

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Выпускающая кафедра специальной психологии

Ступа Валерия Сергеевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Психологическая программа сопровождения адаптации
первокурсников педагогического вуза**

Направление подготовки

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Психолого-педагогическая коррекция трудностей в обучении

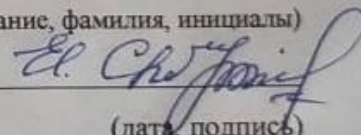
ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

д. псих. наук, профессор Черенева Е.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.06.24.



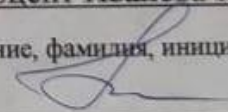
(дата, подпись)

Руководитель выпускной программы

канд. псих. наук, доцент Иванова Н.Г.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

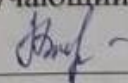
01.06.2024



(дата, подпись)

Обучающийся Ступа В.С.

01.06.24



(дата, подпись)

Красноярск 2024

Реферат

Магистерская диссертация «Психологическая программа сопровождения адаптации первокурсников педагогического вуза» содержит 93 страницы текстового документа, 90 использованных источников, 9 таблиц, 8 рисунка, 2 приложения.

Объект исследования: сопровождение адаптации студентов первого курса в вузе.

Предмет исследования: Психологическая программа сопровождения адаптации первокурсников педагогического вуза

Цель исследования: проверить эффективность психологической программы сопровождения адаптации первокурсников педагогического вуза.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- уточнено определение и сущность понятия «адаптация»;
- определены и выявлены особенности и специфика адаптации студентов первого курса;
- теоретически обоснована, разработана, апробирована и проанализирована с точки зрения результативности программа адаптации студентов в вузе;
- выявлены, обоснованы и реализованы организационно-педагогические условия успешной реализации программы адаптации студентов в вузе.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что его результаты дополняют имеющиеся теоретические положения о процессе адаптации студентов в вузе, что позволяет более глубоко понимать этот процесс и выявлять новые факторы, влияющие на успешную адаптацию студентов. Кроме того, результаты исследования могут быть использованы для разработки более эффективных стратегий и программ, направленных на поддержку адаптации студентов и повышение качества их обучения в вузе.

Практическая значимость исследования заключается в разработке авторской программы сопровождения студентов первого курса.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева» г. Красноярск.

Основные идеи и результаты отражены в публикациях и конференциях:

1. Ступа В.С. «Теоретический обзор изучения проблемы адаптации в психологии» // Научный сборник «Актуальные проблемы психолого-педагогических исследований – 2024» – Нижний Тагил, 2024 (в печати)
2. Выступление с докладом на Всероссийской научно-практической конференции Педагогика и психология развития личностного потенциала: современные практики проводимая в рамках XXV Международном научно-практического форума студентов, аспирантов, молодых ученых «Молодежь и наука XXI века», Особенности адаптации первокурсников ИСГТ, 17 апреля 2024г. (сертификат участника)

Paper

The master's thesis «Psychological program for accompanying the adaptation of freshmen of a pedagogical university» contains 93 pages of a text document, 90 sources used, 9 tables, 8 figures, 2 appendices.

Research object: support for the adaptation of first-year students at the university.

Subject of research: Psychological program to accompany the adaptation of freshmen of a pedagogical university

The purpose of the study: to check the effectiveness of the psychological program for accompanying the adaptation of freshmen of a pedagogical university.

The scientific novelty of the study lies in the fact that:

- the definition and essence of the concept of "adaptation" has been clarified;

- the features and specifics of the adaptation of first-year students have been identified and identified;

- the program of adaptation of students at the university has been theoretically substantiated, developed, tested and analyzed from the point of view of effectiveness;

- the organizational and pedagogical conditions for the successful implementation of the student adaptation program at the university have been identified, justified and implemented.

The theoretical significance of the study lies in the fact that its results complement the existing theoretical provisions on the process of adaptation of students at the university, which allows a deeper understanding of this process and identify new factors influencing the successful adaptation of students. In addition, the results of the study can be used to develop more effective strategies a

programs aimed at supporting the adaptation of students and improving the quality of their education at the university.

The practical significance of the research lies in the development of an author's program of support for first-year students.

Approbation and implementation of the research results. The research materials were used in conducting experimental work on the basis of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev", Krasnoyarsk.

The main ideas and results are reflected in publications and conferences:

1. Stupa V.S. "Theoretical review of the study of the problem of adaptation in psychology" // Scientific collection "Actual problems of psychological and pedagogical research – 2024" – Nizhny Tagil, 2024 (in print)

2. Presentation at the All-Russian scientific and practical conference Pedagogy and psychology of personal potential development: modern practices held within the framework of the XXV International Scientific and Practical Forum of Students, postgraduates, young scientists "Youth and Science of the XXI century", Features of adaptation of first-year students of the ISST, April 17, 2024. (certificate of participation)

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГ-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ВУЗУ	14
1.1. Проблема изучения адаптации в психолого-педагогической литературе.....	14
1.2. Факторы влияющие на психолого- педагогическую адаптацию первокурсников к вузу ..	20
1.3. Возможности психолого-педагогического обеспечения адаптации студентов- первокурсников в условиях вузовского образования.	23
Вывод по первой главе	28
ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ ВУЗА	29
2.1. Подбор и обоснование методов исследования	29
2.2. Анализ результатов исследования адаптации первокурсников	31
Вывод по второй главе.....	40
ГЛАВА III. РЕАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА	41
3.1. Научно-методологические подходы к сопровождению адаптации первокурсников к вузу	41
3.2. Содержание психологической программы адаптации первокурсников к вузу	43
3.3. Результаты контрольного этапа эксперимента	49
Вывод по третьей главе	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61
БИБЛИОГРАФИЯ	64
ПРИЛОЖЕНИЕ	73

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. При поступлении в высшее учебное заведение, одной из основных проблем новоприбывших студентов первокурсников становится необходимость в адаптации: молодые люди вступают в пору иного восприятия нового для них мира, образа жизни. В этот период возникают трудности в установлении информации, коммуникации со сверстниками и педагогами, отрыв от семьи, слабая профориентационная подготовка в образовательных учреждениях (школа), недостаточная мотивации на продолжение учебы. Современная ситуация сильно меняет положение дел: раньше не было необходимости в развитии собственных способностей, профессиональные знания предоставлял университет и программа обучения, чего вполне хватало для предоставляемой государством работы. Сейчас только этих факторов может хватить лишь успешно социализированным студентам и адаптированным к новому виду обучающего процесса, который сильно отличается от предыдущей ступени образования.

Анализ психолого-педагогической литературы по проблематике исследования в полной мере отображает одну из основных проблем адаптации: современное школьное образование не ставит в приоритет подготовку выпускников к изменениям требований, с которыми они обязательно столкнутся, поступив в высшее учебное заведение. Приоритетом, зачастую, к сожалению, является только лишь успешная подготовка к единому государственному экзамену, который и без того пагубно влияет на психоэмоциональное состояние подростков. На фоне кризиса возрастного периода такой стресс вводит ребенка в состояние опустошения, тревоги и стресса. А сразу следом неподготовленный подросток вступает в иную, усложненную для него среду обучения. Поэтому остро встает вопрос выстраивания грамотной работы педагогов школьного учреждения по осторожному и последовательному внедрению выпускников в их будущую среду обучения.

В настоящий момент на первый план выходит проблема адаптации студентов, которое невозможно без психолого-педагогической социальной адаптации. Данные виды адаптации дают студентам первого курса раскрыть свои возможности сформировать мотивацию на расширения своих навыков и умений в получение новой информации именно в комфортной учебной среде.

На основании исследований российских и зарубежных ученых можно сделать вывод, что успешное обучение: желание активно участвовать в научно-практической деятельности, получать удовольствие от изучаемой профессии, получение высоких оценок - по большей части зависит от того, насколько успешно прошел адаптационный процесс новоприбывшего студента в незнакомую ему образовательную среду.

Актуальность темы исследования состоит в том, что не только рассматриваем проблему адаптации, но и проводим адаптационные мероприятия для студентов первого курса КГПУ им В.П. Асафьева. «Вместе – к цели!»

И для достижения поставленных нами целей, создается необходимость в том, чтобы научить студентов проявлять неординарность мышления, демонстрировать подвижность и гибкость знаний, развивать свои собственные адаптационные механизмы.

Среди ученых-исследователей области психолого-педагогических знаний, проблема адаптации студентов к новой образовательной среде в условиях высшего учебного заведения, несомненно, является актуальной. Приоритет изучения данного направления определяется его обязующим значением в современных условиях высшего учебного заведения.

Период получения высшего образования характеризуется новой самобытной ступенью жизни, когда молодой человек получает автономию от родителей, принимая на себя ответственность за свою жизнь. За этим важным решением следует возложение на себя бытовых и материальных обязанностей. А на фоне этой стрессовой ситуации все еще существует

необходимость в налаживании межличностных связей в стенах высшего учебного заведения. Создание эффективной системы сопровождения поступивших студентов следует считать необходимостью в условиях современного образования. Такая комплексная и включенная работа университета в адаптации студентов является стойкой опорой для создания условий саморазвития личностей и их роста как будущих специалистов.

Новая образовательная среда оказывает непосредственное влияние на самочувствие молодых людей, так как напрямую влияет на их самооценку, внутренние ресурсы и именно того, что мы называем адаптацией.

Перед преподавателями стоит важная и серьезная миссия, которую можно считать за одну из своих главных задач – выстроить процесс образования таким образом, чтобы студент мог обратиться за помощью и получить ее не только в контексте занятий, но и адаптации к новой социальной среде университета.

Адаптацию студента совершенно точно нельзя назвать легким и скоротечным процессом, так как тот, в свою очередь, содержит в себе необходимость трудной и продолжительной работы над с собой и с социальной средой.

Дело в том, что адаптационный процесс в высшем учебном заведении тесно связан с изменениями окружающей среды, собственных привычек, паттерном поведения и взаимодействия. Меняется окружение, которое состоит из новых людей.

В первую очередь важную роль играет окружение, в которое попадает поступивший студент. Группы обучения обычно формируются из людей с разными социально-демографическими факторами: пол, возраст (в более редких случаях), социальный статус, уровень материального достатка, предыдущее место проживания (город, село), поэтому стоит учитывать, что адаптационный процесс каждого студента будет протекать в соответствии с этими индивидуальными условиями каждого первокурсника.

Разношерстность нового окружения предполагает выбор новой адаптационной модели взаимодействия.

Адаптационные процессы первокурсников к новой образовательной среде университета затронуты в многочисленных работах зарубежных и отечественных исследователей (В.Н. Дружинина, А.В. Карпова, В.И. Ковалева, И.Н. Лычагиной, В.И. Медведева, Е. И. Муратовой, Е.А. Осипова, Ю.П. Поваренкова, А.А. Виноградовой, Э.О. Леонтьевой, Л. Фестингера, А.Маслоу).

Вопросами адаптации учащихся в современном обществе и личностным самоопределением занималось большое количество исследователей: (А.Г. Асмолов, А.В. Мудрик, М.П. Гурьянова, Е.В. Бондаревская, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, В.Т. Лисовский).

В теоретическом аспекте, не менее важна проблема адаптации первокурсников к новым условиям обучения в университете (П.С. Герулев, Н.Г. Ершова). Насколько будет успешен этот процесс, настолько эффективным будет погружение студентов – первокурсников в новую учебную и социальную среду, что повлечет за собой личностное и профессиональное развитие первокурсника и определит, как его будущее, так и будущее страны.

Проблема исследования заключается в необходимости разработки и апробации психологической программы сопровождения адаптации первокурсников педагогического вуза с целью помочь им адаптироваться к новой учебной среде в вузе.

Объект исследования: процесс адаптации студентов первого курса в вузе.

Предмет исследования: Психологическая программа сопровождения адаптации первокурсников педагогического вуза.

Цель исследования: Обосновать, разработать и проверить эффективность психологической программы сопровождения адаптации первокурсников педагогического вуза.

Гипотеза исследования: адаптация студентов первого курса будет более успешной, если разработать комплекс мероприятий, направленный на повышение эффективности процесса адаптации студентов к образовательной среде университета.

Для достижения поставленной цели и исследовательской гипотезы есть необходимость в постановке следующих **задач:**

1. Провести анализ психолого-педагогической литературы по проблемам адаптации студентов в вузе, выявить сущность и характеристику понятия «адаптация», современное состояние проблемы адаптации первокурсников к образовательной среде университета.

2. Провести диагностическое исследование и выявить уровень адаптации студентов первого курса педагогического вуза.

3. Разработать и апробировать психологическую программу адаптации первокурсников в вузе, оценить ее эффективность.

Теоретико-методологические основы исследования

– теоретические разработки в области адаптации личности (Б.Г. Ананьев, В.И. Медведев, Д.В. Колесов, С.М. Вишнякова, Т.Ю. Дорохова, О.С. Пономарева, Т.В. Майорова).

– личностно-ориентированные технологии (Г.К. Селевко, В.В. Сериков, К. Роджерс, Р. Даймонд и др.)

– практико-ориентированный подход в образовании (Ю.П. Ветров, А.А. Вербицкий, О.Г. Ларионова, Е.Б. Плотникова и др.)

Для решения поставленных задач и достижения поставленной цели были использованы **методы:**

– теоретические методы исследования: анализ и изучение научной, научно-методической и психолого-педагогической литературы,

– эмпирические методы: наблюдение, тестирование, собеседование;

База исследования: Исследование проведено на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет

им. В. П. Астафьева» в течении учебного года. В исследовании приняли участие 20 студентов направления Специальное (дефектологическое) образование, профиль Специальная психология в образовательной и медицинской практике.

Этапы проведения исследования. Исследование проводилось в пять этапов с сентября 2023 года по май 2024 года.

I этап (сентябрь 2022 г. – май 2023) – было осуществлено изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования. Осуществлялось планирование программы экспериментального исследования, подбор диагностического инструментария.

II этап (октябрь 2023 г. – ноябрь 2023) – был проведен констатирующий эксперимент – диагностическое исследование адаптации первокурсников, с последующим количественным и качественным анализом полученных результатов.

III этап (ноябрь 2023 г. – февраль 2024 г.) – теоретическое обоснование, разработка и реализация психологической программы сопровождения адаптации первокурсников вузе.

IV этап (март 2024 г. – апрель 2024 г.) – проведение контрольного этапа эксперимента с последующим количественным и качественным анализом полученных результатов. Определение эффективности психологической программы сопровождения адаптации первокурсников вузе.

V этап (май 2024 г.) – формулирование выводов, оформление текста работы.

