении необходимо подходить к студенту индивидуально, учитывать его индивидуальные черты характера и темперамента. Это необходимо для того, чтобы не упустить и не усугубить период адаптации у студента, помочь ему адаптироваться как можно быстрее в условиях вуза.

Адаптация у каждого студента первого курса протекает индивидуально, но, как правило, длится не более 6 месяцев. Следует обратить внимание на то, как студент справляется с образовательными задачами, ведь процесс адаптации тесно связан с успехами в учебной деятельности.

В психолого-педагогической литературе определяется четыре фактора, действующие на успешную адаптацию [37]:

- психологический уровень готовности личности к обучению, правильный и осознанный выбор будущей профессии, мотивация к приобретению новых профессиональных знаний;
- особенности характерные для личности – ее характер, темперамент и личностные стереотипы;
- занимаемое место в обществе, легкость в построении коммуникации с окружающими людьми, комфортное положение в группе среди сверстников.

Для успешной адаптации первокурсников следует учитывать

- планирование и построение новых образовательных задач студента;
- интеграцию различных методов и приемов в образовательном процессе;
- в каждом высшем учебном заведении необходимо вводить предмет «Введение в специальность», для понимания студентом сути выбранной профессии, ее нюансов и сложностей;
- проводить внутригрупповые психологические беседы и дискуссии для успешной и быстрой адаптации;
- вовлечение студентов в активную социальную жизнь вуза и учебного коллектива;
- внедрение мероприятий по адаптации студентов «Я – студент»;
- разбор ситуаций совместно с первокурсниками по дезадаптации, анализ высказываний по проблеме.

Для оказания квалифицированной помощи студенту первого курса в период адаптации психологу следует учитывать определенные факторы:

- период адаптации связан непосредственно с физиологическими факторами;
- адаптированность студента, как отдельной личности в роли студента;

- эмоциональную или психологическую адаптацию, которая определяется устойчивостью к изменениям в новой обстановке, появлением взаимосвязи личности и учебной группы;
- внутренний факт адаптированности, внутренняя перестройка организма индивида в новых условиях.

Также акцент делается на том, что многие сложности, связанные с успешной адаптацией первокурсника, главным образом характеризуются профессионально-личностной точкой зрения, существующими умениями и способностями.

«Анализ преодоления трудностей адаптации у студентов позволяет выделить несколько уровней: полная адаптация, неполная адаптация, затрудненная адаптация и дезадаптация. Выделяются два типа затрудненной адаптации: скрытая и открытая» [3]. У студентов со скрытой затрудненной адаптацией наблюдается повышенный уровень тревожности, несмотря на внешнее благополучие в учебе и общении, а также скрытые внутриличностные конфликты.

Предпосылками к успешной адаптации у студентов является благополучное состояние личности в условиях вуза, психологическое спокойствие в социальных ситуациях, гармония с самим собой. Студенты, успешно проходящие адаптацию, гордятся и довольны собой, в коллективе у них налажены между собой отношения, отсутствует конкурентность и конфликты.

Принципиальное отличие школьного образовательного процесса от вузовского провоцирует напряжение, тревожность и беспокойное поведение у студентов первого курса, усложняя их адаптацию. Оказание необходимой помощи студентам первого курса в адаптации к образовательной среде вуза признается актуальным направлением психологической деятельности, так как обучающемуся следует пройти профессиональную социализацию, начать вхождение в профессиональную деятельность.

Поэтому чаще всего успешность процесса адаптации обеспечивается исключительно за счет проявления самостоятельности личности, где речь идет о самосовершенствовании посредством самостоятельного осознания и принятия изменившихся социальных условий. Например, педагог-психолог поддерживает активную коммуникацию с обучающимися, поддерживая их основные интересы, а также оказывая необходимую помощь в успешной адаптации. Поэтому привлечение психологического сопровождения является ключевым процессом в условиях адаптации студентов.

1.3 Система психологического сопровождения студентов первого курса в современных вузах

Понятие «психологическое сопровождение» следует начинать рассматривать с термина «сопровождение». «В гуманитарные науки понятие «сопровождение» проникло вслед за понятиями педагогическая, психологическая и социальная помощь и поддержка, что обусловлено концепцией гуманистически ориентированной психологии и педагогики, а также тенденцией социализации глобальных процессов общественной жизни» [20].

«Этимологически понятие «сопровождение» близко таким понятиям, как содействие, совместное передвижение, помощь одного человека другому в преодолении трудностей» [10].

Ключевая цель психологического сопровождения – квалифицированная помощь в период адаптации в новом социальном положении у студента. Со стороны педагога психологическая поддержка может проводиться в форме индивидуальной беседы, либо группового тренинга по адаптации.

«Психолого-педагогическое сопровождение – это поддержка функционирования личности в условиях оптимальной амплификации образовательных воздействий и недопустимости его дезадаптации» [18].

«Н.С. Зимова определяет психолого-педагогическое сопровождение как особый вид помощи ребенку, обеспечивающей его развитие в условиях образовательного процесса» [8, с. 130].

«Ученые отмечают, что профессионально-психологическая сторона представлена системной деятельностью педагога-психолога, использующего принцип взаимосвязи диагностической и коррекционно-развивающей деятельности. Организационно-просветительская же сторона обеспечивает единое информационное поле для всех участников психологического сопровождения, а также ее анализ и актуальную оценку» [2].

«В традиционной педагогической науке понятие «педагогическое сопровождение» определяется как целостный процесс изучения, анализа, развития и коррекции познавательных мотивационных, эмоционально-волевых процессов и личности ребенка, попадающего в поле деятельности субъектов сопровождения (Л.В. Темнова, Н.Г. Осухова)» [10].

«В целом, под педагогическим сопровождением Е.А. Александрова понимает тип педагогической деятельности, сущность которого состоит, как в превентивном процессе научения человека самостоятельно планировать свой жизненный путь и индивидуальный образовательный маршрут, организовывать жизнедеятельность, разрешать проблемные ситуации, так и в перманентной готовности адекватно отреагировать на ситуации его эмоционального дискомфорта» [3]. «Обращая внимание на взаимосвязь поддержки и сопровождения как типов педагогической деятельности, поддержка, с одной стороны, предваряет сопровождение, с другой же – следует за ним по запросу ребенка» [3].

«В психологической литературе и исследованиях делается акцент на понятие «психологическое сопровождение», означающее «идти вслед за развитием» [12] (Р.В. Овчарова), «опора на естественное развитие человека» (Г.Н. Сериков) [12], «сопутствие чему-либо» (Ч.А. Чирков) [12].

«Существует ряд подходов к пониманию сущности понятия «психологического сопровождения». С точки зрения психологии,

сопровождение – это системная комплексная технология профессиональной деятельности специалиста психолога социально-психологической помощи личности, направленной на создание условий для позитивного развития» [3].

Перечислим некоторые направления деятельности педагога-психолога, которые относятся к психологическому сопровождению обучающихся:

- психологическая диагностика;
- психологическое консультирование;
- профилактика и диагностика;
- психологическое просвещение;
- методическая деятельность.

Чтобы студентам преодолеть и успешно пройти период адаптации в учебном заведении необходимо психологическое сопровождение со стороны педагогов-психологов.

В высших учебных заведениях психологическое сопровождение начинается еще с процесса оформления и подготовки учебной среды, с приоритетным учетом всех особенностей периода адаптации.

В числе основных мероприятий по психологической адаптации студентов первого курса обучения названы:

- проведение начального анкетирования по теме «Адаптация первокурсников как важный фактор в социализации в вузе» (в основу взяты опросники К. Роджерса и Р. Даймонда);
- игровой тренинг «Знакомство», целью которого является ознакомление студентов-первокурсников с вузом, формирование благоприятного психологического микроклимата, а также выявления личностных качеств и навыков обучающихся;
- тренинг личностного роста, где планируется оказать студентам нового набора психологической помощи в процессе первых месяцев обучения в вузе;
- проведение ситуативных игр по развитию сплоченности группы;

- проведение промежуточного анкетирования по теме «Адаптация первокурсников как важный фактор в социализации в вузе»;
- подведение итогов диагностики социально-психологической адаптации студентов-первокурсников.

Включение в жизнь студента проведения психологических практик, направленных на познание ценностных ориентаций и успешность в выбранной профессии, также является задачей психологического сопровождения. Оно предполагает на первом году обучения студентов создать благоприятную надежную окружающую среду, которая способствует обмену личностного опыта студентов друг с другом.

Эффективная и успешная адаптация студентов напрямую зависит от психологического сопровождения в стенах высшего учебного заведения [7, с. 44].

В научных исследованиях выделяют ключевые методы и формы психологического сопровождения. Это проведение анонимных тестов для раскрытия уровня адаптации у студентов первого курса. Выстроить систему успешного лидерства или наставничества. Проводить индивидуальные беседы. В беседе можно использовать метод активного слушания или специальные психологические приемы для выявления и анализа проблем у студентов, что является повышением уровня самосознания и успешным решением индивидуальных трудностей.

С целью психологического сопровождения студентов-первокурсников в университетах организуют следующие мероприятия:

- психологическое тестирование;
- профориентационное тестирование;
- организация и проведение встреч со службой охраны труда;
- организация и проведение собраний с иногородними студентами, проживающими в общежитиях при вузе;
- организация и проведение дискуссионной площадки «Открытый диалог» на тему «Социальная и психологическая поддержка»;

- организация и проведение тематических встреч «Открытый диалог» на тему противодействия терроризму, экстремизму и иным антисоциальным явлениям;
- психологическое консультирование;
- организация и проведение занятий по сплочению коллектива;
- организация и проведение кураторских часов с обучающимися;
- организация и проведение мероприятий по адаптации студентов первого курса, проживающих в общежитии;
- организация и проведение тематических встреч со студентами профильных специальностей.

Также комплекс социально-психологического сопровождения студентов первого курса включает:

- выявление психологом психолого-медицинских особенностей у студентов-первокурсников через их личные дела и медицинский осмотр;
- организация и проведение заседаний студенческих кураторов по темам «Возрастные особенности студента» и «Организация самоуправления в группе»;
- психологическое изучение, обследование, консультирование, диагностику, психопрофилактическую работу.

Отдельного внимания заслуживают иностранные студенты, сталкивающиеся не только с проблемой адаптации к новой образовательной среде, но и культурно-языковым барьером, препятствующим им влиться в коллектив. Данная тематика послужила основанием для проведения опроса среди студентов-иностранцев первого курса обучения в МГУ им. Ломоносова, проведенного Н.С. Зимовой: на вопрос «Как Вы проводите свой досуг?» респонденты отметили, что в значительной части общаются с представителями их диаспоры (97%), что свидетельствует о закрытости иностранных студентов и проблемности их вливания в многонациональный студенческий коллектив [8, с. 119]. Немаловажным критерием адаптации

иностранных студентов первого курса является их коммуникация с одногруппниками и преподавателями.

Опрос, проведенный Т.В. Лебедевой и А.А. Субботиным, среди иностранных студентов-первокурсников свидетельствует о том, что 68% респондентов обучаются в смешанной по национальному признаку группе. Доля респондентов, которым трудно найти общий язык с одногруппниками, составил 10% [12, с. 250].

Кроме того, популяризация дистанционного образования приводит к нарастанию числа студентов, получающих высшее образование при помощи дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ).

Опрос, проведенный И.П. Мироновым и Т.А. Белозеровой среди нескольких ВУЗов, в 2020 году показал крайне низкий уровень удовлетворенности высшим образованием, получаемым студентами при помощи ДОТ (9,8%), остальные восприняли такую меру в качестве вынужденной и обусловленной ковидными ограничениями (90,2%).

Среди опрошенных почти половина (46,7%) отметили о наличии серьёзных психофизиологических нагрузок на зрение, 24% – трудности с концентрацией в связи с усвоением учебного материала при помощи ДОТ, а 16,7% – на нервное и эмоциональное перенапряжение. В феврале 2021 году этими авторами проводится новый опрос, где 24% респондентов отметили высокую нагрузку на органы зрения, а 24,3% – избыточное стрессовое напряжение [19, с. 210].

Для успешного прохождения начального этапа обучения требуется проведение комплексных мероприятий по оптимизации адаптационного процесса. Для выполнения данной задачи вузы создают собственные программы по адаптации студентов первого курса.

В числе критериев, определяющих дезадаптацию студентов первого курса, выделены:

- «низкая академическая успеваемость, отсутствие мотивации к учебной деятельности;

- нервно-психическая неустойчивость, которая определяет реакцию человека на стрессовые ситуации и трудности с саморегуляцией своих действий;
- низкая самооценка себя и своих качеств, способностей, неумение объективно оценивать сложившуюся ситуацию и свои возможности;
- ощущение беспомощности, трудности в коммуникации и организации взаимоотношений с другими людьми (с группой и преподавателями);
- девиантное и делинкветное поведение, в том числе степень участия в конфликтных ситуациях» [24].

«В университетах применяется программа адаптации студентов первого курса к образовательному пространству вуза, предусматривающая комплекс мероприятий по психологическому сопровождению, включающий» [24]:

- создание рабочей тренинговой программы по психологической адаптации студентов первого курса по группам: российские студенты, иностранные студенты, «студенты с инвалидностью и ОВЗ»;
- оказание содействия одаренным студентам первого курса;
- разработку и проведение цикла тренингов на командообразование для активных студентов первого курса;
- проведение семинара для активных студентов первого курса на тему» [24] «Интеграция первокурсников в основные виды студенческой активности»;
- «индивидуальное и групповое психологическое консультирование студентов первого курса на основе данных, полученных при помощи психодиагностики»;
- консультирование студентов первого курса перед и после сессии;
- обнаружение студентов первого курса из «группы риска»;
- содействие студентам первого курса, имеющим проблемы в обучении, поведении или общении;
- организацию и проведение занятий, ориентированных на создание у студентов первого курса компонентов учебной деятельности;

– организацию и поддержание работы кабинета психологической разгрузки» [2].

В период адаптации редко у студентов возникает стадия затрудненной адаптации, которая несет в себе внутренние и внешние трудности в личностной сфере. Такие трудности в будущем могут стать устойчивыми и могут повлечь за собой дезадаптацию.

В данной стадии возникают противоречия между изменившимся окружающим миром и личностными потребностями, а также ценностными ориентациями у студентов.

Поэтому при изучении характерных особенностей профессиональной самореализации, на наш взгляд, в первую очередь следует исходить из соответствующей обусловленности наблюдаемого процесса основными характеристиками деятельности.

Однако в процессе рассмотрения той или иной профессиональной деятельности в вузе нельзя не акцентировать особое внимание на еще одном значимом критерии, оказывающим непосредственное влияние на возможность успешной адаптации индивида в процессе осуществления обучения, где речь идёт об удовлетворенности данным процессом, что представляется, по нашему мнению, достаточно закономерным явлением, поскольку подобный параметр неизбежно способствует удовлетворению соответствующих потребностей человека.

Выводы по первой главе

Процесс адаптации ориентирован на приспособление индивида к изменяющимся внешним условиям. Одной из социально-психологических проблем человека является переход от роли школьника к роли студента, приводящего к возникновению внутренних и внешних конфликтов, обуславливаемых трудностями принятия и выполнения ранее неизвестных норм поведения, утвержденных в вузе. Это, в свою очередь, требует

адаптации, то есть изменения привычной формы поведения, оставляющего отпечаток на поведении студентов-первокурсников и дальнейшем взаимоотношении с однокурсниками и преподавателями.

«Результатом процесса адаптации является достаточно высокий уровень вовлеченности студентов к дальнейшему обучению в высшем учебном заведении» [11]. Предпосылками у студентов к пройденной адаптации является благополучное состояние личности в условиях вуза, психическое спокойствие в социальных ситуациях, гармония с самим собой. Студенты, успешно проходящие этап адаптации в вузе, довольны собой в процессе обучения, в коллективе у них налажены между собой отношения, отсутствует конкурентность и конфликты.

Многие вузы обеспокоены психологической напряженностью студентов-первокурсников, адаптирующихся к условиям образования. Для оказания им помощи вузами разрабатываются программы, предусматривающие комплекс мероприятий психолого-педагогического, организационного и иного характера.

«Психологическое сопровождение студентов представляет собой систему психологических мероприятий, которые направлены на оценку, прогнозирование, коррекцию психического состояния и уровня адаптации студентов» [18].

Глава 2 Экспериментальная работа по психологическому сопровождению адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе

2.1 Диагностика уровня адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе

Цель исследования: выявление уровня адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе.

Экспериментальная база исследования. Из числа обучающихся ТГУ отобрано 40 студентов-первокурсников.

Выборка осуществлена из двух групп первого курса обучения, состоящей из 40 студентов девушек.

Констатирующий этап эксперимента проводился при реализации 7 диагностических методик:

- методика «Самооценка психологической адаптивности» (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов);
- методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд;
- многоуровневый личностный опросник А.Г. Маклакова «Адаптивность»;
- методика определения личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера;
- анкета Г.В. Лопатенкова по установлению умений командной работы;
- тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева;
- социологический опрос (опрос студентов первого курса обучения).

Для выявления уровня социально-психологической адаптивности личности студентов проведена методика «Самооценка психологической адаптивности» (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов). Методика определяет уровень психологической гибкости в процессе деятельности.

Методика состоит из 15 пар вопросов, поделенных на 2 группы «А» и «Б». Подсчёт результатов проводился следующим образом: высчитывалась сумма положительных ответов на утверждения из группы «А», после сумма ответов на утверждения группы «Б», а затем производился вычет баллов из групп «А» и «Б». Ответ «да» оценивался в 1 балл, «нет» – 0 баллов. Шкала оценивания: 8-10 баллов высокий, 6-7 баллов – вышесреднего, 5 баллов – средний, 3-4 балла – ниже-среднего, 2-1 балл – низкий.

Полученные результаты отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты диагностики психологической адаптивности личности студентов

Уровень социально-психологической адаптивности	Экспериментальная группа (20 студентов)		Контрольная группа (20 студентов)	
	Количество	%	Количество	%
Высокий	3	15	2	10
Выше среднего	2	10	1	5
Средний	7	35	10	50
Ниже среднего	5	25	3	15
Низкий	3	15	4	20

Обработка полученных результатов по методике «Самооценка психологической адаптивности» (под авторством Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова) позволила выявить следующее:

45% испытуемых экспериментальной группы и 55% из контрольной группы находятся на среднем и выше среднего уровнях психологической адаптивности к новой деятельности. Выявленные показатели свидетельствуют о достаточно простом процессе адаптации к новым видам учебной деятельности в вузе, вхождения в коллектив, усвоении нового учебного материала.

25% испытуемых экспериментальной группы и 15% из контрольной группы продемонстрировали ниже-среднего уровня показатель психологической адаптации к условиям обучения. Выявленное значение возможно является следствием новой организацией учебного процесса, внутренними переживаниями обучающегося, связанными с включением в учебный процесс.

15% испытуемых экспериментальной группы и 20% из контрольной группы показали низкий уровень психологической адаптивности. Выявленное значение возможно является следствием трудностей при поступлении в ТГУ, низкими баллами за ЕГЭ (вступительные экзамены), новой организацией учебного процесса, трудностями в самоорганизации. Некоторые студенты продемонстрировали неловкость при общении с сокурсниками и интервьюером. К такому типу студентов требуется отдельное внимание по их психологическому сопровождению впервые месяцы обучения и в период сдачи сессии.

Методика по диагностике социально-психологической адаптации разработана К. Роджерсом и Р. Даймонд (кратко – Роджерса – Даймонд). Методика апробирована на разных выборках в высших учебных заведениях. Результаты методики определяют состояния адаптации и дезадаптации, особенностей представления студента о себе, побуждениях и мотивах обучающегося.

В методике Роджерса – Даймонд выделяют 6 основных шкал.

«Под психологической адаптивностью личности понимают оптимальную реализацию внутренних возможностей, способностей человека и его личностного потенциала в значимой сфере. Состояние психологической адаптивности характеризуется как состояние взаимоотношений личности и группы, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои основные социогенные потребности, в полной мере идет навстречу тем

ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней эталонная группа, и переживает состояние самоутверждения» [3].

«Выделяют следующие механизмы психологической адаптивности.

Приятие – процесс восприятия реальности такой, какая она есть на самом деле. Принимать что-то – это не осуждать, а дать право этому быть. Также это внутреннее согласие с происходящим, разрешение чему-то быть таким, какое оно есть. Любой внутренний конфликт – это несогласие с самим собой. Любой внешний конфликт – это неприятие другого, или чего-то, что считается нами (ими) плохим, незаконным, не имеющим права на существование. В принятии себя отражается реализм в оценке своих качеств, способностей и возможностей, понимание и принятие выработанных ценностей и насущных потребностей, жизнь с самим собой в согласии, изживание психологических комплексов или примирение с ними.

Эмоциональный комфорт – это состояние, при котором личность ощущает уверенность, спокойствие, удобство. Человек не боится, свободно выражает свои чувства, он оптимистичен и всем доволен. Эмоциональный дискомфорт – состояние, нарушающее нормальную деятельность. Это страх, тревога, беспокойство, неуверенность в себе, подавленность, чрезмерная озабоченность, мрачные мысли» [3].

«Люди, подверженные внутреннему контролю (интерналы), как правило, верят в то, что судьба в их руках, и они ею управляют. Даже после ряда неудач они не снижают уровень своих ожиданий и удерживают ощущение контроля над окружающей средой, даже если их поведение несколько раз остается не вознагражденным. Люди, подверженные внешнему контролю (экстерналы), уверены, что их судьба зависит от случая или удачи. В случае достижения успеха или столкновения с неудачей, они склонны думать, что это всего лишь дело случая, стечение обстоятельств. Завышенный уровень внешнего контроля приводит к апатии и отчаянию, поскольку человек уверен, что не имеет никакой власти над собственной жизнью. Высокий уровень внутреннего контроля означает, что человек принимает

ответственность за всё, что происходит в его жизни (неудачи в личной жизни, смерть близких, шалости детей)» [3].

«Доминирование – главенствующее положение над другими субъектами. Человек стремится держать свое окружение под контролем, а также постоянно воздействовать на него, приказывать, запрещать. Противоположное состояние доминированию – ведомость. Человеку комфортно быть зависимым от других, он полностью полагается на чужое мнение. Стараются оставаться в тени и следует указаниям руководителя без каких-либо возражений» [3].

«Эскапизм – уход человека от реальной жизни в мир иллюзий. Обычно возникает в виде реакции на непрекращающийся стресс, который вызывается кризисными ситуациями, тяжелой работой, психологическими травмами» [3].

Для определения уровня психологической адаптации студентов испытуемые оценивались по шкале «Адаптация», результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты диагностики уровня адаптации по методике Роджерса – Даймонд

Уровень психологической адаптации	Количество испытуемых		% от общего числа испытуемых	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Низкий	10	9	50	45
Средний	5	9	25	45
Высокий	5	2	25	10

Результаты по шкале «Адаптация» по методике Роджерса – Даймонд:

– средний уровень: среднестатистические показатели адаптации, представленные в таблице 4, свидетельствуют о вхождении в новую образовательную среду с небольшими трудностями;

- низкий уровень: студенты, получившие низкий балл, продемонстрировали дезадаптивность, неприятие себя и других, дискомфорт и тревожность в общении;
- студенты с высокими баллами, напротив, чувствуют себя комфортно в новой образовательной среде, наладили общение с сокурсниками, выполняют учебные задания успешно.

Результаты по остальным шкалам в средних значениях представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Результаты диагностики по методике Роджерса – Даймонд (остальные шкалы)

В целом можно заключить, что по группам в целом зафиксированы средние показатели стремления к доминированию, интернальности, эмоционального комфорта, принятия других и самопринятия.

После был проведен многоуровневый личностный опросник А.Г. Маклакова «Адаптивность», разработанный в 1993 году и предназначенный для оценивания адаптивных способностей индивида при восприятии психофизиологических и социально-психологических качеств, содержащих интегральные особенности психического и социального развития. Опросник А.Г. Маклакова широко зарекомендовал себя при

решении задач профессионального психологического отбора, сопровождения учебной и профессиональной деятельности.

Перед проведением многоуровневого личностного опросника А.Г. Маклакова студенты из экспериментальной группы и контрольной группы проинструктированы следующим образом:

- ответы на вопросы только «да» («+») или «нет» («-»);
- вопросы касаются самочувствия, поведения студента;
- отсутствует деление на «верные» и «неверные» ответы;
- нельзя советоваться с однокурсниками по поводу ответов на вопросы;
- опросник состоит из 165 вопросов и включает 4 раздела;
- полученные результаты разделены на высокий, средний и низкий.

Для определения адаптивности студентов были использованы шкалы 3 и 4 уровня:

- шкалы 3 уровня характеризует коммуникативный потенциал, поведенческие регуляцию и моральную нормативность;
- шкала 4 уровня – личностный адаптационный потенциал.