Практическая значимость исследования заключается в разработке авторской программы сопровождения студентов первого курса. Результаты, представленные в эмпирической части исследования, раскрывают особенности адаптации первокурсников педагогического вуза, данная программа сопровождения может быть использована психологами, педагогом-психологом и другими специалистами, работающими с данной

категорией субъектов образовательного процесса с целью сопровождения адаптации студентов вузе.

Апробация работы:

1. Ступа В.С. «Теоретический обзор изучения проблемы адаптации в психологии» // Научный сборник «Актуальные проблемы психолого-педагогических исследований – 2024» – Нижний Тагил, 2024 (в печати)

2. Выступление с докладом на Всероссийской научно-практической конференции Педагогика и психология развития личностного потенциала: современные практики проводимая в рамках XXV Международном научно-практического форума студентов, аспирантов, молодых ученых «Молодежь и наука XXI века», Особенности адаптации первокурсников ИСГТ, 17 апреля 2024г. (сертификат участника)

Структура диссертации: Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложения. Общий объем 88 страницы текста, проиллюстрировано 8 рисунков, 9 таблиц, 2 приложения, 90 использованных источников.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ВУЗУ

1.1. Проблема изучения адаптации в психолого-педагогической литературе

Понятие адаптации принадлежит к одному из наиболее широко употребляемых в самых различных науках. Обратимся к определению этого понятия.

«Адаптация (от позднелатинского «adaptio») – приспособление строения и функций организмов (и их групп) к условиям существования» [11].

«Адаптация – это взаимное приспособление работника и организации, основывающееся на постепенной вработываемости сотрудника в новых профессиональных, социальных и организационно-экономических условиях труда» [8].

«Адаптация – в широком смысле – приспособление к изменяющимся внутренним условиям» [10].

Важность процесса адаптации студентов в высших учебных заведениях не подлежит сомнению. В контексте психолого-педагогической адаптации стоит рассмотреть ее основные этапы. Начальный шаг включает в себя сбор релевантной информации о будущей профессиональной сфере. В зависимости от личностных характеристик и мотивационного фона студента, этот процесс может быть как активным, так и пассивным. Далее следует этап, характеризующийся психическим напряжением из-за первоначального столкновения с новой учебной средой и предстоящей академической нагрузкой.

На следующем этапе студент сталкивается с интенсивными психическими реакциями, вызванными изменениями во внешней среде. Этот период характеризуется началом восприятия измененных условий окружающей среды. Если адаптация проходит успешно, следует финальный

этап, где происходит психологическая подготовка к возвращению к привычным методам действий и поведенческим паттернам, сопровождающаяся высоким уровнем психического напряжения.

Важно отметить, что в процессе адаптации всегда имеется взаимодействие между двумя объектами, которое происходит в условиях несовпадения и дисбаланса между системами. Основная цель такого взаимодействия – это достижения некоторой координации между системами, при этом характер этой координации может сильно изменяться. Но это и необходимо для достижения цели.

Процесс адаптации, в условиях высшего учебного заведения, можно охарактеризовать как комплексную систему поддержки студентов, в которой формируются и создаются условия для благоприятного самочувствия студента.

Процесс жизнедеятельности каждого из нас неразрывно связан со сменяющимися обстоятельствами внешней среды, которая вынуждает нас адаптироваться к новому положению дел: изменения в семье, в работе, коллективе и во многом другом.

Большинство исследователей Якиманская И.С., Карымова О.С., Трифонова Е.А., Ульчева Т.А специфику адаптации человека видят в его способности активного сознательного воздействия на окружающую среду, а мерой индивидуального здоровья считают свойство каждой живой системы адаптироваться к окружающим условиям. Исследователи валеологической ориентации И.И. Брехман и А.Г. Щедрина придерживаются мнения о здоровье, как индивидуальном качестве, которое определяется как способность «сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров потока сенсорной, вербальной, структурной информации».

Адаптация – это механизм, который выработался в результате долгой эволюции. Благодаря нему организм обрел способность выживать в постоянно меняющихся условиях среды.

Процесс адаптации, который необходим для поддержания гомеостаза, активизируется при каждом значительном взаимодействии между организмом и его окружением. Этот процесс не просто способствует улучшению работы организма, но и обеспечивает стабильность во взаимоотношениях с окружающей его средой. В условиях, когда взаимодействие между организмом и средой приобретает новые формы, требуется непрерывная адаптация для сохранения эффективности поведения и физиологических процессов. Динамическое равновесие между организмом и его средой подразумевает постоянную смену условий, что, в свою очередь, требует от адаптационного процесса гибкости и способности к постоянному самообновлению.

Огромное влияние на нас оказывает психологическая адаптация, поскольку она обеспечивает инструменты для успешного преодоления жизненных вызовов, включая стресс, конфликты и другие сложности. Этот процесс не только способствует поддержанию нашего эмоционального и психического здоровья, но и требует непрерывного самосовершенствования для адаптации к меняющимся обстоятельствам и решению возникающих проблем. В его основе лежат различные адаптивные стратегии и механизмы, облегчающие приспособление к новым жизненным ситуациям.

Психофизиологическая адаптация является сплошным процессом, который, наряду с собственно психической адаптацией (то есть поддержанием психического гомеостаза), включает в себя ещё два аспекта:

- Оптимизацию постоянного воздействия индивидуума с окружением;
- Установление адекватного соответствия между психическими и физиологическими характеристиками.

Поскольку адаптация – это процесс реализации способности организма регулировать свои параметры таким образом, чтобы удерживать их в пределах функционального оптимума, то главным критерием их классификации служит характеристика регуляторной системы, которая ответственна за рассматриваемый адаптационный процесс. Адаптационные

способности организмов, находящихся на разных уровнях филогенеза, различаются из-за продвинутой их регуляторных систем.

Очевидно, что как во взрослом, так и в развивающемся организме, наряду со способностью к сенсibiliзационным адаптациям, должна существовать возможность стабилизационных адаптации. Под ними мы понимаем процесс реализации способностей всего организма или отдельных его реагентов удерживать свои параметры в пределах функционального оптимума при изменяющихся факторах внешней среды. В филогенезе возможность стабилизационных адаптации развивается параллельно с сенсibiliзационными адаптациями.

В понятие целостности организма неотъемлемой частью входит взаимодействие человека с окружающей средой. В ходе социального прогресса происходит не ослабление, не разрыв, а обогащение связей человека с природой и социальной средой. Тем самым все более возрастает роль физического совершенствования человека.

Важными результатами исследований данной проблематики связаны с изучением адаптации студентов первокурсников. Данное направление работы позволило нам собрать анализ психолого-педагогических трудов и понять какие условия необходимы для успешной адаптации первокурсников. Например, необходимо создать благоприятную учебную среду, где студенты чувствуют себя комфортно и поддерживаемыми. Важно предоставить студентам достаточно информации о структуре учебного процесса, ожиданиях преподавателей, доступных ресурсах и услугах университета. Также важно проводить мероприятия и программы поддержки для студентов первого курса, чтобы помочь им преодолеть возможные трудности и стрессовые ситуации.

Кроме того, существенным фактором адаптации является развитие у студентов навыков саморегуляции, умения планировать свою учебную деятельность и эффективно управлять своим временем. Поддержание

позитивного общения с однокурсниками, старшими студентами и преподавателями также способствует успешной адаптации.

Процесс адаптации первокурсников к университетской жизни требует внимания и участия не только самих студентов, но и учебного персонала и администрации университета. Создание условий для успешной адаптации студентов с первого курса позволит им достичь лучших результатов в учебе и получить положительный опыт в высшем образовании.

Эти проблемы могут быть связаны с недостаточной самоорганизацией студентов, отсутствие мотивации, недостаточным уровнем коммуникации между студентами и преподавателями, а также недостаточным пониманием целей и задач образовательного процесса. Для успешной адаптации студентов первого курса необходимо уделить внимание психологической подготовке, развитию навыков самоорганизации и коммуникации, а также созданию благоприятной атмосфере в учебных группах. Важно также необходимо активно привлекать специалистов по психологии и педагогике для проведения консультаций и тренингов и других мероприятий направленных на успешную адаптацию студентов первого курса.

Так же не малую роль играет процесс социальной адаптации, который означает, что индивид научается жить в новых условиях, используя различные социальные инструменты. Этот процесс включает в себя способность индивида изменять свое поведение в соответствии с ожиданиями окружающих, умение адекватно воспринимать реальность и себя в ней, развивать умения самостоятельно заботиться о себе и эффективно функционировать в группе, а также строить взаимоотношения с другими людьми. Важной составляющей является осознание значимости своих действий в социальном контексте, формирование целей и развитие коммуникативных навыков.

В новой социальной обстановке, ключевую роль играет адаптация личности, которая проявляется через формирование новых социальных связей и определение своего статуса в группе студентов.

Важно, чтобы на успешную адаптацию к университетской жизни должны быть направлены усилия всех участников не только студентов, но и преподавателей, и руководства. Успешное начало учебы поможет студентам в дальнейшем наладить отношения с окружающими и привлечет их внимание к активности. Так же успешная адаптация во многом определяет будущий успех в учебе, карьере и личностном развитии.

В адаптации условно выделяют 3 типа: физиологическую, социальную и биологическую. Состояние здоровья студентов определяется их адаптационными резервами в процессе обучения.

В литературе предложена классификация студентов по уровню адаптации в зависимости от степени сформированности, развитости, устойчивости функционирования когнитивных, мотивационно-волевых, социально-коммуникативных связей обучающихся в образовательной среде вуза:

- неадаптированные (низкий уровень), характеризующиеся несформированностью связи хотя бы в одном из выделенных направлений и неустойчивостью функционирования связей;

- среднеадаптированные (средний уровень), для которых характерна сформированность всех типов связей при отсутствии их устойчивости или наличие хотя бы одной устойчивой связи, в то время как другие связи могут быть еще даже не сформированы;

- адаптированные (высокий уровень), отличающиеся сформированностью всех связей, и при этом хотя бы в одном направлении наблюдается устойчивое функционирование связи.

Таким образом, педагогические коллективы вузов осознают важность управления адаптацией к профессиональной деятельности, влияние результатов адаптации на процесс становления будущего специалиста. Вместе с тем даже в старейших профессиональных учебных заведениях страны отсутствует действенная, постоянно обновляющаяся система работа по решению данной проблемы. Проводимые же мероприятия охватывают

незначительное число адаптантов, не продолжительны, формальны, а проводимая работа не подвергается соответствующей проверке. Таким образом, становится очевидной необходимость поиска путей активизации педагогических условий, способных обеспечить процесс адаптации студентов-первокурсников.

1.2. Факторы влияющие на психолого- педагогическую адаптацию первокурсников к вузу

Студенческие годы – уникальный период в жизни человека, когда происходит активное развитие всех уровней психики. По мнению Б.Г. Ананьева, этот возраст является сензитивным для формирования социальных качеств личности. Вуз предоставляет студентам необходимые условия для развития и освоения социальных норм, необходимых для их будущей профессиональной деятельности. [23]

Успешная адаптация студентов первого курса к условиям высшего учебного заведения напрямую влияет на то, каким специалистом он станет в последующем и останется ли вообще в профессиональной сфере. Именно поэтому адаптация студентов имеет особое значение в изучении проблематики исследования.

Адаптацией принято считать процесс, способный удерживать организм в стабильном психоэмоциональном и физическом состоянии, несмотря на изменяющиеся условия жизнедеятельности. Такая концепция была введена К. Бернартом и У. Кенноном.[44]

А.Ф. Березин понимал адаптацию как процесс, в котором человек и среда его жизнедеятельности находятся в едином оптимальном состоянии, где человек способен удовлетворить свои потребности, без вреда для своего психического состояния и физического здоровья. [22]

В процессе психической адаптации могут изменяться как внутренние состояния человека, так и параметры среды, что приводит к формированию

гомеостатического равновесия. Психический гомеостаз обеспечивает ощущение психологического комфорта и целесообразное поведение.

Березин выделяет три основных аспекта адаптации:

– Психическая адаптация: направлена на поддержание психического гомеостаза и сохранение физического здоровья.

– Социально-психологическая адаптация: направлена на организацию адекватного взаимодействия в малых социальных группах.

– Психофизиологическая адаптация: направлена на оптимизацию психофизиологических соотношений и сохранение физического здоровья.

[22]

Крайне важно выстроить профессиональную и эффективную систему адаптации первокурсников к новому образу жизни и деятельности, которая бы включала в себя комплекс необходимых мероприятий, направленных на устранение мешающих успешной адаптации факторов. Чтобы выявить направление работы возникает необходимость для высшего учебного заведения изучение психологических особенностей студентов (например, посредством диагностирования их при поступлении – тестирование, опрос), таким образом можно понять на что следует обратить внимание при составлении программы адаптации.

Основная цель социально-психологической адаптации заключается в том, чтобы человек усвоил и принял нормы, ценности и модели поведения, существующие в новом социальном окружении. Это включает в себя формальные и неформальные связи, а также способы выполнения профессиональных задач. [60]

Внешние и внутренние факторы сильно влияют на процесс адаптация, так, например, внутренние психологические комплексы мешают найти студентам в группе друзей. Или внешние факторы могут значительно влиять на самооценку, что опять же пересекается с психологическими трудностями в адекватном восприятии себя и окружения. Чтобы понимать эффективна ли адаптация студентов, стоит обратить внимание на их поведение,

самочувствие в социальной среде, учебной и профессиональной мотивации и др.

Изучение социально-психологических факторов адаптации позволяет научно обоснованную возможность прогнозировать начальный этап обучения студентов, проводить профилактическую и коррекционную работу. Современная система образования должна быть ориентирована не только на передачу знаний, но и на подготовку подрастающего поколения к взрослой жизни через сохранение психического здоровья индивида и развитие адаптационных возможностей личности.

А.В. Меренков подчеркивает важность комплексного подхода и факторного анализа в процессе адаптации, поскольку в реальной жизни существует последовательность природных и социальных процессов, которая постоянно пополняется новыми элементами. Он считает, что необходимо выявлять закономерности возникновения факторов, действующих в определенном порядке, чтобы повысить вероятность достижения желаемого результата. Меренков не ставит задачу предсказать всю цепочку последующих событий на основе одного частного фактора, а скорее стремится создать систему последовательно разворачивающихся элементов, которые приведут к наиболее вероятному конечному результату. [57]

С.Т. Посохова считает, что адаптацию следует рассматривать в реальном жизненном контексте, который включает в себя социальные, природные, культурные и предметные факторы, а также способы взаимодействия с ними. Каждый из этих факторов оказывает определенное психологическое воздействие на человека. [66]

Таким образом, можно сказать, что адаптация студента – это объективный, динамический, целостный процесс установления, соответствия между наличными и требуемыми уровнями обученности, стилей общения, режима деятельности в новых условиях обучения в вузе.

1.3 Возможности психолого-педагогического обеспечения адаптации студентов-первокурсников в условиях вузовского образования.

Адаптация студентов – первокурсников к вузу – это сложный и продолжительный процесс, который сопровождается эмоциональным напряжением. Он требует от студентов отказа от привычного образа жизни и связан с возникновением различных трудностей, проблем и профессиональных вызовов.

Психологические особенности студентов обусловлены их возрастом и включают эмоциональную незрелость, открытость, внушаемость и поиск самоидентификации. Окружение имеет большое значение для студентов, особенно когда в одной группе оказываются представители разных социальных слоев, такие как городские жители и провинциалы. Процесс адаптации к студенческой жизни может различаться для этих двух групп.

По мнению Репьева И.Г. необходимо соблюдать следующие условия для успешной адаптации студентов первого курса в новых для них образовательных и социальных условиях:

1) При планировании комплексной программы работы необходим учет внезапного или ожидаемого возникновения некоторых трудностей у студентов

2) На первом курсе обучения сделать упор на формирование у студентов навыков фиксирования информации в форме конспектирования лекций, а также научить работать с объемным потоком информации, вместо того, чтобы просто заставлять заучивать дисциплины.

3) Сформировать у студентов положительное представление о будущей профессии, дать общие знания о специфике работы и рассказать о том, как будет проходить процесс обучения в целом.

4) Проведение тренинговых занятий, направленных на поддержку студентов и помощи им в трудных ситуациях (например, как правильно

взаимодействовать с преподавателями в случаях конфликтных ситуаций и др.)

5) Назначить куратора, который поможет студентам в первичной адаптации в вузе

6) Организация свободного времени студентов для привлечения их в дополнительную занятость, позволяющую раскрыть внутренний потенциал студента в разных направлениях (творческая, научная деятельности и др.) [72].

Основная цель психологической поддержки студентов первого курса заключается в том, чтобы помочь каждому учащемуся раскрыть свой потенциал и добиться успеха. Преподаватели должны умело взаимодействовать с разными группами студентов и разрабатывать индивидуальные стратегии и методы работы для каждой группы.

Задачи психологической поддержки студентов первого курса включают:

1) Оказание психологической и педагогической помощи для успешной адаптации каждого студента к новым социальным условиям.

2) Создание безопасной и доверительной атмосферы в системе «преподаватель – студент – родитель».

3) Содействие развитию навыков и способностей студентов, соответствующих их зоне ближайшего развития.

Э.Ф. Зеер рассматривает тему психологической поддержки адаптации новых студентов как комплексный процесс, который охватывает открытие, структурирование, развитие и корректировку процесса формирования профессиональной идентичности. По его мнению, выбор стратегий и целей для такой поддержки управляется двумя ключевыми факторами: обеспечением развития в соответствии с установленными нормами и обеспечением систематического развития когнитивной активности.

Изучение факторов, вызывающих затруднения у студентов первого курса в процессе адаптации, позволило выделить несколько основных

направлений психолого-педагогической работы для поддержки студентов в процессе обучения в вузе:

Первое направление: работа с выпускниками школ. В рамках данного направления необходимо, чтобы школа организовала пространство, способное погрузить ученика в среду высшего учебного заведения. Реализацией этого направления могут служить такие мероприятия, как день абитуриента и профориентационные работы высшего учебного заведения.

Второе направление: психологическое сопровождение адаптации студентов первокурсников. Необходимо разработать комплексную поддержку от вуза, которая включает в себя: психологическую диагностику уровня адаптации, стрессоустойчивости, взаимоотношений в студенческой группе; постоянное психологическое консультирование по возникающим вопросам, психологическое просвещение.

Третье направление: внедрение студентов в социальную среду через помощь куратора. Необходимо, чтобы куратор помог сформировать благоприятную психологическую среду в студенческой группе, через помощь в разрешении конфликтов, знакомство с правилами вуза, адаптацию студентов к новому коллективу.

Четвертое направление: работа преподавателей для создания условий, способствующих стабильному протеканию механизмов адаптации. Необходимо взаимодействовать со студентами на основе индивидуального подхода к каждому человеку, проводить тренинги, организовать самостоятельную работу студентов.

Пятым направлением является создание современного информационного поля для обеспечения адаптации студентов.

Шестым направлением будет вовлечение студентов в активную жизнь высшего учебного заведения, через привлечение первокурсников в дополнительную занятость.

Разработка методических материалов, например, таких как памятки, поможет студентам быстрее освоиться в условиях вуза [44].

Для успешной адаптации первокурсников рекомендуется вовлекать их в совместные мероприятия со студентами старших курсов. Проведение открытых кураторских часов в формате круглого стола является инновационным подходом, который соответствует современным требованиям воспитательного процесса в образовательных учреждениях.

Эффективное психолого-педагогическое обеспечение адаптации студентов – первокурсников предполагает соответствие целям и задачам этого процесса, а также систематическую реализацию в рамках деятельности социально-психологической службы вуза по следующим направлениям:

1) Социально-психологическая адаптация студентов в учебно-профессиональной деятельности и формирование у них позитивной жизненной перспективы.

2) Коррекция эмоционального состояния студентов – снятие эмоционального напряжения для обеспечения эффективности профессионального развития.

3) Обучение умениям и навыкам компетентного общения и эффективного поведения в различных ситуациях бытового и профессионального характера.

4) Развитие и формирование личностных качеств, способствующих успешному профессиональному становлению как специалистов среднего звена [38].

Современные исследователи выделяют три последовательных этапа адаптационных мероприятий для студентов-первокурсников:

1. Начальный этап:

- 1) Определение психологического статуса первокурсников;
- 2) Информирование о структуре вуза и учебном процессе;
- 3) Ознакомление с расположением различных подразделений вуза (библиотека, компьютерные залы и т. д.);
- 4) Психологическая поддержка первокурсников.

2. Основной этап:

- 1) Индивидуально-психологическое обследование первокурсников;
- 2) Разработка рекомендаций для педагогического коллектива;
- 3) Разработка психологической программы обеспечения адаптации студентов к новой образовательной системе.

3. Заключительный этап:

- 1) Анализ полученной информации;
- 2) Разработка и реализация плана индивидуальных и групповых консультаций;
- 3) Коррекционно-просветительская работа по формированию сплоченного коллектива;
- 4) Психологическая поддержка нуждающихся студентов.

Подводя к итогу вышесказанное, мы пришли к выводу, что успех в учебной деятельности студента и его желание развиваться как самостоятельная личность зависит от того, насколько успешным прошел процесс адаптации к новым условиям. Главной необходимостью вуза и его приоритетной работой становится грамотная психолого-педагогическая помощь студентам в этот период. Авторы выделяют следующие направления работы: психологическая поддержка адаптации студентов – первокурсников; организации работы кураторов; работа преподавательского состава по оптимизации протекания адаптационных процессов у студентов – первокурсников на начальном этапе вузовского образования; создание современной информационной среды вуза, а также работа по оказанию помощи студенту в процессе социальной адаптации.

Вывод по первой главе

Подводя итоги по первой главе, можно отметить, что адаптация студентов – первокурсников к вузовскому образованию является многогранным и сложным процессом, который охватывает различные аспекты психологического и педагогического взаимодействия.

1. Проблема изучения адаптации в психолого-педагогической литературе подчеркивает необходимость комплексного подхода к изучению этого явления, учитывая как индивидуальные особенности студентов, так и специфику образовательной среды вуза.

2. Факторы, влияющие на адаптацию, включают в себя психологические (например, уровень самооценки и стрессоустойчивости), социальные (семейный фон, общение с одногруппниками) и образовательные (методы преподавания, учебная нагрузка) аспекты. Эти факторы могут как способствовать, так и затруднять процесс адаптации.

3. Возможности психологического обеспечения адаптации заключаются в создании благоприятной образовательной среды, разработке программ поддержки и сопровождения студентов, а также в проведении тренингов и консультаций, направленных на развитие умений эффективно справляться с трудностями и стрессами, связанными с переходом в новую учебную среду.

Таким образом, успешная адаптация первокурсников к вузовскому образованию требует совместных усилий со стороны психологов, педагогов и самого образовательного учреждения, направленных на учет и поддержку всех аспектов жизнедеятельности студента.

ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ ВУЗА

2.1. Подбор и обоснование методов исследования

Для изучения адаптации студентов, нами были проведены исследования на выборке из 20 человек, возрастом от 18 – 20 лет, диагностика проводилась на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева» г. Красноярск. На студентах 1 курса направление специальное (дефектологическое) образование, профиль специальная психология в образовательной и медицинской практике.

В данной работе мы использовали такие диагностики как:

1) «Методика экспресс – диагностика уровня адаптации первокурсников» О.Л.Гончарова [41]

2) «Методика самооценка психологической адаптивности» Н.П. Фетискин, В.В.Козлов и Г.М. Мануйлов [71]

3) «Адаптированность студентов в ВУЗе». Т.Д. Дубовицкой и А.В. Крыловой [42]

1) «Методика экспресс-диагностика уровня адаптации первокурсников» О.Л.Гончарова. Она позволяет посмотреть уровень адаптации студентов первого курса, а так определить основные трудности с которыми студенты столкнулись после поступления.

Данная диагностика состоит из 11 суждений где нужно либо согласиться, либо не согласиться. За ответ «да» начисляется 1 балл, за ответ «нет» – 0 баллов. Подсчитывается сумму баллов.

Инструкция к тесту и сам тестовый материал находится в приложение

2) **«Методика самооценка психологической адаптивности» Н.П. Фетискин, В.В.Козлов и Г.М. Мануйлов.** С ее помощью выявляется уровень социально-психологической адаптивности личности. Целью данной диагностики исследовать уровень социально-психологической адаптивности учащихся.

Методика состоит из 15 вопросов, поделенных на две группы (группа А состоит из 10 утверждений, группа Б – из 5). Здесь так же нужно согласиться или не согласиться с данными суждениями.

Инструкция и бланк находятся в приложение 1.

3) **«Адаптированность студентов в ВУЗе». Т.Д. Дубовицкой и А.В. Крыловой.** Она направлена на выявление первокурсников, испытывающих трудности в адаптации к группе и к учебной деятельности.

Методика представляет собой набор из 16 суждений, по отношению к которым студенты должны выразить степень своего согласия или не согласия.

Обработка результатов осуществляется путём перевода цифр в баллы в соответствии с ключом и последующего суммирования полученных баллов отдельно по каждой шкале и методике в целом

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют о том, что студент чувствует себя в группе комфортно, легко находит общий язык с однокурсниками, следует принятым в группе нормам и правилам. При необходимости может обратиться к однокурсникам за помощью, способен проявить активность и взять инициативу в группе на себя. Однокурсники также принимают и поддерживают его взгляды и интересы.

Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют об испытываемых студентом трудностях в общении с однокурсниками. Студент держится в стороне, проявляет сдержанность в отношениях. Ему трудно найти общий язык с однокурсниками, он не разделяет принятые в группе нормы и правила, не встречает понимания и

принятия своих взглядов со стороны однокурсников, не может обратиться к ним за помощью.

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности свидетельствуют о том, что студент легко осваивает учебные предметы, успешно и в срок выполняет учебные задания; при необходимости может обратиться за помощью к преподавателю, свободно выражает свои мысли, может проявить свою индивидуальность и способности на занятиях.

Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности говорят о том, что студент с трудом осваивает учебные предметы и выполняет учебные задания; ему трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли. При необходимости он не может задать вопрос преподавателю. По многим изучаемым предметам он нуждается в дополнительных консультациях, не может проявить свою индивидуальность и способности на учебных занятиях.

Инструкция и бланк находятся в приложении 1.

2.2. Анализ результатов исследования адаптации первокурсников

Результаты диагностики студентов первого курса по «Методике экспресс-диагностика уровня адаптации первокурсников» (авт.-О.Л. Гончарова) представлены в таблице 1

Таблица 1. Результаты диагностики «Методике экспресс-диагностика уровня адаптации первокурсников» (авт. – О.Л. Гончарова).

Имя испытуемого	Баллы	Уровень
Студент 1	8	Средний уровень
Студент 2	9	Высокий уровень
Студент 3	8	Средний уровень
Студент 4	7	Средний уровень
Студент 5	8	Средний уровень
Студент 6	7	Средний уровень
Студент 7	7	Средний уровень
Студент 8	8	Средний уровень

Окончание таблицы 1

Студент 9	9	Высокий уровень
Студент 10	10	Высокий уровень
Студент 11	8	Средний уровень
Студент 12	7	Средний уровень
Студент 13	6	Средний уровень
Студент 14	7	Средний уровень
Студент 15	7	Средний уровень
Студент 16	5	Средний уровень
Студент 17	8	Средний уровень
Студент 18	9	Высокий уровень
Студент 19	6	Средний уровень
Студент 20	6	Средний уровень

Примечание: 9 – 11 баллов – высокий уровень адаптации; 5 – 8 баллов – средний уровень адаптации; 0 – 4 баллов – низкий уровень адаптации.

Так же данные из общей таблицы мы перенесли на гистограмму, чтобы наглядно увидеть процентное соотношение.

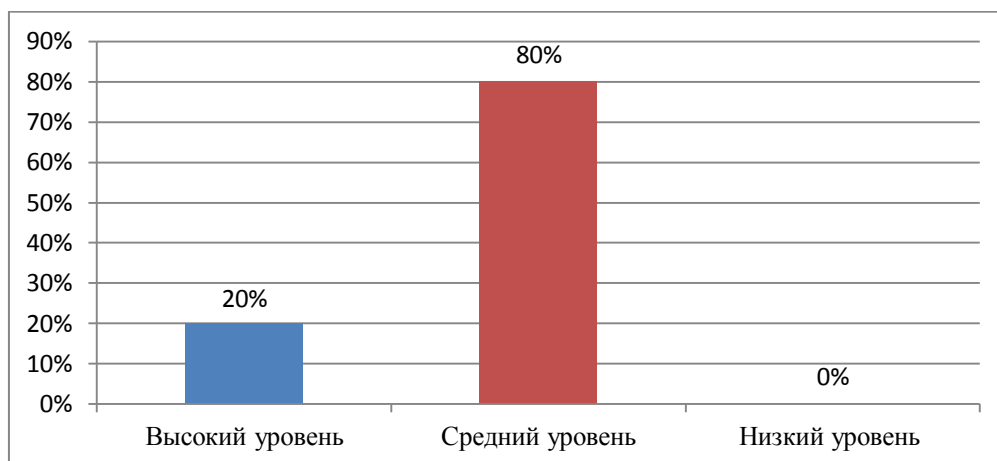


Рисунок 1. Процентное соотношение показателей экспресс – диагностики уровня адаптации первокурсников

Данная диагностика позволяет нам выявить на сколько студенты первого курса адаптированы. Результаты диагностики по методике «экспресс – диагностика уровня адаптации первокурсников». О.Л. Гончарова показали, что, большинство первокурсников (80%) имеют средний уровень адаптации,

это означает, что они в целом хорошо справляются с переходом к университетской жизни, но могут испытывать некоторые трудности в определенных областях (нагрузка и др.).