Перед проведением многоуровневого личностного опросника А.Г. Маклакова студенты из экспериментальной группы и контрольной группы проинструктированы следующим образом:

- ответы на вопросы только «да» («+») или «нет» («-»);
- вопросы касаются самочувствия, поведения студента;
- отсутствует деление на «верные» и «неверные» ответы;
- нельзя советоваться с однокурсниками по поводу ответов на вопросы;
- опросник состоит из 165 вопросов и включает 4 раздела;
- полученные результаты разделены на высокий, средний и низкий;

Полученные результаты отражены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностики по опроснику А.Г. Маклакова

Уровень психологической адаптивности	Количество испытуемых		% от общего числа испытуемых	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Низкий	9	9	45	45
Средний	7	9	35	45
Высокий	4	2	20	10

Рассмотрим результаты по опроснику А.Г. Маклакова.

Низкий уровень адаптивности наблюдается у 9 (45%) испытуемых из экспериментальной группы и 9 (45%) из контрольной группы. Студенты, отнесённые к этому уровню адаптационного потенциала, проявили низкий уровень коммуникации, затруднительно оценили своё место и роль в коллективе, с трудом принимают общепринятые нормы поведения и общения с одноклассниками. Им потребуется отдельное внимание при наблюдении и реализации психокоррекционных мероприятий.

Средний уровень адаптивности выявлен у 7 (35%) испытуемых из экспериментальной группы и 9 (45%) из контрольной группы. Данная группа характеризуется пограничным психическим состоянием, акцентуацией, условия адаптации зависят от воздействия образовательной среды. Эти испытуемые обладают невысокой эмоциональной устойчивостью, возможны конфликты. Им потребуется отдельное внимание при наблюдении и реализации психокоррекционных мероприятий.

Высокий уровень адаптивности установлен у 4 (20%) испытуемых из экспериментальной группы и 2 (10%) из контрольной группы. Эта группа имеет нормальный уровень адаптивности, навыки к работе в новом коллективе, неконфликтно относится к различным условиям деятельности, эмоционально устойчивы, менее встревожены, чем другие студенты.

Результаты опросника А.Г. Маклакова целесообразно распределить по следующим шкалам уровней адаптивности:

- шкала коммуникативный потенциал: у 8 (40%) испытуемых из экспериментальной группы и 5 (20%) из контрольной группы наблюдается склонность к ограничению социальных связей;
- шкала поведенческой регуляции у 6 (30%) испытуемых из экспериментальной группы и 7 (35%) из контрольной группы наблюдается слабая заинтересованность к профессиональной деятельности, возможно вызванная образовательной средой, низкий уровень межличностных контактов, тревожность;
- шкала моральная нормативность: у 6 (30%) испытуемых из экспериментальной группы и 8 (40%) из контрольной группы установлен вышесреднего уровень нервно-психической устойчивости, коммуникации, адекватной оценки своей ролевой принадлежности в группе.

Методика «Шкала тревоги» Ч.Д. Спилбергера предназначена для исследования уровня личностной тревожности (устойчивая характеристика, черта личности). В связи с этим проведен опрос по методике «Шкала тревожности» Ч.Д. Спилбергера.

Полученные результаты отражены в таблице 4 и рисунке 2.

Таблица 4 – Результаты по методике «Шкала тревоги» Ч.Д. Спилбергера

Уровень тревожности	Экспериментальная группа (20 студентов)		Контрольная группа (20 студентов)	
	Количество	%	Количество	%
Высокий	7	35	7	35
Средний	8	40	9	45
Низкий	5	25	4	20

Представим наглядно результаты на рисунке 2.

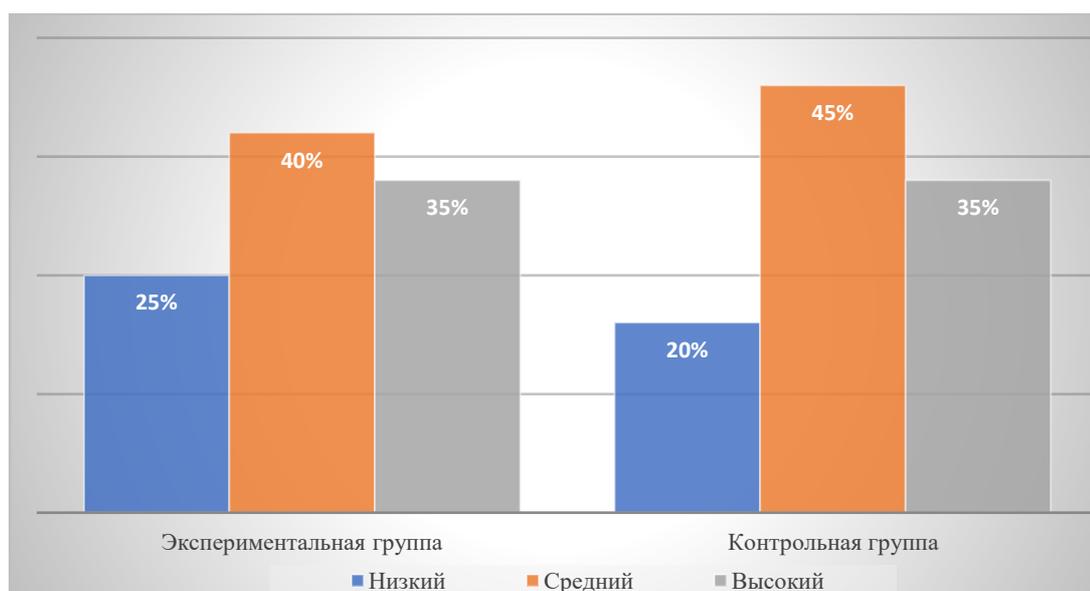


Рисунок 2 – Результаты по методике «Шкала тревоги» Ч.Д. Спилбергера

При подсчёте уровня тревожности студентов использовалась следующая формула:

$$\text{ИСТ} = (\sum \text{п. Прямых ответов} - \sum \text{п. Обратных ответов}) + 50$$
, где п. – это пункты опросника, а 50 – поправочный коэффициент, требуемый для перевода полученных результатов в натуральные числа.

Обработав собранный материал, мы получили следующие результаты.

7 или 35 % испытуемых из экспериментальной группы и 7 или 35% из контрольной группы являются высокотревожными. Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

8 или 40% испытуемых из экспериментальной группы и 9 или 45% из контрольной группы имеют средний уровень тревожности (ситуационную

тревогу). Лицам такой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

5 или 25% испытуемых из экспериментальной группы и 4 или 20% из контрольной группы характеризуются низким показателем личностной тревожности;

Анкета Г.В. Лопатенкова по установлению умений командной работы. Г.В. Лопатенков разработал анкету по установлению умений командной работы, поскольку существовала нужда в этом в теоретической и практической педагогике: «Сегодня мы видим, как теоретическая и практическая педагогика пытается решать эту проблему путем реализации интегративных подходов к обучению, осуществления межпредметных связей, внедрения активных методов обучения, использования деловых игр в процессе профессионального образования. Но, тем не менее, проблема межличностного взаимодействия на уровне профессиональной подготовки и на уровне реальной трудовой деятельности остается. Общеизвестно, что выпускники профессиональной школы, получая неплохие теоретические, а иногда и практические умения, и навыки, имеют проблемы адаптационного характера, тратят много сил для того, чтобы войти в систему сложившихся межличностных отношений, не обладают необходимыми коммуникативными умениями и навыками» [11, с. 7].

Методика Г.В. Лопатенкова позволила продиагностировать профессиональный критерий адаптации студентов-первокурсников, выявить умения командной работы. Методика проведена через анкетирование, где студентам предлагалось ответить на соответствующие вопросы. В ходе ответа на поставленный вопрос студенту первого курса разъяснены правила, в частности об отметке «крестиком» в соответствующей колонке каждой

строки, после требовалось пронумеровать в порядке убывания приоритета (где 1 – важный, а остальные цифры – менее важные).

Обработанные результаты позволили выявить следующее:

- наиболее важным умением первокурсника является способность добиваться желаемого (экспериментальная группа – 85% или 17 человек, контрольная группа – 80% или 16 человек);
- 14 человек (70%) из экспериментальной группы и 14 человек (70%) из контрольной группы отметили важность умения находить компромисс в профессиональной деятельности;
- 14 человек (70%) из экспериментальной группы и 10 человек (50%) из контрольной группы указали о важности умения контролировать своё поведение.

Зафиксирована низкая ценность таких профессиональных умений как:

- инициировать группу, ставя перед собой и группой задачи (9 человек (45%) из экспериментальной группы и 8 человек (40%) из контрольной группы). Данное качество является признаком высокого уровня адаптации, поскольку студент может легко выстраивать коммуникацию между сокурсниками и преподавателя, брать на себя ответственность за собственные действия;
- тайм-менеджмента (8 человек (40%) из экспериментальной группы и 8 человек (40%) из контрольной группы). Умение грамотно распределять своё время в рамках образовательного процесса свидетельствует о профессионализме студента, ответственном отношении к учёбе;
- умения брать на себя ответственность за поступки подчиненных (5 человек (25%) из экспериментальной группы и 4 человек (20%) из контрольной группы);
- любить свою работу и коллектив (5 человек (25%) из экспериментальной группы и 5 человек (25%) из контрольной группы) свидетельствует о слабом представлении у студентов-первокурсников об умениях, характерных для профессионала.

По анкете Г.В. Лопатенкова студентам-первокурсникам предлагалось дать оценку профессиональным умениям по осваиваемой профессии. После обработки полученных результатов сделаны следующие выводы: первичным является исполнительность (14 человек (70%) из экспериментальной группы и 13 человек (65%) из контрольной группы), вторичным – справедливость (14 человек (70%) из экспериментальной группы и 13 человек (65%) из контрольной группы), а на третьем месте – уверенность (12 человек (60%) из экспериментальной группы и 13 человек (65%) из контрольной группы). Последнее место студентами отведено эмоциональности (9 человек (45%) из экспериментальной группы и 9 человек (45%) из контрольной группы).

На такие умения как коммуникабельность, убежденность в важности выполнения той или иной задачи, тайм-менеджмента у испытуемых наблюдался ярко выраженный разброс мнений. Это может быть свидетельством того, что при ответе на вопросы из анкеты они опирались не на собственные взгляды и опыт, а на родительский и друзей.

Для обобщения полученных результатов исследования, сделаны следующие выводы:

- 45% испытуемых готовы брать руководство и принятие решений за себя и других (обосновывается внутренним локусом контроля, уверенностью студента в собственных решениях и других лицах);
- 25% испытуемых активно избегают принятие решений и взятия ответственности за себя или других лиц;
- 5% испытуемых характеризует ярко выраженная эмоциональность в профессиональной деятельности;
- 5% испытуемых имеют подозрение на качество «экстернала» – у них отсутствует вера в отсутствие реального влияния человека на происходящее в его жизни обстоятельства; наличествует убежденность в предопределенности судьбы человека [12, с. 4].

Таким образом, эмоциональность является одним из наименее важных профессиональных качеств, отмечаемых студентами первого курса.

Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева направлен на выявление определённого уровня самооценки: высокой, средней и низкой. Данный тест позволил оценить самооценку студентов-первокурсников. Испытуемым предлагалось пройти опросник, состоявший из утверждений. Полученные результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты диагностики по тесту-опроснику «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева

Уровень показателя психологического критерия	Экспериментальная группа (20 студентов)		Контрольная группа (20 студентов)	
	Количество	%	Количество	%
Высокий	5	25	4	20
Средний	8	40	9	45
Низкий	7	35	7	35

Графическое изображение результатов констатирующего эксперимента по диагностике уровня самооценки и потенциала студентов-первокурсников по тесту-опроснику «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева представлено на рисунке 3.