Остальные 20% первокурсников, имеют высокий уровень адаптации и не имеют проблем адаптации к обучению в вузе.

Так же из данной диагностики мы проанализировали вопросы, представленные в таблице 2.

Таблица 2. Показатели диагностики в процентах «Методике экспресс-диагностика уровня адаптации первокурсников» (авт.- О.Л. Гончарова)

№	Вопрос	Да	Нет
1	Нравится ли тебе учиться в университете?	100%	
2	Интересно ли тебе учиться в университете?	95%	5%
3	Комфортно ли ты чувствуешь себя в группе?	90%	10%
4	Ты волнуешься понапрасну?	60%	40%
5	Приспособился ли ты внутриуниверситетскому режиму?	65%	35%

Анализируя ответы на данные вопросы, мы можем сказать, что 100% опрошенных студентов ответили, что им нравится учиться в университете. Это указывает на высокий уровень удовлетворенности учебным процессом и положительное отношение к получению высшего образования.

95% студентов считают, что их обучение в университете интересно, что свидетельствует о высоком уровне мотивации и активности в учебной деятельности. Оставшиеся 5% студентов не находят свою учебную деятельность интересной.

90% студентов чувствуют себя комфортно в своей группе, что говорит о хорошей социальной интеграции и возможности общаться и

взаимодействовать с однокурсниками. 10% студентов испытывают неудобства или дискомфорт в общении с группой, что может быть связано с личностными особенностями или проблемами в межличностных отношениях.

60% студентов признают, что волнуются понапрасну, что может указывать на наличие психологического напряжения или тревожности. 40% студентов не испытывают чрезмерной волнения, что свидетельствует о достаточной стрессоустойчивости.

65% студентов приспособились к внутриуниверситетскому режиму, что указывает на относительно успешную адаптацию к структуре и правилам вуза. Однако 35% студентов еще не полностью приспособились к новому ритму жизни и учебы, что может потребовать дополнительной помощи и поддержки со стороны вуза.

Результаты диагностики «Методика самооценка психологической адаптивности» (авт. – Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов) представлены в таблице 3.

Таблица 3. Результаты диагностики «Методика самооценка психологической адаптивности» (авт. – Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов).

Имя испытуемого	Баллы	Уровень
Студент 1	7	Выше среднего уровня
Студент 2	4	Ниже среднего уровня
Студент 3	1	Низкий уровень
Студент 4	3	Ниже среднего уровень
Студент 5	3	Ниже среднего уровень
Студент 6	1	Низкий уровень
Студент 7	9	Высокий уровень
Студент 8	8	Высокий уровень
Студент 9	1	Низкий уровень
Студент 10	2	Низкий уровень
Студент 11	1	Низкий уровень
Студент 12	1	Низкий уровень
Студент 13	1	Низкий уровень
Студент 14	7	Выше среднего уровня

Окончание таблицы 3

Студент 15	7	Выше среднего уровня
Студент 16	5	Средний уровень
Студент 17	2	Низкий уровень
Студент 18	4	Ниже среднего уровня
Студент 19	2	Низкий уровень
Студент 20	6	Выше среднего уровня

Примечание: 8 – 10 баллов-высокий, 6 – 7 баллов – выше среднего, 5 баллов – средний, 3 – 4 баллов – ниже среднего, 2 – 1 баллов – низкий.

Так же данные из общей таблицы мы перенесли на диаграмму, чтобы наглядно увидеть процентное соотношение.

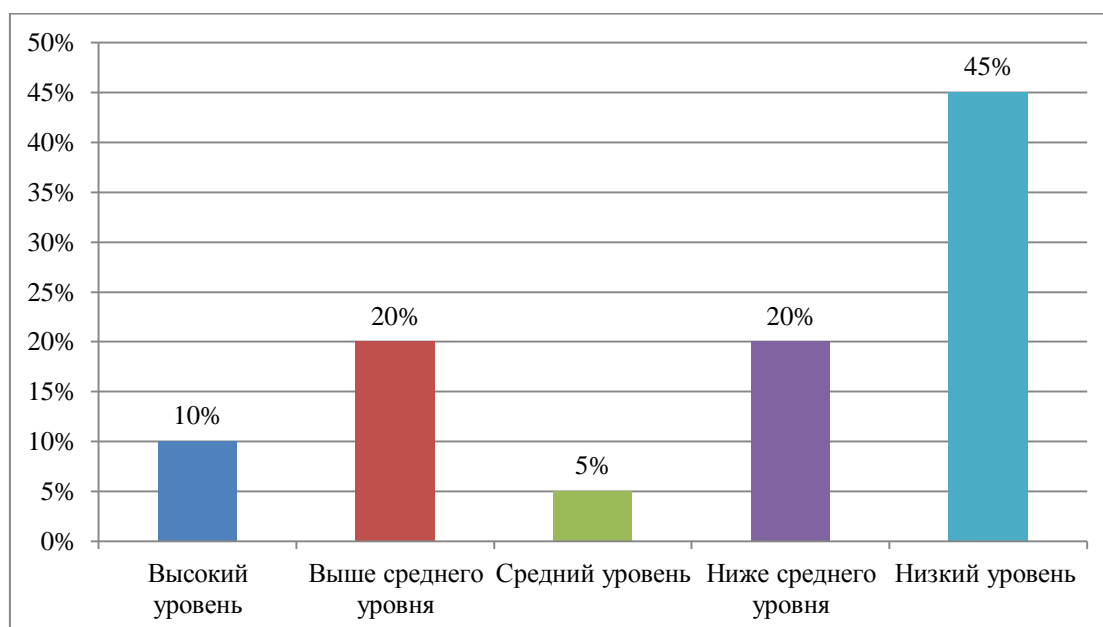


Рисунок 2. Процентное соотношение показателей самооценки психологической адаптивности студентов первого курса

На рисунке мы видим, что лишь 30% это студенты с высоким или выше среднего уровнем психологической адаптивности, кто демонстрируют хорошие навыки борьбы со стрессом, позитивное самовосприятие и здоровые отношения с окружающими. Они, как правило, хорошо приспосабливаются к новым ситуациям и способны справляться с трудностями.

30% это студенты со средним и ниже среднего уровнем психологической адаптивности. Эти студенты испытывают некоторые трудности в борьбе со стрессом и трудности в отношениях с окружающими. Они более уязвимы к психологическим проблемам, таким как тревога или депрессия.

Практически половина студентов (45%) это студенты с низким уровнем психологической адаптивности. Они имеют высокий риск развития психологических проблем в связи с низким уровнем адаптивности.

Результаты диагностики «Адаптированность студентов в вузе» (авт. – Дубовицкой, А. В. Крылова) данные представлены в таблице 4.

Таблица 4. Результаты диагностики «Адаптированность студентов в вузе» (авт. – Т.Д. Дубовицкой, А. В. Крылова).

Имя испытуемого	Адаптированность к учебной группе	Показатели	Адаптированность к учебной деятельности	Показатели
Студент 1	15	Высокий уровень	15	Высокий уровень
Студент 2	3	Низкий уровень	9	Низкий уровень
Студент 3	13	Средний уровень	12	Средний уровень
Студент 4	15	Высокий уровень	14	Средний уровень
Студент 5	13	Средний уровень	12	Средний уровень
Студент 6	12	Средний уровень	8	Низкий уровень
Студент 7	14	Средний уровень	12	Средний уровень
Студент 8	16	Высокий уровень	11	Средний уровень
Студент 9	9	Низкий уровень	9	Низкий уровень
Студент 10	7	Низкий уровень	8	Низкий уровень
Студент 11	12	Средний уровень	7	Низкий уровень

Окончание таблицы 4

Студент 12	10	Средний уровень	5	Низкий уровень
Студент 13	5	Низкий уровень	11	Средний уровень
Студент 14	14	Средний уровень	14	Средний уровень
Студент 15	12	Средний уровень	14	Средний уровень
Студент 16	13	Средний уровень	15	Высокий уровень
Студент 17	14	Средний уровень	14	Средний уровень
Студент 18	13	Средний уровень	9	Низкий уровень
Студент 19	15	Высокий уровень	14	Средний уровень
Студент 20	11	Средний уровень	15	Высокий уровень
Студент 14	14	Средний уровень	14	Средний уровень
Студент 15	12	Средний уровень	14	Средний уровень
Студент 16	13	Средний уровень	15	Высокий уровень

Примечание: 15 – 20 баллов – высокий, 10 – 15 баллов – средний, 1 – 10 баллов – низкий.

Так же данные из общей таблицы мы перенесли в гистограмму, чтобы наглядно увидеть процентное соотношение.

1) Адаптивность к учебной группе.

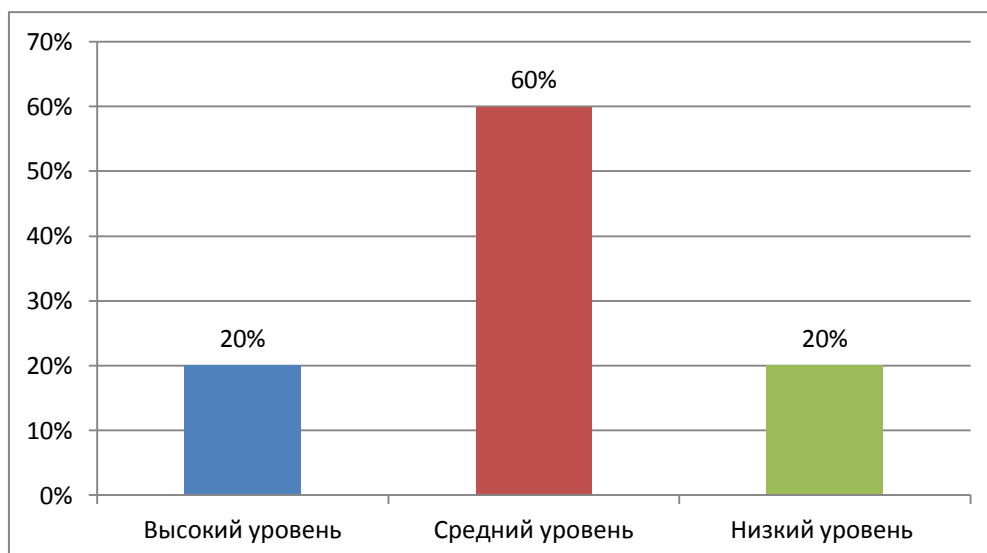


Рисунок 3. Процентное соотношение адаптированности к учебной группе

По показателю Адаптированность к учебной группе, мы видим, что большинство студентов (60%) имеют средний уровень адаптированности к учебной группе. Они в целом комфортно чувствуют себя в коллективе и поддерживают хорошие отношения с другими студентами.

20% Студентов имеют высокий уровень адаптированности к учебной группе. Они легко устанавливают контакты, активно участвуют в групповых мероприятиях и чувствуют себя частью коллектива.

20% студентов имеют низкий уровень адаптированности к учебной группе. Они испытывают трудности в установлении отношений с однокурсниками и преподавателями.

2) Адаптированность к учебной деятельности

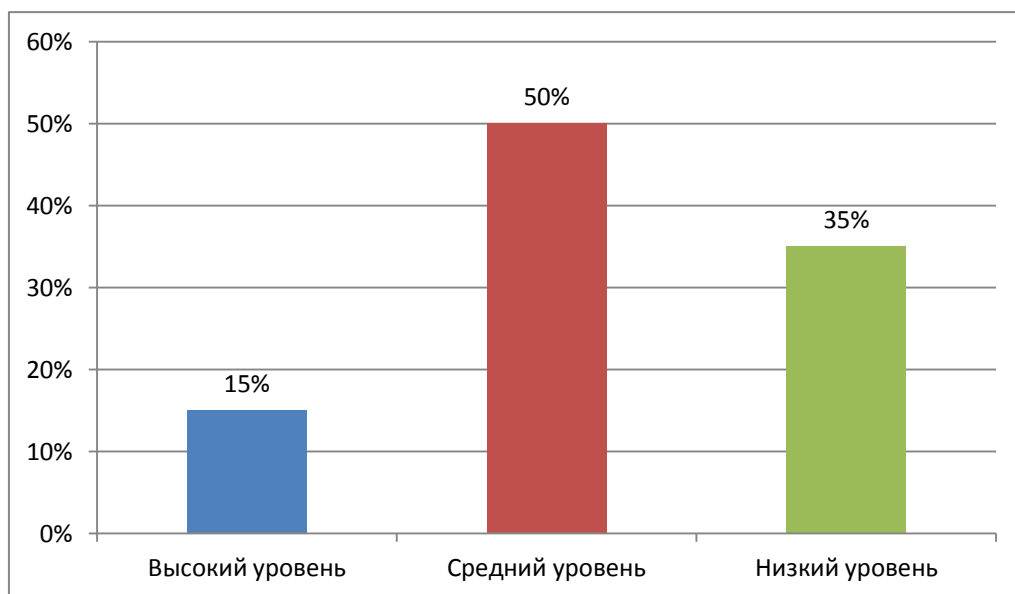


Рисунок 4. Процентное соотношение адаптированности к учебной деятельности

По показателю Адаптированность к учебной деятельности мы видим, что 50% студентов имеют средний уровень адаптированности к учебной деятельности. Они в целом справляются с учебной программой, но могут испытывать некоторые трудности в отдельных аспектах (дисциплины, преподаватели и др.).

Лишь 15% студентов имеют высокий уровень адаптированности к учебной деятельности. Они легко усваивают учебный материал, активно участвуют в учебном процессе и добиваются высоких результатов.

35% студентов имеют низкий уровень адаптированности к учебной деятельности. Они испытывают трудности с пониманием и усвоением учебного материала, а также сложности с выполнением заданий.