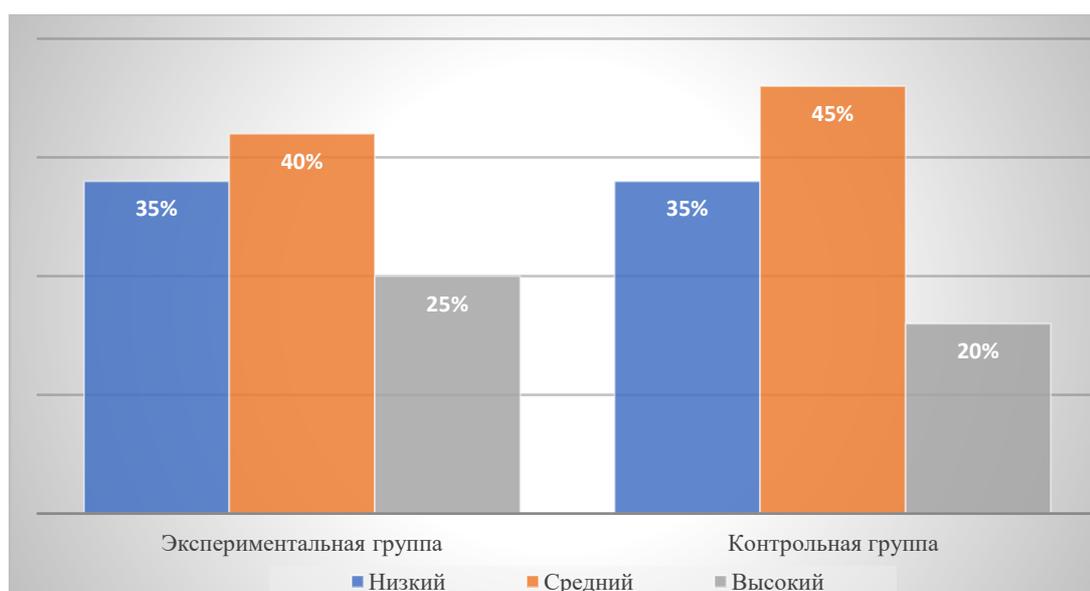


Рисунок 3 – Результаты по тесту-опроснику «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева

Результаты опросника «Самооценка» С.В. Ковалева разделены на три уровня:

- высокий – студент обладает гибким умом, высокой адаптивностью, высокой самооценкой, может легко найти общий язык с группой. Такой показатель наблюдается у 5 или 25% испытуемых из экспериментальной группы и 4 или 20% из контрольной группы;
- средний – студент имеет комплексы, вызывающие дискомфорт и недоверчивость, однако не лишаящие его возможности находить общие темы с сокурсниками, общаться. Такой показатель отмечен у 8 или 40% испытуемых из экспериментальной группы и 9 или 45% из контрольной группы;
- низкий – студент имеет проблемы в общении с сокурсниками, преподавателями в силу зажатости, низкой самооценки. Такой показатель зафиксирован у 7 или 35% студентов из экспериментальной группы и 7 или 35% из контрольной группы.

По результатам социального опроса установлено, что мотивацией студентов-первокурсников в выборе направления (профиля) обучения являются:

- желание получить диплом о высшем образовании (экспериментальная группа – 20% или 4 человек, контрольная группа – 25% или 5 человек);
- наличие интереса к направлению (профилю) обучения (экспериментальная группа – 40% или 8 человек, контрольная группа – 45% или 9 человек);
- следование примеру знакомых/друзей (экспериментальная группа – 40% или 8 человек, контрольная группа – 30% или 6 человек).

Полученные данные отражают социальный критерий и обобщены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты опроса студентов-первокурсников о причинах выбора образовательного учреждения

Уровень показателя социального критерия	Экспериментальная группа (20 студентов)		Контрольная группа (20 студентов)	
	Количество	%	Количество	%
Высокий	4	20	5	25
Средний	8	40	9	45
Низкий	8	40	6	30

Представим наглядно результаты на рисунке 4.

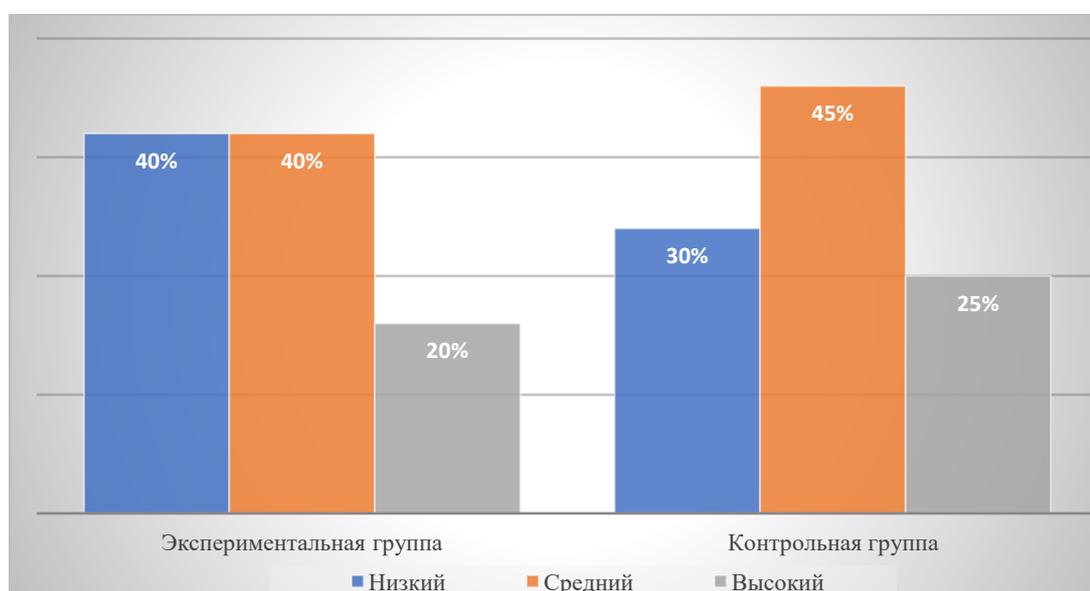


Рисунок 4 – Результаты опроса студентов-первокурсников о причинах выбора образовательного учреждения

В таблице 7 описана шкала оценки социальной активности студентов первого курса.

Таблица 7 – Уровни социальной активности студентов-первокурсников

Уровни	Содержание показателя социальной активности
Высокий	Принимает активное участие в внутривузовских мероприятиях и мониторит и участвует в жизни сообществ в соцсети «Вконтакте, Центр добровольчества и волонтерства ТГУ (https://vk.com/dobrotltsu), Профкоме студентов ТГУ (https://vk.com/profkom_tlt), самоорганизуется во внеучебной (творческой, научной, иной) деятельности, инициирует проведение мероприятий, вовлекает других студентов во внеучебную жизнь
Средний	«Принимает участие во внеучебной жизни университета, проявляет интерес к информации о готовящихся или проводимых мероприятиях, имеет желание, но затрудняется в организации мероприятий, участвует в организации мероприятий, проявляет общительность не только с сокурсниками, но и со студентами с других институтов» [9]
Низкий	«Изредка принимает участие во внеучебной жизни университета, малозначительно или вовсе не проявляет инициативу, не претендует на роль лидера, не имеет мотивации или потребности в новых контактах, малообщителен» [9]

При проведении социального опроса были обобщены данные, полученные от кураторов, а также сведения, сообщенные самими студентами-первокурсниками. Сведения, полученные от проведения метода экспертных оценок, отражены в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты социологического опроса

Уровень показателя профессионального критерия	Экспериментальная группа (20 студентов)		Контрольная группа (20 студентов)	
	Количество	%	Количество	%
Высокий	5	25	7	35
Средний	6	30	5	25
Низкий	9	45	8	40

Графическое изображение полученных результатов от проведения социологического опроса представлено на рисунке 5.

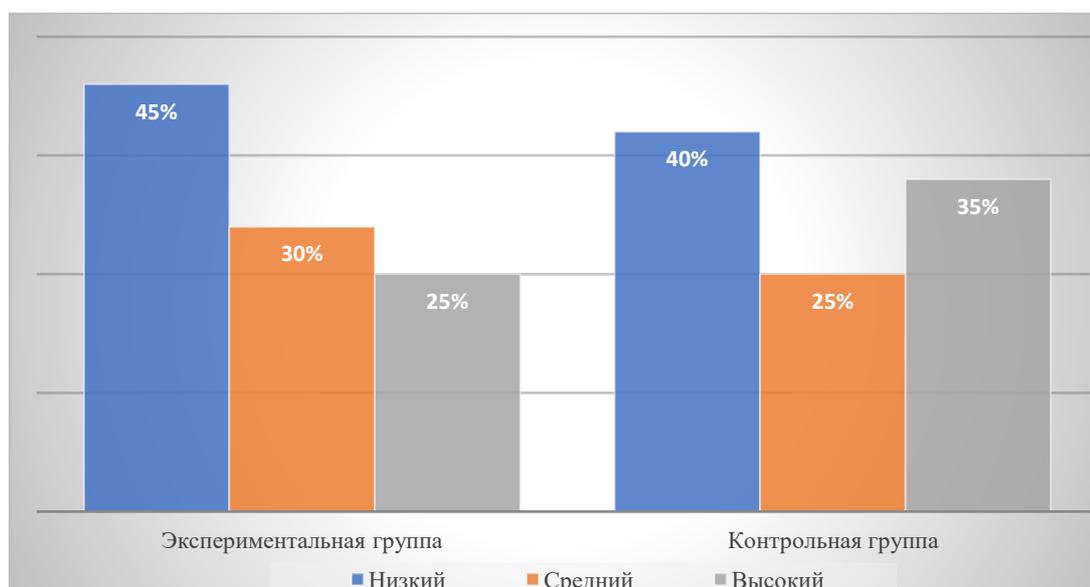


Рисунок 5 – Результаты социального опроса

Метод оценивания дал следующие результаты:

– 5 или 25% студентов из экспериментальной группы и 7 или 35% из контрольной группы продемонстрировали высокий уровень социальной активности. Студенты этой группы принимают активное участие в внутривузовских мероприятиях и мероприятиях своего института, мониторят и участвуют в жизни сообществ в соцсети «Вконтакте», Центр добровольчества и волонтерства ТГУ (<https://vk.com/dobrotltsu>), Профкоме студентов ТГУ (https://vk.com/profkom_tlt), участвуют во внеучебной (творческой, научной, иной) деятельности;

– 6 или 30% студентов из экспериментальной группы и 5 или 25% из контрольной группы показали средний уровень социальной активности. «Студенты этой группы принимают участие во внеучебной жизни университета, проявляют интерес к информации о готовящихся или проводимых мероприятиях, имеют желание, но затрудняются в организации мероприятий, участвуют в организации мероприятий, проявляют общительность не только с сокурсниками, но и со студентами с других институтов» [9];

– у 9 или 45% студентов из экспериментальной группы и 8 или 40% из контрольной группы выявлен низкий уровень социальной активности. «Студенты этой группы изредка принимают участие во внеучебной жизни университета, малозначительно или вовсе не проявляют инициативу, не претендуют на роль лидера, не имеют мотивации или потребности в новых контактах, малообщительны» [9].

Таким образом, по результатам диагностики начального уровня адаптации студентов-первокурсников сделан вывод о необходимости разработки комплекса мероприятий, направленных на повышение уровня адаптации испытуемых студентов.

В таблице 9 представлены сводные критерии и показатели оценки уровня адаптации у студентов первого курса к условиям обучения в вузе.

Таблица 9 – Критерии и уровни адаптации студентов-первокурсников к образовательным условиям вуза

Критерии адаптации	Показатели критериев адаптации		
	Низкий уровень адаптации	Средний уровень адаптации	Высокий уровень адаптации
Социальный критерий (непринужденность вхождения в новую социальную группу)	«У студента маргинальные взгляды на общепринятые в группе» [9]	«У студента преобладает мотивация поддерживать общение с однокурсниками» [9]	«У студента непринужденно и без особых проблем получается найти общий язык с сокурсниками» [9]

Продолжение таблицы 9

Критерии адаптации	Показатели критериев адаптации		
	Низкий уровень адаптации	Средний уровень адаптации	Высокий уровень адаптации
Профессиональный критерий (его определяют профессиональные убеждения, навыки, ценности и ориентиры студента, гибкость мышления, ригидность поведения, способность адаптации к изменчивым условиям организации учебного процесса)	У студента наблюдаются трудности в освоении учебного материала	Студент активно участвует в дискуссиях на тему занятия с сокурсниками и преподавателями	Студенту без затруднений даётся освоение учебного материала, наблюдается быстрое и верное направление формирования профессиональной личности. При наличии вопросов по учебному процессу и материалу студент обращается за помощью к сокурсникам и преподавателю, свободно излагает свои мысли по теме занятия, не комплексует своих индивидуальных качеств в рамках учебного занятия (лекции или практического занятия)
Психологический критерий (на него воздействуют личностные поступки)	Студент ведёт себя скрытно и отстранено	Студент испытывает незначительный дискомфорт при общении	Студент активно выражает своё мнение на занятиях, участвует во внеучебной деятельности
Когнитивный критерий (в этом аспекте роль играют знания студента об осваиваемой профессии, нормативно-правовой документации вуза, значение условий обучения в вузе)	«Студент обладает лишь общими профессиональными компетенциями, не имеет интереса к локально-нормативной базе вуза, научно-исследовательской деятельности» [9]	«Студент не в достаточной степени обладает знаниями о будущей профессиональной деятельности, однако имеет интерес к информации по данной тематике» [9]	Студент обладает достаточным уровнем теоретических знаний о будущей профессии, активно участвует в жизни университета, научном сообществе института, изучает нормативно-правовую базу вуза

Констатирующий этап эксперимента проводился при реализации 7 диагностических методик, результаты диагностики сводного уровня представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Результаты уровня адаптации студентов-первокурсников

Уровень показателя психологического критерия	Экспериментальная группа (20 студентов)		Контрольная группа (20 студентов)	
	Количество	%	Количество	%
Высокий	5	25	4	20
Средний	7	35	9	45
Низкий	8	40	7	35

25% испытуемых экспериментальной группы и 20% из контрольной группы находятся на высоком уровне адаптации к условиям вузовского обучения. Выявленные показатели свидетельствуют об успешном прохождении процесса адаптации студентами-первокурсниками.

35% испытуемых экспериментальной группы и 45% из контрольной группы продемонстрировали средний уровень адаптации к условиям обучения. Выявленное значение является следствием трудностей при организации учебного процесса, внутренними переживаниями обучающегося.

40% испытуемых экспериментальной группы и 35% из контрольной группы показали низкий уровень адаптации к условиям обучения. Выявленное значение является следствием трудностей в процессе прохождения адаптации.

2.2 Разработка и реализация содержания психологического сопровождения студентов первого курса к условиям обучения в вузе

Исходя из положений гипотезы исследования, на формирующем этапе эксперимента было разработано содержание психологического сопровождения адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе и определены формы психологического сопровождения студентов-первокурсников в соответствии с основными направлениями деятельности педагога-психолога в вузе.

Предлагаемый план мероприятий по психологической адаптации студентов-первокурсников включал в себя следующие нижеописанные формы работы.

Первичная психологическая диагностика студентов (после первого семестра предлагается проходить психологическое тестирование с целью выявления студентов, которые испытывают трудности с адаптацией к новой образовательной среде).

Проведение психологических тренингов на тему адаптации к образовательному процессу: тренинг «Знакомство», тренинг командообразования «Мост доверия» (Приложение А), тренинг эмоциональной саморегуляции (Приложение Б), в качестве психопрофилактических мероприятий со всеми первокурсниками.

Организация и проведение коррекционно-развивающей программы «Адаптация студентов первокурсников» (направлена на групповой формат работы, каждое занятие носит тематический характер, на занятиях студенты будут выполнять психологические задания совместно). Разрабатывается и проводится специально для студентов с высоким уровнем дезадаптации.

Индивидуальные психологические консультации, включающие рекомендации по повышению уровня адаптации студентов к условиям обучения в вузе.

Вначале были проведены психологические тренинги на тему адаптации к образовательному процессу.

Первый тренинг «Знакомство».

Упражнение 1. «Имя – движения».

«Инструкция. Студенты по очереди произносят свои имена, при этом выполняют определенное движение рук, которое для них характерно или по желанию» [9]. После чего все вслух называют имя этого студента и повторяют его жест.

Студенты выполняли это задание с интересом, многие старались проявить себя и сделать оригинальное движение руками. Однако некоторые студенты были очень стеснительны, долго придумывали движение или брали движение предыдущего участника. В ходе этого упражнения студенты смогли познакомиться друг с другом и понаблюдать за проявлением индивидуальности каждого.

Упражнение 2. «Что значит твое имя?».

«Инструкция. Студенты по очереди произносят свое имя и как-то его описывают, рассказывают о нем какую-либо информацию. Предлагалось ответить, к примеру, на следующие вопросы:

Нравится ли тебе твое имя и почему?

Знаешь ли ты, кто выбрал для тебя такое имя?

Знаешь ли ты, что значит твое имя?

Что твое имя для тебя значит и как влияет на твою жизнь?

Каких знаменитых личностей с таким же именем ты знаешь?» [9].

Каждый студент сам выбирал на какой из вопросов он хочет ответить, также дополнял свой рассказ чем-то своим. Однако большинство студентов выбирали закрытый вопрос «нравится ли тебе свое имя», а на вопрос «Почему тебе нравится твое имя» многие из студентов отвечали: «Просто нравится». Например, Вероника ответила следующее: «Мне нравится мое имя, просто потому что это красивое имя». Можно отметить, что в начале тренинга студенты чувствовали себя смущенно, были застенчивы.

Упражнение 3. «Визитка».

Психолог предложил студентам создать свою визитку на листе А4. На листе должно быть написано имя или прозвище студента, рассказ о хобби и увлечениях, нарисован личный логотип и девиз.

Психолог не устанавливал каких-либо рамок и свою визитку студенты могли дополнить тем, чем считают нужным.

Во время выполнения задания большинство студентов проявили себя творчески, некоторые из студентов написали свои данные, несколько слов о хобби и самый простой рисунок какой-либо геометрической фигуры или хаотичные линии. Позже каждый из студентов презентовал себя. Свой рассказ нужно было уложить в пять минут. Многие студенты нарушали тайминг и рассказывали о себе дольше, некоторые из студентов укладывались в одну минуту и рассказывали о себе коротко.

Упражнение 4. «Групповой рисунок».

«Инструкция. Студентам выдавался большой лист ватмана, карандаши и фломастеры, и предлагается сделать совместный рисунок, на котором бы было изображено что-то, где поместилась вся группа студентов, например, корабль или дом» [24].

Студенты сами решали, что нарисовать, сами распределяли роли между собой в процессе создания рисунка. Можно было заметить, что в ходе обсуждения предложений (что нарисовать) уже можно было выделить лидера группы, некоторые из студентов стояли молча, а далее просто выполняли команды. В некоторых группах студенты начали спорить друг с другом, в таких группах можно было заметить несколько лидеров. В одной из таких групп на листе ватмана было нарисовано два рисунка, следовательно, появились группы внутри группы с двумя разными лидерами.

Упражнение 5. «Путаница».

Ребята в ходе выполнения этого упражнения много взаимодействуют между собой.

Инструкция. Студенты должны встать в круг и вытянуть руки вперед перед собой. Затем каждый из них должен схватить своей рукой руку своего однокурсника. «Согласно правилам, брать за руку своего соседа нельзя, так же, как и обеими руками соединиться с одним и тем же человеком. Затем, когда все студенты уже взяли за руки, они должны распутаться, однако сделать это нужно не разжимая рук. В следствие чего все студенты снова должны оказаться в кругу» [24].

Большинство студентов охотно начали хватать за руки других студентов, некоторые смущались и переживали, что они не справятся с заданием и не смогут запутаться.

Упражнение 6 «Комплименты».

Для выполнения этого упражнения потребуется мячик.

Инструкция. Студенты встают в круг. Необходимо кидать друг другу мяч, а в момент броска сказать однокурснику какой-нибудь комплимент. Спустя какое-то время педагог-психолог сообщает студентам, что необходимо сделать так, чтобы каждый из участников получил какой-то комплимент.

В начале выполнения упражнения было зафиксировано, что мяч бросали тем, кто симпатизирует. В самом конце получили мяч и комплимент те, кто в ходе выполнения всех предыдущих упражнений вел себя тихо и застенчиво. Так, Антон, получив мяч, бросил его своему соседу со словами: «Не грусти».

Упражнение 7. «Галстуки».

«Всем студентам на шею завязали галстуки по-пионерски, а затем попросили перевернуть галстуки концами назад.

Инструкция. Студенты вытягивали руки вперед, а далее не сгибая рук было необходимо вернуть галстук в исходное положение.

Ребята во время обсуждения делились своими впечатлениями и эмоциями, после чего всем студентам был задан вопрос: «Какой способ вы использовали?». После чего было отмечено, кто первым догадался предложить свою помощь сокурсникам» [3]. Некоторые студенты воздержались от высказывания своих эмоций. Можно отметить, что

воздержались именно те студенты, которые на прошлом тренинге испытывали смущение и стеснение.

Упражнение 8. «Оказание поддержки».

«Инструкция. Это упражнение выполняется студентами в кругу. Перед началом выполнения этого упражнения студентам было разъяснено о том, как важно уметь не только оказывать помощь, но и просить ее» [3]. Очень важным было, чтобы студенты поняли, что комплимент и поддержка – это не одинаковые вещи. Поддержка необходима в том случае, когда другой человек не справляется.

Далее студентам было предложено помочь или оказать поддержку кому-нибудь из однокурсников посредством передачи мягкой игрушки с соответствующими словами. Упражнение выполняется до тех пор, пока поддержка или помощь не будут оказаны каждому студенту.

Стоит отметить, что в начале большинство студентов не смогли подобрать нужных слов и действий, но, посмотрев на своих однокурсников, позднее все же выполнили задание. Например, Владислав сказал: «Продолжай в том же духе, у тебя все получится!».

Упражнение 9. «Корпоративный стандарт».

Инструкция. Психолог предложил студентам продолжить следующую фразу «Многие знают, что я... Но мало кто знает, что я...».

Во время выполнения этого упражнения было зафиксировано, что студенты охотнее рассказывали о том, чего однокурсники не знают, нежели чем о том, что другие знают о них. Несколько студентов из группы отказались от выполнения упражнения, потому что не знали, что сказать. Еще несколько студентов воспользовались помощью психолога и с его подачи начали свой рассказ.

Упражнение 10. «Вузовский механизм».

Следующее упражнение было завершающим. Оно было направлено на сплочение и согласованность командных действий студентов. «Была включена бодрящая музыка, студентам было предложено по очереди выйти в

круг, совершая какие-либо танцевальные движения. Каждый последующий встает сзади предыдущего и его движения не должны повторять движения тех, кто уже выходил в круг.

После того, как все студенты окажутся в движении, дается последнее задание «изобразить студенческий механизм или двигатель» [20]. Некоторые из студентов не могли придумать свое движение и копировали движения предыдущего участника. Упражнение завершилось тем, что всем студентам было предложено поблагодарить друг друга за проделанную работу.

Далее рассмотрим организацию и проведение коррекционно-развивающей программы «Адаптация студентов первокурсников». Данная программа была реализована в формате групповой тематической работы для студентов с высоким уровнем дезадаптации.

Целями программы выступали:

- «снижения уровня дезадаптивного поведения студентов;
- нормализация межличностных отношений студентов;
- снижение уровня личной тревожности студентов;
- помощь с корректировкой самооценки;
- повышение мотивации студентов к обучению.

Задачами программы являлись:

- «развить коммуникативные навыки студентов;
- снизить уровень агрессии;
- «развить умения студентов по нахождению своего места в социальной группе и совместной деятельности» [24].

Содержание программы состоит из трех частей. Представим примеры упражнений по каждой части.

Часть 1. «Знакомство».

Упражнение 1. «Знакомство».

Форма проведения: занятие с добавлением элементов тренинга.

Цель: установить контакты между студентами, создать положительную мотивацию к совместному обучению в учебной группе.

В начале занятия психолог представился и рассказал о себе. Задавал общие веселые вопросы о студентах, на которые они отвечали практически хором.

«Поднимите руку те, кто провел в стенах школы 11 лет?».

«Кивните те, кто по утрам умывается и чистит зубы?».

«Подпрыгните те, кто много проводит времени в телефоне?».

«Хлопните в ладоши те студенты, кто любит учиться?».

«Помашите рукой те, кому нравится профессия, на которую он учится?».

«Присядьте те, кто считает себя уверенным в себе человеком?».

«Наклонитесь вперед те, кто считает себя лидером, способным вести за собой людей?».

«Сделайте руки в замок те, кто настроен быть одним целой, хорошей командой в процессе всех лет обучения?»

Упражнение 2. «Крокодил».

Форма проведения: игровая деятельность.

Цель: установление контакта между студентами при помощи мимики.

Психолог предлагает студентам рассказать о себе без слов: только с помощью мимики, поз, движений. Стоит отметить, что студенты воодушевились, поняв, что не нужно будет описывать себя словами. Многие студенты сделали грустную или скучную гримасу, кто-то застенчивую. Половина студентов показала себя веселыми, активными, жизнерадостными.

Упражнение 3. «Принцесса Несмеяна».

Форма проведения: игровая деятельность.

«Психолог предлагает студентам сесть в круг. Далее выбирает одного из студентов, кто начнет игру и будет первым. Задача: обратиться к своему соседу справа и сказать: «Ты не видел Акакия Акакиевича?» При этих словах нельзя улыбаться даже губами, а тем более смеяться. Сосед справа отвечает установленной фразой: «Жаль, но я не видел его. Я спрошу моего соседа». Он задает тот же вопрос соседу справа, не улыбаясь и не смеясь. Но при этом он

может добавить что-то свое, чтобы вызвать смех у остальных участников. Тот, кто улыбнется или засмеется, выбывает из игры» [10].