На основании результатов исследования можно сделать вывод, что в группе испытуемых преобладает средний уровень адаптации к обучению в университете. Это свидетельствует о том, что многие студенты испытывают трудности такие как:

- 1.Трудности в адаптации к новой учебной среде и учебной группе.
- 2.Трудности в борьбе со стрессом и адаптацией к учебной деятельности.

3.Трудности в установлении отношений с однокурсниками и преподавателями.

Вывод по второй главе

1.Исследование адаптации первокурсников к университетской жизни выявило важные аспекты психологической и академической адаптации студентов. Результаты показывают, что большинство студентов имеют средний уровень адаптации, что свидетельствует о том, что они в целом успешно справляются с переходом в университетскую среду, но при этом могут сталкиваться с определенными трудностями. Это может быть связано с новыми академическими требованиями, социальными изменениями и необходимостью самостоятельности.

2. С другой стороны, наблюдается группа студентов с высоким уровнем адаптации, которые демонстрируют уверенность в новой среде и эффективно справляются с трудностями. Однако присутствует и значительная доля студентов с низким уровнем адаптации, что указывает на потенциальные риски для их психологического благополучия и академической успешности.

3.Кроме того, результаты диагностики показали, что многие студенты испытывают трудности в адаптации к новой учебной среде и учебной группе, борьбе со стрессом и адаптацией к учебной деятельности, а также в установлении отношений с однокурсниками и преподавателями.

4. Результаты диагностики подчеркивают важность создания системы поддержки в университетах, которая поможет студентам с низким уровнем адаптации преодолеть возникающие трудности.

Эти выводы могут служить основой для разработки стратегий и мероприятий, направленных на адаптацию студентов к университетской среде, что в конечном итоге повысит их общее благополучие и академическую эффективность.

ГЛАВА III. РЕАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

3.1. Научно-методологические подходы к сопровождению адаптации первокурсников к вузу

Адаптация первокурсников к вузу представляет собой сложный и многогранный процесс, охватывающий как психологические, так и педагогические аспекты. Психологическая адаптация предполагает приспособление студента к новым социальным условиям, формирование новых социальных связей и ролей, а также выработку новых моделей поведения. Педагогическая адаптация связана с освоением студентом новых образовательных программ, требований и методов обучения.

Значение успешной адаптации

Успешная адаптация первокурсников к вузу является важнейшим условием для их дальнейшего успешного обучения и личностного развития. Студенты, которые успешно адаптируются к вузу, демонстрируют более высокие академические показатели, более высокую удовлетворенность студенческой жизнью и более низкий уровень отчислений.

Для оказания эффективной помощи студентам в процессе адаптации необходимо опираться на научно обоснованные подходы. Эти подходы включают:

1) Диагностический подход: оценка уровня готовности студентов к учебе в вузе и выявление потенциальных трудностей адаптации с использованием методов психологического тестирования.

2) Профилактический подход: минимизация рисков неудачной адаптации путем организации программ, тренингов и моделирования ситуаций.

Система сопровождения первокурсников должна основываться на следующих принципах:

- 1) Индивидуализация: учет личных особенностей каждого студента.
- 2) Системность: последовательное и комплексное применение различных методов и подходов.
- 3) Гибкость: способность программы адаптации изменяться в зависимости от потребностей студентов.
- 4) Доступность: обеспечение равного доступа к ресурсам поддержки для всех студентов.

Система сопровождения первокурсников должна включать следующие компоненты:

- 1) Ориентация и адаптация: Проведение вводных лекций и мероприятий для помощи новым студентам в ориентировании в учебных зданиях, знакомстве с правилами учебного процесса, а также ознакомлении с учебной деятельностью и жизнью в университете.
- 2) Отслеживание и анализ: Систематический мониторинг адаптации первокурсников, анализ данных об успеваемости, участии в учебной деятельности для выявления проблемных ситуаций и разработки предложений по их решению.

Научно-методологические подходы к сопровождению адаптации первокурсников к вузу должны быть многоуровневыми и ориентированными на удовлетворение разнообразных потребностей студентов. Важно создать условия, при которых каждый студент сможет найти поддержку и ресурсы, необходимые для успешной адаптации и развития в новой академической среде.

3.2. Содержание психологической программы адаптации первокурсников к вузу

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что она как инновационная психолого-педагогическая и социальная технология, позволит осуществлять адаптационные мероприятия для студентов первого курса ВУЗов в Красноярском крае. Необходимость данной работы обусловлена тем, что большое количество студентов-первокурсников испытывают трудности в адаптации к новым условиям жизни и обучения, получают слабый профориентационный посыл от образовательных учреждений и имеют недостаточную мотивацию к учебной деятельности. Необходимо отметить, что именно адаптация и мотивация играют в начале обучения очень важную роль.

Данная программа позволит студента без осложнений пройти адаптационный период, освоиться в новых реалиях для продолжения обучения.

В программе участвуют: Студенты первого курса Красноярского педагогического университета института социально-гуманитарных технологий направление «Специальное (дефектологическое) образование» профиль Специальная психология в образовательной и медицинской практике. Студенты первого курса. Возраст испытуемых – 18 – 20 лет.

Содержание программы находится в приложении 4

Цель: Осуществление психолого-педагогических мероприятий, способствующих успешной адаптации студентов первого курса к образовательному процессу в вузе, а также создание комфортной эмоциональной среды.

Задачи:

1. Содействие созданию благоприятного социально-психологического микроклимата в студенческой группе.

2. Помощь в формировании навыков контроля своего эмоционального состояния.

3. Обеспечение оптимизации процесса адаптации студентов к учебной деятельности.

Механизм реализации:

1 этап – входная диагностика: Среди студентов – первокурсников проводим диагностику адаптации первокурсников к вузу. Путем диагностики выявляются особенности адаптации первокурсников, разрабатывается психологическая программа сопровождения адаптации студентов к вузу.

2 этап – Практический этап: Проводятся психолого-педагогические мероприятия по сопровождению адаптации студентов к вузу. Мероприятия подразумевают организацию тренингов, семинаров и тренинги с моделированием ситуаций, связанных с адаптацией со студентами первого курса. На данном этапе происходит апробация программы.

3 этап – итоговая диагностика: повторная диагностика студентов – первокурсников после проведения психолого-педагогических мероприятий. Оценка эффективности программы.

Научное обоснование программы.

Практической и теоретической основой для работы по адаптации студентов первого курса стали работы: Клейберга Ю.А., Макарычевой Г.И., Бандуры О.А., Уолтерса Р., Беличевой С.А., Личко А.Е. и др., изучение которых позволило выделить основные направления в адаптации студентов:

- обучение навыкам общения, ответственного поведения, целеполагания и преодоления жизненных трудностей;
- отработка навыков группового взаимодействия, владения собой в сложной ситуации и др.

В результате реализации данной программы студенты первого курса должны уметь:

- выстраивать межличностные отношения;
- контролировать проявление негативных чувств и эмоций;

– контролировать себя в стрессовой ситуации.

Формы работы: занятия с элементами тренинга, моделирование ситуаций, семинары, индивидуальные консультации.

Таблица 5. Программа сопровождения первокурсников вузе

№	Мероприятие	Цель	Содержание
Семинары			
1	«Общение – это жизнь»	Формирование эффективных навыков общения и командной работы для успешной адаптации к университетской жизни.	Обсуждение темы «Первый год в университете: ожидания и реальность». Обсуждение стратегий разрешения конфликтов в университетской среде
2	«Освобождение от стресса и хронической усталости»	Обучение эффективным техникам управления стрессом и хроническим утомлением, для восстановления физического и эмоционального баланса и улучшения общего благополучия.	Обсуждение темы «Понимание стресса и хронической усталости», «Техники управления стрессом», «Управление эмоциями»
Тренинги			
3	«Вводное занятие»	Знакомство, сплочение, командообразование	Занятие дает возможность участникам познакомиться и лучше узнать друг друга, получить представление о дальнейшей работе в группе:

Окончание таблицы 5

			<p>принять правила работы и настроиться на демократический стиль общения. Упражнение «Мое имя», «Ладшки», «Паутинка» дает возможность участникам простроить более близкие взаимоотношения. Упражнения «Узел проблем», «Групповое сочинение историй». «Путаница» – позволит участникам сплотиться, это поможет в дальнейшем реализовывать</p>
4	«Учимся общаться»	<p>Знакомство с особенностями взаимодействия с окружающими, формирование навыков коммуникативной компетентности</p>	<p>Занятие дает возможность участникам познакомиться с процессом и техниками общения (вербальным и невербальным): упражнение «Гляделки», упражнение «Скажи мне молча». Занятие поможет участникам овладеть навыками коммуникативной компетентности</p>

			(навыками начала разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей)
5	«Наши ценности»	Формирование у участников отношение к жизненным ценностям, как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни.	Занятие дает возможность участникам познакомиться с понятием «Ценности» и выявить специфику жизненных ценностей: упражнение «Ромашка», «Копилка ценностей». Поможет сформировать навыки выявления ценностей
6	«Проявление эмоций – это нормально»	Формированию навыков контроля своего эмоционального состояния.	На занятии участники познакомятся с понятием «эмоции», какими они бывают, как позитивные и негативные эмоции влияют на развитие жизненных ситуаций: упражнения «Рассмеси», «Изобрази эмоцию». Участники научатся определять свое эмоциональное состояние
7	«Стратегии	Помочь участникам	Занятие дает возможность

	успеха»	осознать, что их будущее зависит от их собственных намерений, целей и действий.	приобрести навык проектирования своего будущего: упражнения «Я – через 20 лет», «Хождение по линии жизни», «Я хочу и я могу»
Тренинги с моделированием ситуации			
8	«Конфликты. Выход есть»	Сформировать навыки конструктивного выхода из конфликтов.	Занятие дает возможность познакомить участников с понятием «конфликт»: упражнения «Рисунок в парах», «Давка», «Формулы конфликтов». Дает возможность участникам предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций: упражнения «Предупреждаем конфликты», «Ослик», «Способы выхода из конфликтов»
9	«Уверенное поведение»	Познакомить участников с различными способами развития характера, сформировать желание развивать и укреплять	В ходе занятия участники познакомятся с приемами и техниками уверенного поведения:

		свой характер, формирование навыков самопознания и саморазвития.	упражнения «Ура - улы», «Поза - ситуация». Отработать способы поведения, которые позволят повысить уверенность в себе: упражнения «Уверенное и неуверенное поведение», «Мой портрет в лучах солнца».
--	--	--	--

Ожидаемые результаты:

1. Студенты смогут устанавливать и поддерживать позитивные отношения с одногруппниками.
2. Повысится эмоциональная устойчивость и самоконтроль.
3. Повысится мотивация к учебе и улучшится успеваемость.

3.3. Результаты контрольного этапа эксперимента

После реализации разработанной нами программы мы провели повторное исследование с помощью тех же диагностик, которые использовали в начале и выяснили, что произошли следующие изменения.

Результаты диагностики студентов первого курса по «Методике экспресс – диагностика уровня адаптации первокурсников» (авт. – О.Л. Гончарова) представлены в таблице 6.

Таблица 6. Результаты диагностики «Методике экспресс – диагностика уровня адаптации первокурсников» (авт. – О.Л. Гончарова).

Имя испытуемого	Баллы	Уровень
Студент 1	9	Высокий уровень
Студент 2	9	Высокий уровень

Окончание таблицы 6

Студент 3	9	Высокий уровень
Студент 4	8	Средний уровень
Студент 5	8	Средний уровень
Студент 6	7	Средний уровень
Студент 7	9	Высокий уровень
Студент 8	9	Высокий уровень
Студент 9	9	Высокий уровень
Студент 10	10	Высокий уровень
Студент 11	8	Средний уровень
Студент 12	9	Высокий уровень
Студент 13	8	Средний уровень
Студент 14	7	Средний уровень
Студент 15	10	Высокий уровень
Студент 16	9	Высокий уровень
Студент 17	8	Средний уровень
Студент 18	9	Высокий уровень
Студент 19	10	Высокий уровень
Студент 20	8	Средний уровень

Примечание: 9 – 11 баллов – высокий уровень адаптации; 5 – 8 баллов – средний уровень адаптации; 0 – 4 баллов – низкий уровень адаптации.

Данные были представлены в гистограмме в которой мы указали первичные показатели и вторичные для сравнения (Рисунок 6)

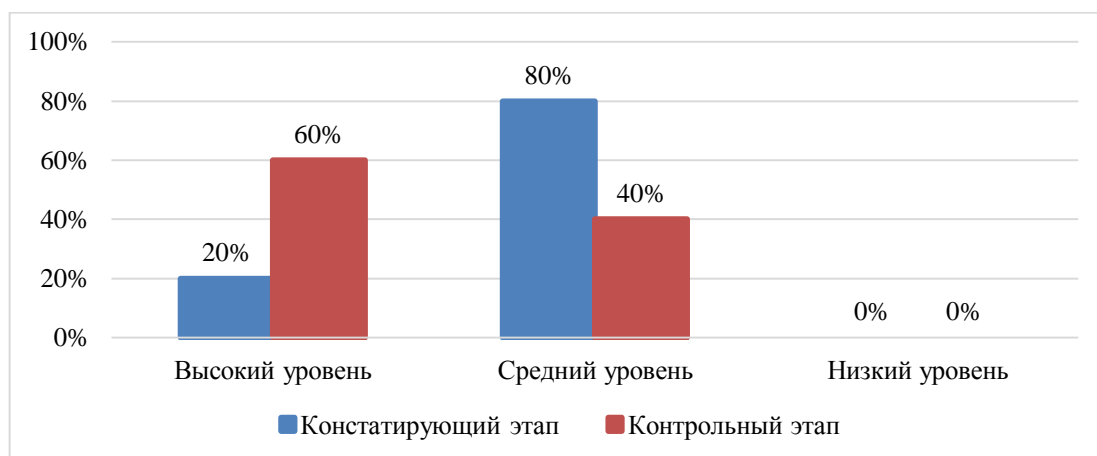


Рисунок 5. Результаты диагностики студентов по экспресс – диагностике уровня адаптации первокурсников, контрольный этап эксперимента

После проведенной нами программы по результатам диагностики, большинство студентов (60%) стали демонстрировать высокий уровень адаптации к вузу, что на 40% выше, чем на констатирующем этапе эксперимента. Большинство студентов успешно стали справляться с учебной нагрузкой, установили позитивные отношения с одногруппниками и преподавателями, а также чувствуют себя комфортно в новой социальной среде.