Отметим, что к выполнению упражнения студенты подошли творчески, придумывали различные дополнения и пытались рассмешить своего соседа. Те, у кого не получалось это сделать или не знали, как, сами уходили из игры.

Часть 2. «Адаптация в новых условиях».

«Форма проведения: психологическое занятие.

Цель: преодолеть разобщенность и научиться согласованному взаимодействию и сотрудничеству, основанному на доверии и взаимной поддержке.

Упражнение 1. «Галстуки».

Инструкция. Всем участникам на шею повязываются галстуки по-пионерски. Затем всех просят перевернуть галстуки концами назад. Инструкция: вытянуть руки вперед. Задача: не сгибая рук, необходимо вернуть галстук в пионерское состояние. При обсуждении каждый участник делится своими впечатлениями, психолог задает вопрос: какой способ использовали? Обязательно нужно отметить тех, кто первым догадался предложить свою помощь одноклассникам, кто мучился сам, но не догадался попросить помощи» [20].

Отметим, что большинство студентов не торопились обращаться за помощью, пытаясь справиться самостоятельно с заданием.

Упражнение 2. «Листок за спиной».

«Инструкция: У каждого студента за спиной будет прикреплен листок А4. Задачей каждого участника будет собрать как можно больше оценок. Студенты должны оценить уровень доверия друг к другу. Шкала оценивали от 0, где 0 – совсем не доверяю, и до 10, что означает «готов пойти в разведку», «вышла бы за тебя замуж/женился бы», «доверил бы тебе свою жизнь», «могу поделиться любимым секретом».

Все студенты двигаются по залу хаотично, образуя пары. Молодые люди в течение несколько минут общаются друг с другом, после чего выставляют

оценки на спинах друг друга. Участники могут разговаривать, могут молчать, могут делать в течение этих секунд то, что им захочется. Листки все это время остаются за спиной» [9].

Далее педагог-психолог предлагает студентам обсудить результаты. Стоит отметить, что большинство студентов получило высокие оценки по уровню доверия, только несколько из студентов получили низкие.

Упражнение 3. «Скульптор».

«Инструкция. Группа делится на три части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с адекватной самооценкой, вторая – с заниженной, третья с завышенной самооценкой. Фигура лепится из одного их участников. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет рассказывать о том, что и как выражает скульптура» [10].

Далее педагог-психолог предлагает группам описать полученные скульптуры, свои ощущения от нее.

Стоит отметить, что во всех группах сразу появился лидер, который направлял других студентов в создании скульптуры.

Часть 3. «Личные особенности и самореализация».

Цель: научить студентов раскрывать свои способности и принять их на практике.

Упражнение 1. Тест: «Границы вашей реальности».

«Вам предлагается ответить на несколько вопросов ответами «да» или «нет».

Легко ли вы приспосабливаетесь к обстоятельствам? Да – 3, нет – 0.

Выключаете ли вы телевизор, когда становится ясно, что ничего интересного в этот вечер уже не будет? Да – 2, нет – 0.

В состоянии ли вы все отложить ради любимого занятия? Да – 1, нет – 0.

Если вам предлагают хорошо оплачиваемую работу, согласитесь ли вы без колебаний? Да – 3, нет – 0.

Сразу ли вы признаете свои ошибки? Да – 0, нет – 3.

Приводят ли вас в замешательство неожиданно нагрянувшие гости? Да – 3, нет – 0.

Меняете ли вы свое мнение в результате серьезной дискуссии? Да – 4, нет – 0.

Покупаете ли вы понравившуюся вам на витрине вещь, хотя знаете, что в данный момент она вам нужна? Да – 0, нет – 3.

Соглашаетесь ли вы после долгих уговоров на что-то, чего никогда не сделали бы по своему желанию? Да – 0, нет – 4.

Знаете ли вы точно, чем будете заниматься в ближайшие выходные дни? Да – 2, нет – 0.

Всегда ли вы выполняете свои обещания? Да – 2, нет – 0.

Посчитайте общую сумму набранных баллов» [9].

«12 баллов. Вы нерешительны. Постоянно взвешиваете «за» и «против». Часто упускаете хорошие шансы, вплоть до создания для себя опасных ситуаций. Старайтесь быть потверже.

22 балла. Принимаете решения осторожно, но не избегаете проблем, требующих немедленного решения. Иногда колеблетесь, особенно перед утомительными и обременяющими делами. Больше доверяйте своему опыту и интуиции.

30 баллов. Вы тверды в своих поступках. Легкомысленное поведение вам не свойственно. В большинстве случаев вы принимаете правильные решения. Однако своей решительностью и твердостью вы подавляете окружающих» [9].

Упражнение 2. «Крокодил».

Цель: раскрепощение студентов (чаще всего студенты боятся показаться глупыми или нелепыми в группе).

«Инструкция. Участники должны поделиться на две команды. Одна из команд первой загадывает слово или словосочетание (это может быть название любого часто используемого в быту предмета), другая команда выдвигает того, кому это слово сообщается. Он должен будет изобразить это

слово, используя только мимику и жесты, а его команда должна это слово отгадать» [9].

После завершения упражнения психолог предлагает студентам обсудить их чувства и эмоции. Большинство студентов с энтузиазмом отнеслись к выполнению упражнения, не боялись и не стеснялись проявлять себя. Некоторые из студентов пожаловались, что им загадали слишком сложное слово, которое они не смогли показать достойно.

Упражнение 3. «Три мушкетера».

Психолог предлагает завершить встречу крепким рукопожатием, но так, чтобы в рукопожатии принимали участие все присутствующие.

Стоит отметить, что студенты сразу потянулись к друг другу абсолютно все.

Далее для студентов с повышенным уровнем дезадаптации были проведены индивидуальные психологические консультации.

Рекомендации студентам при дезадаптации к условиям в ВУЗе:

Принимать активное участие в студенческой жизни. Студентам-первокурсникам рекомендуется активно проявлять себя на организованных вузом симпозиумах, конференциях и другой научной деятельности. Такое участие поможет студентам заявить о себе, поднять самооценку, «влиться» в небольшой коллектив, основанный на одинаковых интересах.

Принимать активное участие во внеучебной жизни. Молодым людям рекомендуется участвовать в организованных вузом конкурсах, вступать в КВН, присоединиться к написанию студенческой газеты. Каждый студент может найти себе занятие по интересам. Процесс адаптации проходит лучше, если студент находится в кругу единомышленников.

Проводить время с однокурсниками за пределами университета. Студентам рекомендуется взаимодействовать со своими одноклассниками за стенами университета: ходить вместе в кино, театр, на прогулку.

Правильно расставлять приоритеты. Студентам рекомендуется изучить основы тайм-менеджмента, так как необходимо правильно организовывать

свои дни, чтобы времени хватало и на образовательную деятельность, и на общественную жизнь. Обучаясь в высшем учебном заведении студенту необходимы навыки самоорганизации, так как в стенах университета родители не контролируют образовательный процесс, нет учителей, которые требуют домашнее задание.

Быть готовым выйти из «зоны комфорта».

Не бояться обращаться за психологической помощью. Очень часто студенты сменяются или боятся обращаться за психологической поддержкой, что приводит к тому, что они замыкаются в себе и их проблемы усугубляются.

Придерживаться стабильного распорядка дня. Студентам, особенно первокурсникам, рекомендуется правильный режим дня. Очень важно не допускать переутомления.

Таким образом, поэтапная реализация представленного содержания психологического сопровождения студентов-первокурсников обеспечила решение задач повышения уровня адаптации студентов к новому образовательному процессу.

2.3 Динамика адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе

Заключительный этап эксперимента проводился с целью оценки эффективности разработанного содержания психологического сопровождения адаптации студентов-первокурсников.

Для выявления уровня психологической адаптации после реализации программы, проведена повторная диагностика по методике «Самооценка психологической адаптивности» под авторством Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова.

Результаты представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Результаты повторной диагностики самооценки психологической адаптивности

Уровень психологической адаптивности	Экспериментальная группа (20 студентов)		Контрольная группа (20 студентов)	
	Количество	%	Количество	%
Высокий	5	25	2	10
Выше среднего	5	25	2	10
Средний	7	35	11	55
Ниже среднего	2	10	2	10
Низкий	1	5	3	15

Обработка полученных результатов по методике «Самооценка психологической адаптивности» (под авторством Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова) позволила выявить следующее.

60% испытуемых экспериментальной группы и 65% из контрольной группы находятся на среднем и выше среднего уровнях психологической адаптивности к условиям вузовского обучения.

10% испытуемых экспериментальной группы и 10% из контрольной группы продемонстрировали ниже-среднего уровня показатель психологической адаптации к условиям обучения.

5% испытуемых экспериментальной группы и 15% из контрольной группы показали низкий уровень психологической адаптации к условиям обучения. В экспериментальной группе наблюдается динамика выше, по сравнению с контрольной группой, в которой изменения произошли только у 1 студента.

Методика по диагностике социально-психологической адаптации разработанная К. Роджерсом и Р. Даймонд.

Для определения уровня социально-психологической адаптации испытуемые оценивались по интегральной шкале «Адаптация».

В таблице 12 представлены повторные результаты шкалы «Адаптация» по методике Роджерса – Даймонд, после проведения формирующего этапа – психологического сопровождения студентов-первокурсников.

Таблица 12 – Результаты повторной диагностики уровня адаптации по методике Роджерса – Даймонд

Уровень психологической адаптивности	Количество испытуемых		% от общего числа испытуемых	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Низкий	2	7	10	35
Средний	8	11	40	55
Высокий	10	2	50	45

Результаты по шкале «Адаптация» по методике Роджерса – Даймонд:

– средний уровень: количество студентов со средним уровнем адаптации в экспериментальной группе повысилось на 15% и стало 40%;

– низкий уровень: студенты, получившие низкий балл, продемонстрировали дезадаптивность, неприятие себя и других, дискомфорт и тревожность в общении, при этом количество студентов снизилось на 8 человек в экспериментальной группе по сравнению с констатирующим этапом;

– студенты с высокими баллами (50%), напротив, чувствуют себя комфортно в новой образовательной среде, наладили общение с сокурсниками, выполняют учебные задания успешно.

Также в экспериментальной группе повысились результаты по остальным интегральным шкалам методики: стремления к доминированию, интернальности, эмоционального комфорта, принятия других и самопринятия. В контрольной группе количество студентов с низким уровнем адаптации снизилось на 2 человека (10%).

Для того, чтобы удостовериться в полной мере эффективностью психологического сопровождения студентов-первокурсников, был проведен многоуровневый опросник А.Г. Маклакова «Адаптивность». Результаты отражены в таблице 13.

Таблица 13 – Результаты повторной диагностики по опроснику А.Г. Маклакова

Уровень психологической адаптивности	Количество испытуемых		% от общего числа испытуемых	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Низкий	1	4	5	20
Средний	10	14	50	70
Высокий	9	2	45	10

Низкий уровень адаптивности наблюдается у 5% испытуемых из экспериментальной группы и 20% из контрольной группы.

Средний уровень адаптивности выявлен у 50% испытуемых из экспериментальной группы и 70% из контрольной группы.

Высокий уровень адаптивности установлен у 45% испытуемых из экспериментальной группы и 10% из контрольной группы.

– шкала коммуникативный потенциал: у 4 (20%) испытуемых из экспериментальной группы и 2 (10%) из контрольной группы наблюдается «низкий уровень развития коммуникативных способностей, затруднение в построении контактов с окружающими, проявление агрессивности, повышенная конфликтность» [7];

– шкала поведенческой регуляции: у 4 (20%) испытуемых из экспериментальной группы и 7 (35 %) из контрольной группы выявлен «низкий уровень поведенческой регуляции, определенная склонность к нервно-психическим срывам, отсутствие адекватности самооценки и реального восприятия действительности» [7];

– шкала моральная нормативность: 5 (20%) испытуемых из экспериментальной группы и 8 (40%) из контрольной группы не могут «адекватно оценить свое место и роль в коллективе, не стремятся соблюдать общепринятые нормы поведения» [7];

Таким образом, можно отметить, что показатели диагностики по опроснику А.Г. Маклакова «Адаптивность» значительно повысились, в сравнении с первичной диагностикой. Это показывает, что разработанное содержание психологического сопровождения оказалось достаточно эффективным для студентов-первокурсников.