Средний уровень адаптации наблюдается у 40% студентов. Это указывает на то, что у них есть некоторые трудности в процессе адаптации, но они в целом справляются с ними.

Таблица 7. Показатели диагностики в процентах «Методике экспресс – диагностика уровня адаптации первокурсников» (авт. – О.Л. Гончарова)

№	Вопрос	Да	Нет
1	Нравится ли тебе учиться в университете?	100%	
2	Интересно ли тебе учиться в университете?	100%	
3	Комфортно ли ты чувствуешь себя в группе?	100%	
4	Ты волнуешься понапрасну?	35%	65%
5	Приспособился ли ты внутриуниверситетскому режиму?	95%	5%

Результаты диагностики, показывают высокий уровень адаптации студентов к учебе в университете. Анализ данных позволяет сделать следующие выводы:

Все студенты (100%) положительно ответили на вопрос о том, нравится ли им учиться в университете. Это свидетельствует о высоком уровне мотивации и удовлетворенности студентов своей учебной работой.

Так же на констатирующем этапе эксперимента 95% студентов ответили, что им интересно учиться в университете, в то время как на контрольном этапе этот показатель вырос до 100%. Это указывает на то, что студенты находят учебу увлекательной и стимулирующей, что способствует их вовлеченности в учебный процесс.

Так же следует отметить, что на констатирующем и контрольном этапе (90% и 100% соответственно) чувствуют себя комфортно в своей группе. Это свидетельствует о хорошей адаптации к социальной среде и взаимодействию с однокурсниками, что является важным аспектом успешной учебы.

Вопрос о беспочвенной тревоге показывает, что на констатирующем этапе 60% студентов волнуются понапрасну, в то время как на контрольном этапе этот показатель снизился до 35%. Это указывает на то, что студенты стали лучше справляться со стрессом и тревогой, связанными с учебой, и чувствуют себя более уверенно.

Что касается приспособленности к внутриуниверситетскому режиму, то в на констатирующем этапе 65% студентов дали положительный ответ, в то время как на контрольном этапе этот показатель вырос до 95%. Это свидетельствует о том, что студенты успешно адаптировались к требованиям и распорядку университета, что способствует их учебным успехам.

Анализируя данные результатов диагностики можно сказать, о положительной динамике в уровнях адаптации студентов. Студенты стали лучше адаптироваться к учебной и социальной среде, чувствовать себя более комфортно и уверенно.

Результаты диагностики «Методика самооценка психологической адаптивности» (авт. – Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов) представлены в таблице 8.

Таблица 8. Результаты диагностики «Методика самооценка психологической адаптивности» (авт. – Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов).

Имя испытуемого	Баллы	Уровень
Студент 1	8	Высокий уровень
Студент 2	6	Выше среднего уровня
Студент 3	3	Ниже среднего уровня
Студент 4	5	Средний уровень
Студент 5	5	Средний уровень
Студент 6	3	Ниже среднего уровня
Студент 7	9	Высокий уровень
Студент 8	8	Высокий уровень
Студент 9	3	Ниже среднего уровня
Студент 10	5	Средний уровень
Студент 11	3	Ниже среднего уровня
Студент 12	4	Ниже среднего уровня
Студент 13	5	Средний уровень
Студент 14	8	Высокий уровень
Студент 15	9	Высокий уровень
Студент 16	8	Высокий уровень
Студент 17	6	Выше среднего уровня
Студент 18	6	Выше среднего уровня
Студент 19	5	Средний уровень
Студент 20	8	Высокий уровень

Примечание: 8 – 10 баллов – высокий, 6 – 7 баллов – выше среднего, 5 баллов – средний, 3 – 4 баллов – ниже среднего, 2 – 1 баллов – низкий.

Табличные данные так же были представлены в виде гистограммы для наглядности (Рисунок 7)

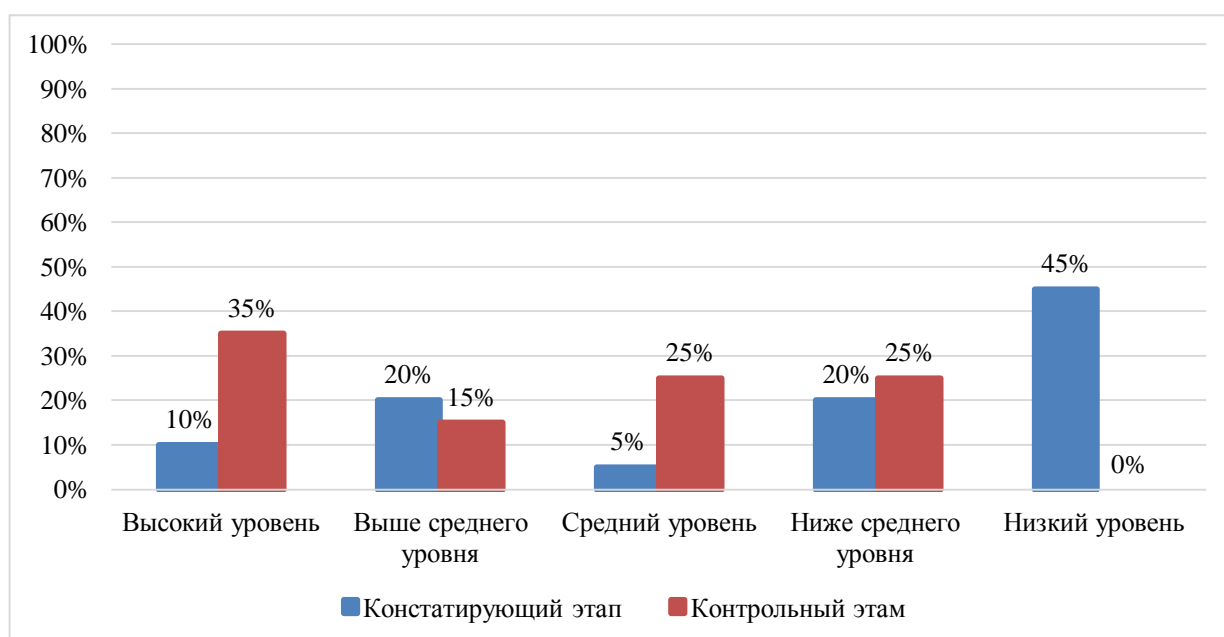


Рисунок 6. Процентное соотношение показателей самооценки психологической адаптивности студентов первого курса

Результаты диагностики психологической адаптивности студентов продемонстрировали динамику изменений. На констатирующем этапе 45% студентов испытывали трудности с адаптацией, о чем свидетельствовал низкий уровень адаптивности. Ниже среднего уровень наблюдался у 20% студентов, указывая на определенные проблемы в адаптации, но в меньшей степени. Средний уровень адаптивности был выявлен только у 5% студентов, что свидетельствует об их успешной адаптации к учебному процессу.

Контрольный этап показал значимую положительную динамику в изменении показателей психологической адаптивности студентов. Количество студентов с низким уровнем адаптивности сократилось до 0%, указывая на успешное преодоление трудностей и эффективную адаптацию к учебной среде. Число студентов с ниже среднего уровнем немного увеличилось до 25%, демонстрируя прогресс в адаптации, но также указывая на сохраняющиеся сложности у части учащихся.

Положительная динамика была замечена у студентов с уровнем адаптивности выше среднего и высокого. На констатирующем этапе только 20% студентов имели уровень выше среднего, а 10% демонстрировали высокий уровень адаптивности. Однако, на контрольном этапе количество студентов с высоким уровнем адаптивности значительно возросло до 35%. Это свидетельствует о том, что студенты приобрели новые навыки, научились эффективно управлять стрессом и эмоциональными нагрузками. Соответственно, уменьшение количества студентов с уровнем выше среднего до 15% указывает на то, что большая часть учащихся достигла высокого уровня адаптивности.

Таким образом, динамика изменений подчеркивает важность поддержки студентов в период адаптации к обучению в вузе.

Таблица 9. Результаты диагностики. «Адаптированность студентов в вузе» (авт. – Т.Д. Дубовицкой, А. В. Крылова)

Имя испытуемого	Адаптированность к учебной группе	Показатели	Адаптированность к учебной деятельности	Показатели
Студент 1	18	Высокий уровень	17	Высокий уровень
Студент 2	5	Низкий уровень	10	Низкий уровень
Студент 3	18	Высокий уровень	15	Высокий уровень
Студент 4	15	Высокий уровень	15	Высокий уровень
Студент 5	15	Высокий уровень	15	Высокий уровень
Студент 6	15	Высокий уровень	10	Средний уровень
Студент 7	15	Высокий уровень	12	Средний уровень
Студент 8	16	Высокий уровень	11	Средний уровень
Студент 9	10	Средний уровень	10	Средний уровень
Студент 10	10	Средний уровень	11	Средний уровень
Студент 11	12	Средний уровень	10	Средний уровень
Студент 12	10	Средний уровень	10	Средний уровень
Студент 13	6	Низкий уровень	9	Низкий уровень
Студент 14	15	Высокий уровень	15	Высокий уровень
Студент 15	14	Средний уровень	15	Средний уровень

Окончание таблицы 9

Студент 16	14	Средний уровень	17	Высокий уровень
Студент 17	14	Средний уровень	15	Высокий уровень
Студент 18	15	Высокий уровень	15	Высокий уровень
Студент 19	17	Высокий уровень	15	Высокий уровень
Студент 20	13	Средний уровень	15	Высокий уровень
Студент 18	15	Высокий уровень	15	Высокий уровень
Студент 19	17	Высокий уровень	15	Высокий уровень
Студент 20	13	Средний уровень	15	Высокий уровень

Примечание: 15 – 20 баллов – высокий, 10 – 15 баллов – средний, 1 – 10 баллов – низкий. 1 – 6 низкий, 7 – 12 средний, 13 – 16 высокий

Так же данные из таблице мы представили в виде диаграммы (Рисунок 8)

1) Адаптированность к учебной группе.

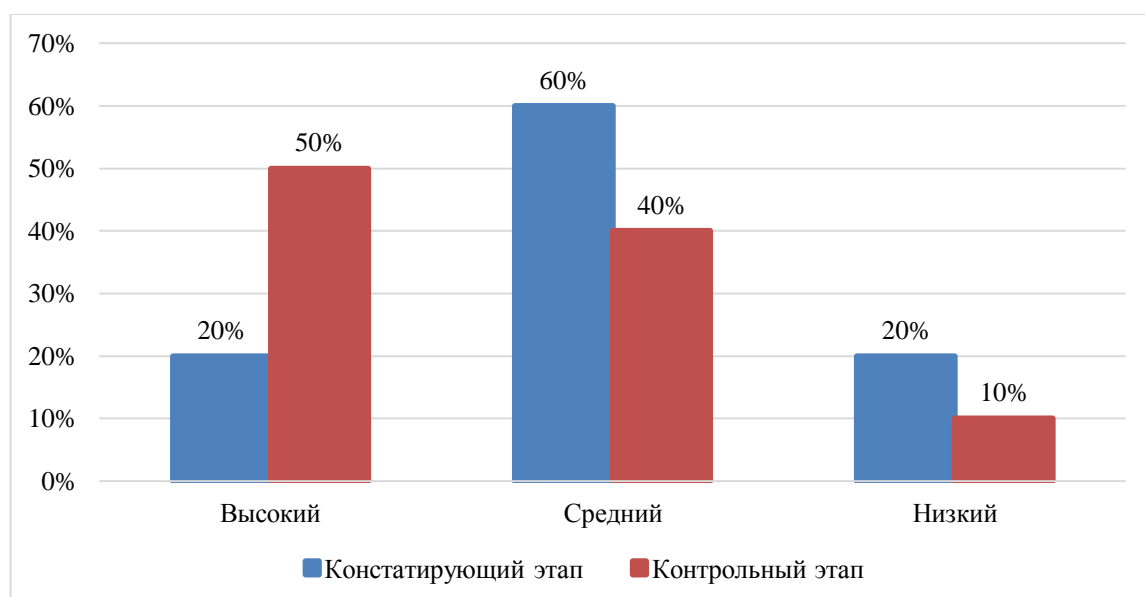


Рисунок 7. Процентное соотношение адаптированности к учебной группе

Результаты диагностики «Адаптированность студентов в вузе» (Дубовицкой, А. В. Крыловой), показывают динамику изменений в уровнях адаптированности студентов к учебной группе и учебной деятельности.

На констатирующем этапе эксперимента, мы видим, что большинство студентов (60%) имели средний уровень адаптированности к учебной группе, 20% студентов высокий уровень и 20% – низкий уровень. У большинства студентов отмечалось успешная адаптация к учебной среде, но были и те, кто испытывал трудности в адаптации.

На контрольном этапе эксперимента, мы видим значительные изменения в уровнях адаптированности студентов. Количество студентов с высоким уровнем адаптированности к учебной группе возросло до 50%, что на 30% выше, чем на констатирующем этапе эксперимента. В то время как доля студентов с низким уровнем снизилась до 10%. Это свидетельствует о том, что студенты стали лучше адаптироваться к социальной среде и взаимодействию с однокурсниками.

2) Адаптированность к учебной деятельности.

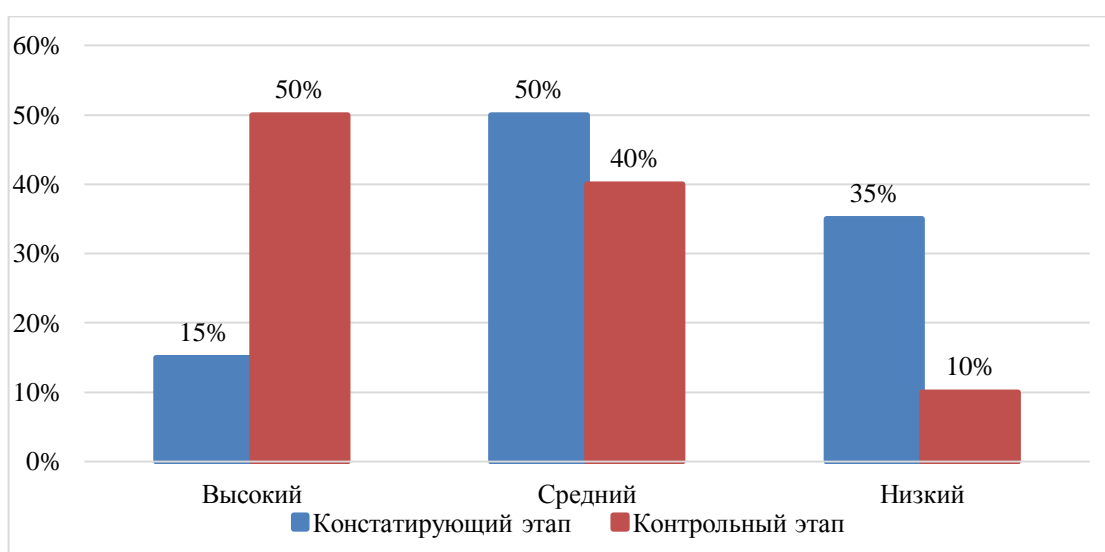


Рисунок 8. Процентное соотношение адаптированности к учебной деятельности

На контрольном этапе эксперимента, мы уже наблюдаем изменения в адаптированности к учебной деятельности. Доля студентов с высоким уровнем возросла до 50%, на констатирующем этапе эксперимента студентов с высоким уровнем адаптированности к учебной деятельности было лишь 15%. Количество студентов с низким уровнем адаптированности сократилось с 35% до 10%. Средний уровень незначительно сократился с 50% до 40%. Это указывает на то, что студенты стали лучше справляться с учебными требованиями, приобретать новые знания и навыки, и эффективно применять их на практике.

Таким образом, можем сделать вывод, что разработанная нами программа «Вместе – к цели!» для студентов первого курса Красноярского педагогического университета оказалась достаточно эффективной.

Вывод по третьей главе

1. Реализация психологической программы сопровождения адаптации первокурсников к учебе в университете подтверждает положительную динамику, что подтверждается результатами контрольного этапа эксперимента. Программа была направлена на формирование благоприятной социальной среды, развитие коммуникативных навыков и обучение управлению стрессом, и она показала свою эффективность.

Так же программа состояла из трех этапов: входная диагностика, практический этап и итоговая диагностика. На первом этапе была проведена диагностика адаптации первокурсников к вузу с целью выявления особенностей их адаптации и разработки индивидуального подхода к сопровождению.

Практический этап включал в себя проведение семинаров, тренингов и тренингов с моделированием ситуаций. Семинары были направлены на формирование навыков эффективного общения, управления стрессом и хронической усталостью, а также обсуждение ожиданий и реалий университетской жизни. Тренинги были призваны сплотить группу, помочь студентам лучше узнать друг друга и научиться работать в команде. В ходе тренингов с моделированием ситуаций студенты отрабатывали навыки выхода из конфликтов, развития уверенного поведения.

Ожидаемые результаты программы включали в себя улучшение навыков межличностного общения, повышение эмоциональной устойчивости и самоконтроля, а также повышение мотивации к учебе и улучшение успеваемости.

Суть программы заключалась в создании поддерживающей и стимулирующей среды, которая помогла бы студентам первого курса успешно адаптироваться к учебе в университете. Это достигалось через развитие конкретных навыков и компетенций, необходимых для успешной учебы и социальной интеграции.

Для подтверждения эффективности данной программы была проведена повторно диагностика.

2. Результаты по методике экспресс – диагностики уровня адаптации первокурсников (О.Л. Гончаровой) продемонстрировали положительную динамику. 60% студентов достигли высокого уровня адаптации, что на 40% выше, чем на начальном этапе. Это свидетельствует о том, что студенты научились справляться с учебной нагрузкой, строить позитивные отношения с окружающими и чувствовать себя уверенно в новой среде.

Анализ данных по самооценке психологической адаптивности, основанный на методике Н.П. Фетискина, В.В. Козловой и Г.М. Мануйловой, показали, что на констатирующем этапе 45% студентов испытывали трудности с адаптацией, но после реализации программы их число значительно сократилось. Это указывает на то, что психологическая

программа сопровождения помогла студентам эффективно преодолеть проблемы и повысить адаптированность к учебе в университете.

Результаты диагностики уровня адаптации, разработанные Т.Д. Дубовицкой и А.В. Крыловой также подтвердили эффективность программы. Студенты стали более уверенными и комфортно чувствующими себя в учебной среде. Они научились управлять своим временем, эффективно общаться и сотрудничать, что привело к успешной адаптации к новым условиям обучения.

3. Это свидетельствует о том, что программа помогла студентам преодолеть трудности адаптации, установить позитивные отношения с одногруппниками и преподавателями, а также успешно осваивать учебный материал.

Таким образом, данная программа может быть рекомендована для использования в образовательных учреждениях с целью оказания эффективной помощи студентам в процессе адаптации к вузу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема психолого-педагогической адаптации первокурсников рассмотрена нами многоаспектно.

Решая первую задачу исследования, нами были изучены отечественные и зарубежные подходы к изучению понятия «адаптация», на основе мнения которых, в нашей работе мы понимали адаптацию как способность организма приспосабливаться к изменившимся условиям внешней среды.

Решая вторую задачу исследования, мы использовали диагностики О.Л.Гончарова («Методика экспресс-диагностика уровня адаптации первокурсников»), Н.П. Фетискин, В.В.Козлов и Г.М. Мануйлов («Методика самооценка психологической адаптивности»), Т.Д. Дубовицкой и А.В. Крыловой («Адаптированность студентов в ВУЗе») и с помощью данных диагностик мы рассмотрели:

- Уровень адаптации студентов;
- Уровень социально-психологической адаптивности личности;
- Уровень адаптации к группе и к учебной деятельности.

И после описали результаты исследования которые, показали, что адаптация первокурсников к университетской жизни является сложным и многогранным процессом, включающим в себя психологические и педагогические аспекты. Диагностика уровня адаптации студентов первого курса выявила, что большинство (60%) из них имеют средний уровень адаптации, сталкиваясь с определенными трудностями в новой учебной и социальной среде.

Решая третью задачу исследования, мы разработали и апробировали психологическую программу сопровождения адаптации первокурсников педагогического вуза, основанная на научно-методологических подходах и включающая в себя различные формы работы: семинары и тренинги. Программа была направлена на формирование навыков эффективного

общения, управления стрессом, а также обсуждение ожиданий и реалий университетской жизни.

Результаты повторной диагностики по методике экспресс – диагностики уровня адаптации первокурсников (О.Л. Гончаровой) продемонстрировали положительную динамику. 60% студентов достигли высокого уровня адаптации, что на 40% выше, чем на начальном этапе. Студенты научились справляться с учебной нагрузкой, строить позитивные отношения с окружающими и чувствовать себя уверенно в новой среде.

Результаты диагностики психологической адаптивности по Н.П. Фетискина, В.В. Козловой и Г.М. Мануйловой, показали, что на констатирующем этапе эксперимента 45% студентов испытывали трудности с адаптацией, а после реализации программы их число значительно сократилось. Это указывает на то, что программа сопровождения помогла студентам эффективно преодолеть проблемы и повысить адаптированность к учебе в университете.

Результаты диагностики уровня адаптации по методике Т.Д. Дубовицкой и А.В. Крыловой также подтвердили эффективность программы. Студенты стали более уверенными и комфортно чувствующими себя в учебной среде. Они научились управлять своим временем, эффективно общаться и сотрудничать, что привело к успешной адаптации к новым условиям обучения.

Таким образом, результаты диагностики позволяют сделать вывод, что большинство студентов достигли высокого уровня адаптивности, смогли выстроить отношения с одногруппниками и преподавателями, и приспособились к учебной среде.

Таким образом, психологическая программа сопровождения адаптации первокурсников к учебе в университете, включающая в себя различные формы работы и направленная на создание благоприятной социальной среды, развитие коммуникативных навыков и обучение управлению стрессом, показала свою эффективность. Она может быть рекомендована для

использования в образовательных учреждениях с целью оказания эффективной помощи студентам в процессе адаптации к новым условиям обучения.

Цель и задачи реализованы в полном объеме.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Абабков, В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. – С.166.
2. Авдиенко, Г.Ю. Адаптация обучающихся к образовательной среде вуза с точки зрения системного подхода / Г.Ю. Авдиенко // Психология XXI века. Теория и практика современной психологии: материалы XII международной научно-практической конференции. – 2017. С. 113 – 115.
3. Агаджанян, Н.А. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт: учебное пособие / Н.А. Агаджанян, Т.Е. Батоцыренова, Л.Т. Сушкова; Владим. гос. ун-т. Владимир: Редакционно-издательский комплекс ВлГУ, 2004. – 136 с.
4. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2019. - 281 с.
5. Акимбекова, В.Г. Адаптация студентов вуза и колледжа и ее психологические особенности / В.Г. Акимбекова // Молодой ученый. - 2020. - № 14 (304). - С. 137-139.
6. Акназаров, И.И., Аппасов А.Н. Аспекты адаптации личности и их развитие в философии и физиологии / И.И. Акназаров, А.Н. Аппасов // Научный медицинский вестник Югры. – 2019. – Т. 19. № 2. – С. 148 –150. 73
7. Алгаев // МНКО. – 2018. – №6 (73). – С. 377-378.
8. Алгаев, А.Н. Трудности адаптации студентов к обучению в вузе / А.Н.
9. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М.: 1976.
10. Алпеева, Е.И. Чиркова // Фундаментальная наука и технологии - перспективные разработки: материалы XIV международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 35 – 42.

11. Алпеева, Л.С. Адаптация и мотивация к учебной деятельности иностранного обучающегося в условиях российского вуза на подготовительном курсе / Л.С.

12. Андреева, Г.М. Социальная психология: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению специальности «Психология» / Г. М. Андреева. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М: Аспект Пресс, 2009. – 362 с. [Электронный ресурс]. - <https://dvs.rsl.ru/>. (Дата обращения 02.01.2020).

13. Анисимова, В.Д. Новые вызовы и инструменты подготовки рабочих кадров в системе СПО / В.Д. Анисимова // АНИ: педагогика и психология. - 2018. – №4 (25). – С. 28 –31.

14. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006. – 271с.

15. Антипина, Е.А. Здоровьесберегающие технологии как фактор влияния на социальную адаптацию студентов учреждений среднего профессионального образования / Е.А. Антипина // Вызовы современного образования в исследованиях молодых учёных: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Красноярск, 21 мая 2021 г.). – Красноярск. – 2021. – С. 14-16.

16. Антипина, Е.А. Особенности процесса адаптации студентов учреждений среднего профессионального образования / Е.А. Антипина // Инициативы молодых – науке и производству: материалы II Всероссийской научно-практической конференции для молодых ученых и студентов (г. Пенза, октябрь 2021 г.). – Пенза. – 2021. – С. 11 – 14.

17. Бабакова, Т.А. Общеучебные умения обучающихся как фактор адаптации к учебной деятельности в высшей школе / Т.А. Бабакова // Непрерывное образование XXI век. – 2017. – № 2 (18). – С. 19 – 29. 74

18. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. № 1, 1989.

19. Беликова, Л.Ф. Проблемы профессиональной адаптации выпускников ремесленных специальностей / Л.Ф. Беликова, А.И. Степанова // Образование и наука. – 2011. – №1. – С. 52 – 62.
20. Березин Ф.Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: 1988.
21. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
22. Большой психологический словарь.
23. Бородина, Л.Н. Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции / Л.Н. Бородина, Ю.Р.Вишневский, Я.В.Дидковская, С.И.Минеева // Университетское управление. – 2001. – № 4(19)
24. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: 1984.
25. Вахрушев, В. В., Короткевич, В. В. (2018). Психолого-педагогическая адаптация студентов педагогических вузов. Учебное пособие. Москва: Издательство Юрайт.
26. Вебер, М. Основные социологические понятия / М. Вебер // Избр. произведения. М.:1990. – 643 С.
27. Виноградова, А.А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе / А.А. Виноградова // Образование и наука. – 2008. - № . 3. – С. 37
28. Витенберг Е.В. Социально-психологические факторы адаптации к социальным и культурным изменениям. СПб.: 1994. Вопросы психической адаптации человека. М.: 1974.
29. Волгина, Т.Ю. Адаптация старшеклассников в университетской среде в процессе довузовской подготовки: диссертация ... канд. пед. наук: 13.00.01.
30. Волковская, Т.Н. Современные теоретико - методологические подходы к пониманию феномена адаптации / Т.Н. Волковская, Т.М. Марченко // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61 – 4. – С. 269 – 272.

31. Воскресенко, О. А. Педагогическое сопровождение адаптации обучающихся: монография. / О. А. Воскресенко // Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВО "Пензенский гос. ун.-т" (ПГУ). - Пенза: Изд-во ПГУ, 2019. – 174 с.

32. Глебов, В. В. Различные подходы изучения адаптационных механизмов человека / В. В. Глебов, Е. В. Аникина, М. А. Рязанцева // МНКО. - 2010.- №5. - С. 135-136.

33. Граур, М.В. Исследования академической адаптации как сложной открытой системы / М.В. Граур // Педагогика и психология образования. 2017. - №2. - С. 34-40.

34. Граур, М.В. Средства академической адаптации как предикторы самоэффективности обучающихся в среднем звене школы/ М.В. Граур // Вектор науки Тольяттинского гос. ун.-та. Серия: Педагогика, психология. - 2017. - № 3(30). - С. 42-47.

35. Григорьева, М.В. Теоретические и прикладные аспекты проблемы адаптации в психологии / М.В. Григорьева // Проблемы социальной психологии личности: Сборник тезисов по проблемам психологии личности. Изд.: Саратовский гос. ун.-т им. Н.Г. Чернышевского.

36. Губачёв Ю. М., Иовлев Б. В., Карвасарский Б. Д. и др. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. Л.: 1976.

37. Гурова, И. Г. Педагогическое сопровождение адаптации учащейся молодежи в образовательной системе «Школа вуз» / И. Г. Гурова // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. - 2013. - №1. - 327-336 с.

38. Гущина Т. Н. Я и мои ценности...: Тренинговые занятия для развития социальных навыков

39. Давыдова, Н.В. Этноцентричность сознания иностранных военнослужащих, обучающихся в вузах МО РФ в процессе кросс-культурной адаптации // Психолого-педагогические проблемы военного образования. Сборник научно-педагогических трудов / под науч. ред. И.И. Соколовой, В.А. Митраховича, А.Р. Моисеева. СПб, 2017. - С. 217-220.

40. Демина Л. Д. Некоторые аспекты психолого-педагогической адаптации студентов к вузовскому обучению // Педагогические условия совершенствования адаптационных процессов в вузе: Межвуз. темат. сборник Барнаул: изд. Алт. ун-та, 1988. – С.5 – 9.

41. Диагностический инструментарий педагога-психолога практические материалы по психодиагностике подростков : учебно-методическое пособие / О. Л. Гончарова. - Москва : 2015. - 156, [1] с.