Рассмотрим повторные результаты, после проведения программы психологического сопровождения адаптации студентов-первокурсников, по методике «Шкала тревоги» Ч.Д. Спилбергера. Полученные результаты отражены в таблице 14 и рисунке 6.

Таблица 14 – Результаты повторной диагностики по методике «Шкала тревоги» Ч.Д. Спилбергера

Уровень тревожности	Экспериментальная группа (20 студентов)		Контрольная группа (20 студентов)	
	Количество	%	Количество	%
Высокий	5	25	7	35
Средний	6	30	9	45
Низкий	9	45	4	20

Обработав собранный материал, были получены следующие результаты:

- 5 или 25% испытуемых из экспериментальной группы и 7 или 35% из контрольной группы являются высокотревожными;
- 6 или 30% испытуемых из экспериментальной группы и 9 или 45% из контрольной группы имеют средний уровень тревожности;

– 9 или 45% испытуемых из экспериментальной группы и 4 или 20% из контрольной группы отличились низким показателем тревожности.

Таким образом, можно увидеть, что тревожность у студентов первого курса понизилась, особенно в экспериментальной группе, они спокойно и без тревоги проходят период адаптации.

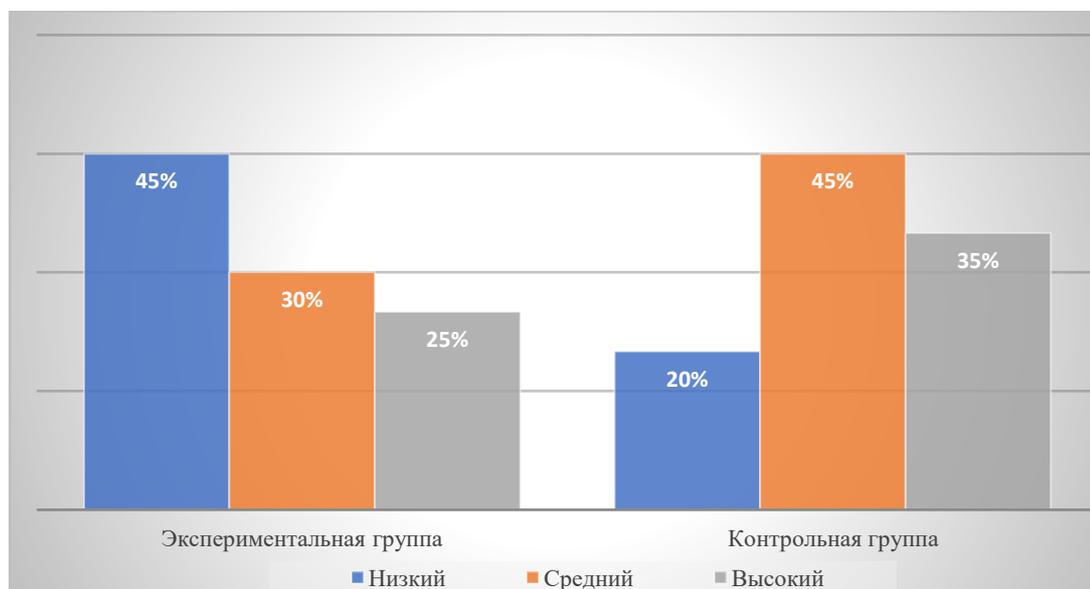


Рисунок 6 – Результаты повторной диагностики по методике «Шкала тревоги» Ч.Д. Спилберга

Методика Г.В. Лопатенкова позволила продиагностировать профессиональный критерий адаптивности студентов-первокурсников, после проведения программы психологического сопровождения студентов-первокурсников.

Обработанные результаты позволили выявить следующее:

- наиболее важным умением первокурсника является способность добиваться желаемого (экспериментальная группа – 95% или 19 человек, контрольная группа – 90% или 18 человек);
- 16 человек (80%) из экспериментальной группы и 16 человек (80%) из контрольной группы отметили важность умения находить компромисс в профессиональной деятельности;
- 5 человек (25%) из экспериментальной группы и 14 человек (70%) из контрольной группы указали о важности умения контролировать своё поведение.

По методике Г.В. Лопатенкова студентам-первокурсникам предлагалось дать оценку профессиональным умениям по осваиваемой профессии. После обработки полученных результатов сделаны следующие выводы: первичным является исполнительность (16 человек (80%) из экспериментальной группы и 14 человек (70%) из контрольной группы), вторичным – справедливость (15 человек (75%) из экспериментальной группы и 15 человек (75%) из контрольной группы), а на третьем месте – уверенность (15 человек (75%) из экспериментальной группы и 16 человек (80%) из контрольной группы). Последнее место студентами отведено эмоциональности (8 человек (40%) из экспериментальной группы и 5 человек (25%) из контрольной группы).

Методика С.В. Ковалева позволила оценить потенциал студентов-первокурсников, их самооценку, после реализации программы психологического сопровождения адаптации студентов первого курса. Полученные результаты представлены в таблице 15.

Таблица 15 – Результаты повторной диагностики по тесту-опроснику «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева

Уровень показателя психологического критерия	Экспериментальная группа (20 студентов)		Контрольная группа (20 студентов)	
	Количество	%	Количество	%
Высокий	7	35	5	25
Средний	12	60	9	45
Низкий	1	5	6	30

Графическое изображение результатов констатирующего эксперимента по диагностике уровня самооценки и потенциала студентов-первокурсников по методике С.В. Ковалева (опросник «Самооценка») представлено на рисунке 7.

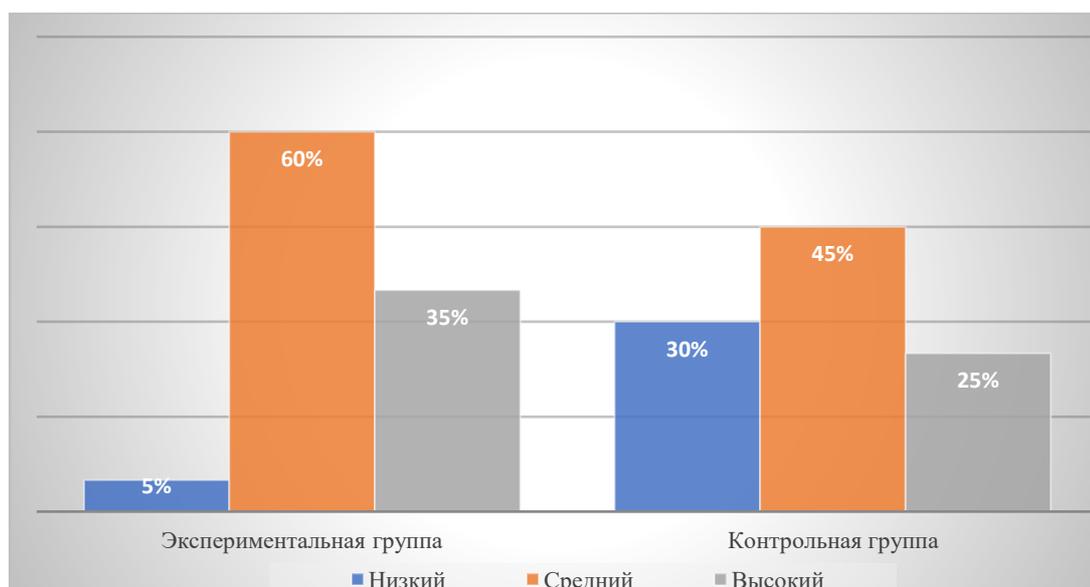


Рисунок 7 – Результаты повторной диагностики по тесту-опроснику «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева

Результаты по тесту-опроснику «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева разделены на три уровня:

- высокий – студент обладает гибким умом, высокой адаптивностью, может легко найти общий язык с коллективом. Такой показатель наблюдается у 7 или 35% испытуемых из экспериментальной группы и 5 или 25% из контрольной группы;
- средний – студент имеет комплексы, вызывающие дискомфорт и недоверчивость, однако не лишаящие его возможности находить общие темы с сокурсниками. Такой показатель отмечен у 12 или 60% испытуемых из экспериментальной группы и 9 или 45% из контрольной группы;
- низкий – студент имеет проблемы в общении с сокурсниками, преподавателями в силу зажатости, низкой самооценки. Такой показатель зафиксирован у 1 или 5% студентов из экспериментальной группы и 6 или 30% из контрольной группы.

В сравнении с первичными результатами диагностики по методике С.В. Ковалева, можно увидеть, что после проведения психологического сопровождения адаптации студентов-первокурсников, показатели

значительно улучшились, что является прямым доказательством эффективности разработанной программы.

Заключительной методикой является социологический опрос, позволивший установить уровень социальной активности студентов-первокурсников, отражающий психологический аспект их адаптации к вузовским условиям обучения.

При проведении повторной диагностики по методике экспертных оценок были обобщены данные, полученные от кураторов, а также сведения, сообщенные самими студентами-первокурсниками. Сведения, полученные от проведения метода экспертных оценок, отражены в таблице 16.

Таблица 16 – Результаты повторной диагностики по методу социологического опроса

Уровень показателя профессионального критерия	Экспериментальная группа (20 студентов)		Контрольная группа (20 студентов)	
	Количество	%	Количество	%
Высокий	7	35	7	35
Средний	8	40	6	30
Низкий	5	25	7	35

Метод социологического опроса дал следующие результаты:

- 7 или 35% студентов из экспериментальной группы и 7 или 35% из контрольной группы продемонстрировали высокий уровень социальной активности;
- 8 или 40% студентов из экспериментальной группы и 6 или 30% из контрольной группы показали средний уровень социальной активности;
- у 5 или 25% студентов из экспериментальной группы и 7 или 35% из контрольной группы выявлен низкий уровень социальной активности.

Графическое изображение полученных результатов от проведения социологического опроса представлено на рисунке 8.

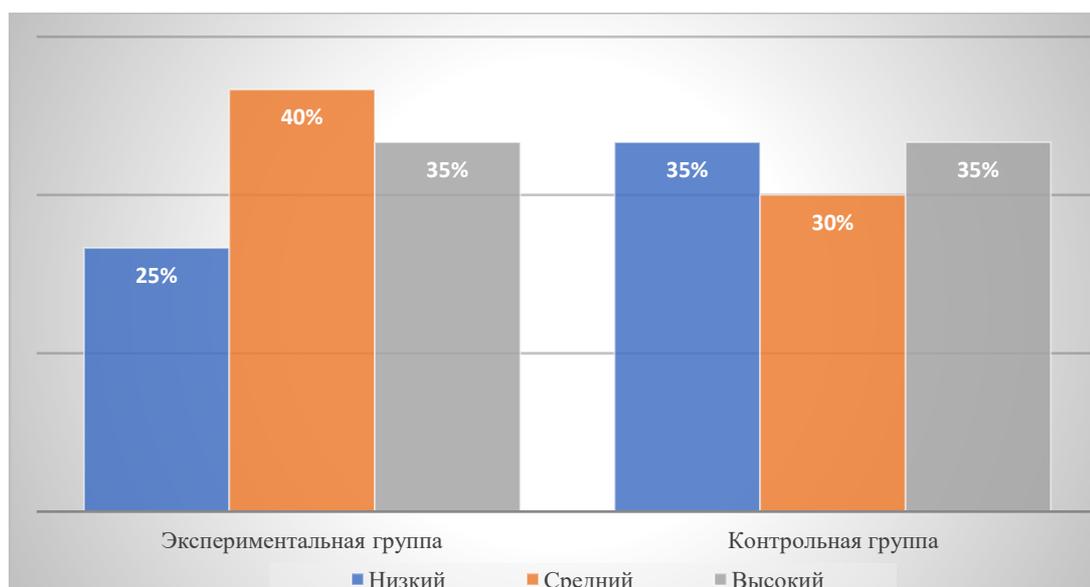


Рисунок 8 – Результаты повторного социологического опроса

В таблице 17 представим итоговые уровни адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе.

Таблица 17 – Результаты уровня адаптации студентов-первокурсников на контрольном этапе

Уровень показателя психологического критерия	Экспериментальная группа (20 студентов)		Контрольная группа (20 студентов)	
	Количество	%	Количество	%
Высокий	9	45	4	20
Средний	8	40	10	50
Низкий	3	15	6	30

Согласно таблице 17 были выделены следующие уровни:

- высокий уровень адаптации у 45% студентов экспериментальной группы и 20% контрольной группы;
- средний уровень адаптации у 40% студентов экспериментальной группы и 50% контрольной группы;
- низкий уровень адаптации у 15% студентов экспериментальной группы и 30% контрольной группы.

Таким образом, по результатам повторной диагностики уровня адаптации студентов-первокурсников сделан вывод о эффективности программы психологического сопровождения адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе.

Выводы по второй главе

Диагностический этап эксперимента проводился при реализации 7 диагностических методик: методика «Самооценка психологической адаптивности» (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов); методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд; многоуровневый личностный опросник А.Г. Маклакова «Адаптивность»; методика определения личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера; анкета Г.В. Лопатенкова по установлению умений командной работы; тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева; социологический опрос.

Содержание психологического сопровождения студентов-первокурсников реализовывалось в процессе следующих форм работы: психологической диагностики уровня адаптации, коррекционно-развивающей работы с дезадаптированными студентами, психопрофилактических тренингов и индивидуальных психологических консультаций.

В результате проведения повторной диагностики итоги исследования показали эффективность применения психологического сопровождения студентов в процессе адаптации, так как именно это на психологическом уровне оказывает поддержку студентам, уменьшает уровень стресса и тревожности, а также нормализует их психическое состояние.

Заключение

Одной из социально-психологических проблем обучающегося является переход от роли школьника к роли студента, приводящего к возникновению внутренних и внешних конфликтов, обуславливаемых трудностями принятия и выполнения ранее неизвестных норм поведения, утвержденных в вузе. Это, в свою очередь, требует адаптации, то есть изменения привычной формы поведения, оставляющего отпечаток на поведении студентов-первокурсников и дальнейшем взаимоотношении с однокурсниками и преподавательским составом.

Процесс адаптации ориентирован на приспособление индивида к изменяющимся внешним условиям. Центральной социально-психологической проблемой индивида является переход от роли школьника к роли студента, приводящего к возникновению внутренних и внешних конфликтов, обуславливаемых трудностями принятия и выполнения ранее неизвестных норм поведения, утвержденных в вузе. Это, в свою очередь, требует адаптации, то есть изменения привычной формы поведения, оставляющего отпечаток на поведении студентов-первокурсников и дальнейшем взаимоотношении с однокурсниками и преподавательским составом.

Результатом процесса адаптации является достаточно высокий уровень вовлеченности студентов к дальнейшему обучению в высшем учебном заведении. Предпосылками у студентов к пройденной адаптации является благополучное состояние личности в условиях вуза, психическое спокойствие в социальных ситуациях, гармония с самим собой. Студенты, прошедшие успешно адаптацию, гордятся и довольны собой в процессе обучения, в коллективе у них налажены между собой отношения, отсутствует конкурентность и конфликты.

По результатам диагностики начального уровня адаптивности студентов-первокурсников сделан вывод о необходимости разработки

комплекса мероприятий, направленных на облегчение процесса адаптации испытуемых студентов.

Итоги исследования показали эффективность применения психологического сопровождения студентов в процессе адаптации, так как именно это на психологическом уровне оказывает поддержку студентам, уменьшает уровень стресса и тревожности, а также нормализует индивидуальные психические процессы у индивидов.

Были составлены соответствующие рекомендации студентам-первокурсникам.

Таким образом подтвердилась гипотеза исследования о том, что психологическое сопровождение адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе будет результативно, если:

- конкретизировать понятие психологического сопровождения адаптации студентов-первокурсников к образовательной среде вуза;
- определены формы психологического сопровождения студентов-первокурсников в соответствии с основными направлениями деятельности педагога-психолога в вузе;
- разработано содержание психологического сопровождения адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе.

Список используемой литературы

1. Андреева Д. А. О понятии адаптация // Человек и общество: ЛГУ 1973. № 1. С. 62–69.
2. Аналитическая справка по адаптации студентов первого курса Костанайского филиала ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет» направления подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», профилей «Уголовно-правовой», «Гражданско-правовой» // [Электронный ресурс] // URL:<https://csukz.ru/pdf/%D0%90%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%E2%84%962.pdf> (дата обращения: 23.03.2025).
3. Бирюкова М. В. Современные подходы к пониманию социально-педагогической адаптации как психолого-педагогического явления // О некоторых вопросах и проблемах психологии и педагогики: сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. Красноярск, ноябрь 2014 г. Красноярск: Инновационный центр развития образования и науки, 2014. С. 21–23.
4. Вебер М. Избранные произведения. М. : Прогресс, 1990. 880 с.
5. Гартманн Г. Эго-психология и проблемы адаптации личности. М. : Институт общегуманитарных исследований, 2002. 160 с.
6. Доржеева А. А. Контент-анализ феномена адаптации // Педагогический ИМИДЖ, Т. 14. №. 3 (48). 2020. С. 346–356.
7. Зеленая Л. В. Проблема адаптации в педагогической психологии // Современная психология: материалы IV Междунар. науч. конф. «Современная психология». Казань, октябрь 2016 г. Казань: Бук, 2016. С. 43–45.
8. Зимова Н. С. Особенности адаптации учебных мигрантов в условиях пандемии: опыт МГУ им. М.В. Ломоносова // Научный результат. Социология и управление. Т. 8. №. 2. 2022. С. 112–130.

9. Кошелева Ю. П., Прутько Г. В. Влияние внеучебной проектной деятельности на социально-психологическую адаптацию студентов вуза // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2020. №. 3 (836). С. 206–221.
10. Конколь М. М. Адаптация студентов-первокурсников в вузе // EuropeanScientificConference: сборник статей VII Международной научно-практической конференции. В 2 ч. Ч. 2. Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2017. С. 263–266.
11. Лопатенков Г. В. Формирование у студентов умения работать в команде в процессе подготовки банковских специалистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Казань, 1999. 19 с.
12. Лебедева Т. В., Субботин А. А. Особенности адаптации иностранных студентов в МГУ: достижения, проблемы, перспективы // Философия хозяйства. 2019. № 5. С. 235–267.
13. Лейбин В. М. Словарь-справочник по психоанализу. СПб. : Питер, 2001. 688 с.
14. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М. : Политиздат, 1975. 130 с.
15. Лурье С.Я. Демокрит: Тексты. Перевод. Исследования. Л. : Наука, 1970. 664 с.
16. Макиавелли Н. Государь. М. : Эксмо, 2013. 672 с.
17. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. 478 с.
18. Молокова О. А. Психологическая адаптация: основные концепции: монография. Иркутск: ИГЛУ, 2014. 274 с.
19. Миронов И. П., Белозерова Т. А. Адаптация студентов в посткарантинный период // Известия УрФУ. Серия 1. Проблемы образования, науки и культуры. 2022. Т. 28. № 2. С. 200–212.
20. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. М. : Эксмо, 2010. 368 с.

21. Орлов Е. В. Философский язык Аристотеля. Новосибирск: Изд-во СО РАН, 2011. 317 с.
22. Парсонс Т. «Система современных обществ» / Пер. с англ. Л. А. Седова и А.Д. Ковалёва. М. : Аспект-Персс, 1998. 384 с.
23. Петровский А. В. Общая психология: учебник для педагогических институтов. М. : Просвещение, 1976. 479 с.
24. Программа адаптации обучающихся первого курса федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет» на 2023/24 учебный год // <https://students.kpfu.ru> (дата обращения 12.02.2025).
25. Прохоров А. М. Большой энциклопедический словарь. М. : Советская энциклопедия, Ленинградская галерея, 1993. 1628 с.
26. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. В 2 т. Т. 1. М. : Педагогика, 1989. 488 с.
27. Сэнфорд Р. От Роджерса к Глейку и от Глейка к Роджерсу // Карл Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века. М. : Когито-Центр, 2005. С. 271–292.
28. Фрейд З. Исследования истерии; пер. С. В. Панкова // Полное собрание сочинений в 26 т. Т. 1. СПб. : ВЕИП, 2005. 464 с.
29. Фролова И. Т. Философский словарь. М. : Республика, 2001. 719 с.
30. Узнадзе Д. Н. Психология установки. СПб. : Питер, 2001. 416 с.
31. Янков В. А. Строение вещества в философии Анаксагора // Вопросы философии. 2003. № 5. С. 135–149.
32. Ясницкий А. К. Истории культурно-исторической гештальтпсихологии: Выготский, Лурия, Коффка, Левин и др. // DubnaPsychologicalJournal – Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». 2012. № 1. С. 60–97.
33. Emile Durkheim: An Introduction to Four Major Works. Beverly Hills, CA: Sage Publications, Inc., 1986. P. 24–59.

34. McKenna E. *Business Psychology and Organisational Behaviour*. USA: Taylor and Francis Group, 2000.
35. Merton R. K. *Social Theory and Social Structure*. Enlarged edition. N.Y.: The Free Press; L.: Collier Macmillan Limited, 1968. P. 139–155.
36. Perkin G. *The Third Revolution: Professional Society in International Perspective*. L., 1996. P.49–65.
37. Thompson S. B. War experiences and posttraumatic stress disorder // *The Psychologist*. 1997, August. P. 349–350.

Приложение А

Тренинг командообразования «Мост доверия»

Цель: сплочение студенческой группы, формирование доверительных отношений, развитие навыков эффективной коммуникации и совместной деятельности.

Целевая аудитория: студенты-первокурсники (15-20 человек).

Продолжительность: 3 часа (с перерывом 15 минут).

Структура тренинга.

Вводная часть (30 минут).

Знакомство и разогрев.

Упражнение «Имя + жест» – каждый участник называет свое имя и сопровождает его характерным жестом, остальные повторяют.

«Общее ожидание» – участники по кругу делятся, чего ждут от тренинга (на стикерах, которые затем крепятся на плакат).

Постановка правил группы: совместное обсуждение и принятие норм (конфиденциальность, уважение, активность).

Основной блок (90 минут).

Упражнение «Слепой и поводырь» (30 минут).

Участники разбиваются на пары: один – «слепой» (с завязанными глазами), второй – «поводырь».

Задача: провести партнера через препятствия, используя только голосовые инструкции.

Обсуждение: «Какие эмоции испытывали? Насколько доверяли партнеру?»

Упражнение «Паутина» (30 минут).

Между стульями натягиваются нити в виде паутины.

Задача: всей группе перебраться на другую сторону, не задев нити.

Рефлексия: «Как распределялись роли? Были ли конфликты? Что помогло справиться?»

Продолжение Приложения А

Упражнение «Круг доверия» (30 минут).

Участники встают в плотный круг, один в центре – закрывает глаза и падает назад, остальные его ловят.

Обсуждение: «Насколько сложно было довериться группе?»

Заключительная часть (60 минут).

«Письмо группе» – каждый пишет анонимное послание с пожеланиями или благодарностью, затем все письма зачитываются.

Фото-коллаж «Наша команда» – совместное создание коллажа из символических изображений, ассоциирующихся с группой.

Обратная связь – участники делятся впечатлениями в формате:

«Я понял...»

«Я почувствовал...»

«Я буду применять...»

Приложение Б

Тренинг эмоциональной саморегуляции

Цель: научить студентов распознавать и регулировать эмоциональные состояния, снижать уровень стресса, развивать эмоциональный интеллект.

Целевая аудитория: студенты с повышенной тревожностью или трудностями в адаптации (10-15 человек).

Продолжительность: 2,5 часа.

Структура тренинга:

Диагностический блок (30 минут).

«Эмоциональный барометр».

Участники отмечают свое состояние на шкале от «Спокойствие» до «Стресс» с помощью цветных стикеров.

Мини-лекция «Что такое эмоции?» (10 минут) – объяснение базовых эмоций и их физиологических проявлений.

Основной блок (90 минут).

Упражнение «Эмоциональный словарь» (20 минут).

Участники записывают как можно больше слов, описывающих эмоции, затем обсуждают, какие из них чаще испытывают.

Техники саморегуляции (40 минут).

Дыхание «4-7-8» (вдох – 4 секунды, задержка – 7, выдох – 8).

Метод «Якорение» – выбор личного «якоря» (предмет, жест), ассоциирующегося с calm-состоянием.

«Ступор-стоп» – техника прерывания негативных мыслей (хлопок + фраза «Стоп!»).

Ролевая игра «Конфликт в группе» (30 минут).

Разыгрываются типичные стрессовые ситуации (ссора из-за дедлайна, непонимание с преподавателем).

Анализ: «Какие эмоции возникли? Как можно было реагировать иначе?»

Заключительная часть (30 минут).

Продолжение Приложения Б

«Письмо себе» – участники пишут рекомендации себе на будущее: «Как я буду справляться со стрессом».

Рефлексия в кругу:

«Самое полезное для меня сегодня...»

«Я осознал...»

Методические материалы: карточки с эмоциями, аудиозаписи для релаксации, бланки для упражнений.

Примечание: для участников с высоким уровнем тревожности предусмотрены индивидуальные рекомендации по итогам тренинга.