42. Дубовицкая Т. Д., Крылова А.В. Методика исследования адаптированности студентов в вузе // Психолого-педагогические исследования. - 2010. - №. 2. - С. 1-12.

43. Жаренкова А. А. Особенности психолого-педагогической поддержки первокурсников в процессе адаптации к условиям вуза: Автореф. дис. канд психологич. наук:19. 00. 07./Академия повышения квалификации. — М.,2005. Казначеев В. П. Современные проблемы адаптации: Учебное пособие — М., 2000.

44. Зеер Э.Ф "Психолого-педагогическое обеспечение адаптации студентов-первокурсников в вузе" Монография, Москва: Изд-во "Академия", 2004. - 224 с.

45. Зинченко, В. П. (2019). Психология адаптации. Учебное пособие. Москва: Издательство Юрайт.

46. Золотарева, Т. А. (2007). Психолого-педагогическая адаптация студентов педагогических вузов. Учебное пособие. Москва: Издательство Юрайт.

47. Ивченко Е. И. Формирование самооценки как фактора успешности социально-психологической адаптации студентов в образовательном пространстве вуза: на примере студентов-мигрантов: Дис. канд. псих. наук: 19.00.07; Ставрополь, 2007. – С. – 194.

48. Комплексная программа первичной профилактики девиантного поведения подростков и молодежи «Здоровое поколение нового века» Автор Овсиенко О.В., Мокроусова О.Ю. Красноярск 2009 – 128с.

49. Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989.

50. Кон И.С. Психология старшеклассника: Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1980. – 192 с.

51. Кон И.С. Социология личности. М.: 1967.

52. Кузнецов П.С. Адаптация как функция развития личности. Саратов: 1991.

53. Лагереv В. В. Адаптация студентов к условиям обучения в техническом вузе и особенности организации учебно-воспитательного процесса с первокурсников. НИИ проблем высшей школы. Содержание формы и методы обучения в высшей школе. Вып. 3. М.,1991 – С. 49.

54. Левитан, И. Б. (2010). Психология адаптации. Учебное пособие. Москва: Институт психологии РАН.

55. Макаpтычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения.- СПб.: Речь, 2008.- 192 с.

56. Мезенцев, В. П. (2019). Психология. Учебник для вузов. Москва: Институт психологии РАН.

57. Меренков, А.В. Система детерминации человеческой деятельности / А.В.Меренков. - Екатеринбург. Изд-во Урал. гос. горно-геологической академии, изд-во Банк культурной информация, 2003. - 228с.

58. Миронова, Н. В. (2011). Психолого-педагогическая адаптация студентов педагогических вузов. Учебное пособие. Москва: Издательство Юрайт.

59. Мониha Г.Б., Лютова-Робертс.Е.К. Коммуникативный тренинг. (педагоги, психологи, родители). - СПб.: «Речь», 2005.- 224с.

60. Мудрик, А. В. Социализация и «смутное время» / А.В.Мудрик. — И., 1991. – 80

61. Нагоркина О. В. Социально-психологическая адаптация студентов в вузе в условиях развития студенческого самоуправления: Автореф. дис. канд. психологич. наук:19.00.05. /Саратовский гос. университет имени Н. Г. Чернышевского. – Саратов.2006.

62. Наш проблемный подросток: понять и договориться. /Под ред. профессора Регуш Л.А. - Санкт-Петербург, 2011.

63. Никифорова, Н. М. (2016). Психолого-педагогическая адаптация студентов педагогических вузов. Учебное пособие. Москва: Издательство Юрайт.

64. Павловский В.В. Ювентология: проект интегративной науки о молодежи. – М.: Академический Проект, 2011. – 304с.

65. Переведенцев В. И. Молодая семья сегодня. – М.: Знание, 1987.

66. Посохова, С. Т. Справочник практического психолога / С. Т. .Посохова. - АСТ: Сова, 2006.

67. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. Под редакцией И.В. Дубровиной. 5-е издание. - Екатеринбург, 20005.

68. Психогимнастика в тренинге/ Под редакцией Хрящевой Н.Ю. – СПб.: «Речь», Ин-т Тренинга, 2001. – 256с.

69. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги/ Авт.-сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009.-207 с.

70. Психология. Под ред. В. Н. Дружинина. СПб.: 2000.

71. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2 – е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.

72. Репьева И.Г. "Психологические условия успешной адаптации первокурсников в вузе" Журнал "Психология в высшей школе", 2017, Том 14, № 2

73. Салманова, Д. А. Психолого-педагогические аспекты адаптации студента в вузе / Д. А. Салманова. – Текст : непосредственный // Аспекты и

тенденции педагогической науки: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2017 г.). – Санкт-Петербург : Свое издательство, 2017. – С. 76-79.

74. Свиридов Н. А. Некоторые методологические проблемы социальной адаптации личности. Владивосток: 1979.

75. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М.: 1960.

76. Скворцова, Л. П. (2014). Психолого-педагогическая адаптация студентов педагогических вузов. Учебное пособие. Москва: Издательство Юрайт.

77. Словарь социального педагога и социального работника / Под ред. И.И.Калачевой, Я.Л. Коломинского, А.Н.Левко. Мн.2003. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса. М.: 1981.

78. Степанова, Е. В. (2015). Психолого-педагогическая адаптация студентов педагогических вузов. Учебное пособие. Москва: Издательство Юрайт.

79. Ткаченко, Н. В. (2012). Психолого-педагогическая адаптация студентов педагогических вузов. Учебное пособие. Москва: Издательство Юрайт.

80. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – // Института Психотерапии. 2002

81. Фопель К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе. Сборник упражнений.- М: Генезис, 2003. – 160с.

82. Фопель К.Сплоченность и толерантность в группе. – М: Генезис, 2003. – 336с.

83. Чуричков А., Снегирёв В. Копилка для тренера: сборник разминок, необходимых в любом тренинге.- СПб.: Речь, 2007. -210 с.

84. Шарай В. Б. Функциональное состояние студентов в зависимости от форм организации экзаменационного процесса. М.: 1979.

85. Энциклопедия студента / Сост. И.Н. Кузнецов. – Мн.: Книжный Дом, 2004. – 576 с.

86. Oh, I. K., and Kim, T. A study on the development and effects of a freshman adaptation program for university students. «The Journal of Educational Research», 155-172, 2017.

87. Park, J. Y., & Kim, J. H. The effects of a freshman adaptation program on college life adjustment and academic achievement. «The Journal of Educational Research», 127-142, 2019.

88. Cho, S., and Kim, J.. A study on the development and effects of a freshman adaptation program for college of education students. «The Journal of Teacher Education», 347-358, 2018/

89. Kim, J. H., and Park, J. Y.. A comprehensive freshman adaptation program: Effects on social skills, self-efficacy, and academic performance. «The Journal of Applied Psychology», 287-300, 2019

90. Lee, K. Y., and Choi, J. S. The effects of a freshman adaptation program on college students' mental health and well-being. «The Journal of Counseling Psychology», 457-466, 2020.

ПРИЛОЖЕНИЕ**Приложение 1****ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКА**

(автор О.Л. Гончарова)

Ф.И. _____ группа № _____

Дата _____

Инструкция: ответьте на вопросы «да» или «нет». Заполняем в этом бланке.

1. Нравится ли тебе учиться в университете?
2. Интересно ли тебе учиться в университете?
3. Комфортно ли ты чувствуешь себя в группе?
4. Дружелюбно ли к тебе относятся в группе?
5. Не испытываешь ли ты беспокойства?
6. Чувствуешь ли ты себя скованным?
7. Ты волнуешься понапрасну?
8. Чувствуешь ли ты себя в безопасности?
9. Испытываешь ли ты трудности в общении с одногруппниками?
10. У тебя появились новые друзья?
11. Приспособился ли ты внутриуниверситетскому режиму?

Обработка и интерпретация результатов. За ответ «да» начисляется 1 балл, за ответ «нет» – 0 баллов. Подсчитывается суммубаллов.

9-11 баллов – высокий уровень адаптации;

5-8 баллов – средний уровень адаптации;

0-4 баллов – низкий уровень адаптации.

Результат: _____

Самооценка психологической адаптивности

(авт. – Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов)

Инструкция. Если вы безусловно согласны с утверждением, напишите ответ «да», если не согласны, напишите ответ «нет».

Опросник

Группа А

1. Я часто испытываю тягу к новым впечатлениям.
2. Мне нравится работа, которая требует быстрого и частого переключения с одной операции на другую, с одного дела на другое.
3. Я могу быстро перейти от покоя (отдыха) к интенсивной деятельности.
4. Я быстро схожусь с новыми людьми.
5. Я быстро засыпаю и пробуждаюсь.
6. Я быстро осваиваюсь в новой обстановке, включаюсь в новое для себя дело.
7. Мне нравится, когда на работе появляются новые люди.
8. Я люблю бывать в новом для себя обществе.
9. Мне приходится слышать от окружающих и друзей, что я человек очень деятельный и подвижный.
10. Новый для меня учебный материал я обычно запоминаю и усваиваю очень быстро, хотя иногда способен так же быстро его забывать.

Группа Б

11. Я не люблю заводить новых знакомств.
12. Мне очень трудно расстаться с какой-либо мыслью, в которую я когда-то поверил, хотя много убедительных доводов против этой мысли.
13. Новые навыки в какой-либо деятельности, новые привычки формируются у меня медленно, но зато усваиваются очень прочно.
14. Меня иногда называют флегматичным (или упрекают в медлительности).
15. Я не люблю подвижных игр.

Обработка и интерпретация результатов

Найдите сумму положительных ответов на утверждения группы А (с 1 по 10). Далее аналогичным образом найдите сумму положительных ответов на утверждение группы Б (с 11 по 15). Затем из первой суммы нужно вычесть вторую. Данный показатель и будет свидетельствовать о степени вашей психологической гибкости в процессе деятельности.

Уровни социально-психологической адаптивности:

- 8 – 10 баллов – высокий;
- 6 – 7 баллов – выше среднего;
- 5 баллов – средний;
- 3 – 4 балла – ниже среднего;
- 2 – 3 балла – низкий.

Методика «Адаптированность студентов в вузе»

(авт. – Т.Д. Дубовицкой, А. В. Крылова)

Описание методики Методика представляет собой набор из 16 суждений, по отношению к которым студенты должны выразить степень своего согласия. Инструкция. С целью создания условий для повышения качества обучения в вузе, просим вас выразить свое мнение по поводу предложенных суждений и проставить соответствующую вашему мнению цифру напротив номера суждения.

Варианты ответов: «Да» – 2; «Трудно сказать» – 1; «Нет» – 0.

Список суждений:

1. Я активен в группе, часто беру инициативу на себя.
2. Держусь в стороне, проявляю сдержанность в отношениях, так как могу быть неправильно понят однокурсниками.
3. Однокурсники проявляют ко мне интерес и стремятся общаться со мной.
4. Могу влиять на мнение и взгляды однокурсников с учетом своих интересов.
5. Мне трудно общаться, находить общий язык со своими однокурсниками.

6. Мне комфортно в группе, я легко слеую ее нормам и правилам.
7. Однокурсники относятся ко мне настороженно, мало общаются со мной.
8. Мне сложно обратиться за помощью к однокурсникам.
9. На всех занятиях чувствую себя уверенно и комфортно.
10. В учебе могу в полной мере проявить свою индивидуальность, способности.
11. На занятиях мне трудно выступать, выражать свои мысли.
12. Многие учебные предметы являются сложными для меня, я осваиваю их с трудом.
13. Успешно и в срок справляюсь со всеми учебными заданиями по предмет
14. У меня есть собственное мнение по изучаемым предметам и я всегда его высказываю.
15. Мне трудно задать вопрос, обратиться за помощью к преподавателю.
16. Нуждаюсь в помощи и дополнительных консультациях преподавателей по многим предметам.

Обработка результатов осуществляется путем перевода цифр в баллы в соответствии с ключом и последующего суммирования полученных баллов отдельно по каждой шкале и методике в целом.

Прямые суждения (цифра 0 означает 0 баллов; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 2 балла): 1; 3; 4; 6; 9; 10; 13; 14.

Обратные суждения (цифра 0 означает 2 балла; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 0 баллов): 2; 5; 7; 8; 11; 12; 15; 16.

Шкала адаптированности к учебной группе. Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8.

Шкала адаптированность к учебной деятельности. Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16.

Программа сопровождения психолого-педагогической адаптации первокурсников педагогического вуза «Вместе к цели!»

Содержание

Занятие 1. Вводное занятие.

Цель: Знакомство, сплочение, командобразование.

Занятие дает возможность участникам познакомиться и лучше узнать друг друга, получить представление о дальнейшей работе в группе: принять правила работы и настроиться на демократический стиль общения. Упражнение «Мое имя», «Ладони», «Паутинка» дает возможность участникам построить более близкие взаимоотношения.

Упражнения «Узел проблем», «Групповое сочинение историй», «Путаница» - позволит участникам сплотиться, это поможет в дальнейшем реализовывать адаптационную программу более эффективно. Итоговый вывод, рефлексия.

1. «Мое имя»

Ход проведения: Чтобы мы лучше запомнили имена друг друга, расскажите о своем отношении к своему имени. Может быть, вы знаете, как ваши родители выбрали вам это имя, и может вспомните семейную историю или легенду, связанную с вашим именем. Добавьте к своему имени глагол, который начинался на одну букву с вашим именем. А затем вся группа по кругу будет давать свои ассоциации по отношению к вашему имени. В заключении эпизода традиционные вопросы: Что вы чувствовали, когда группы говорили ассоциации? Что вы нового узнали о своем имени? Что вы переживали?

2. «Ладони»

Исходное положение: станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю» – «поза экстрасенса». Делайте шумные,

короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха носом (то есть «шмыгните» 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3 – 4 секунды – пауза; Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Помните! Активный вдох носом – абсолютно пассивный, неслышимый выдох через рот. Норма: «прошмыгайте» носом 24 раза по 4 вдоха. Упражнение «Ладони» можно делать стоя, сидя и лежа.

В начале урока возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет к концу урока. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте весь урок сидя, делая паузы после каждых 4 вдохов – движений (отдыхать можно не 3 – 4 секунды, а от 5 до 10 секунд)

3. «Паутинка»

Возьмите клубок шерсти. Образуйте круг. Начните с самопредставления и затем, держа конец нитки, бросьте клубок шерсти кому – либо, находящемуся в кругу. Участник повторяет сказанное вами, после чего представляют себя и далее, держа крепко нитку, бросает клубок кому – либо другому. Нитки быстро переплетутся между собой, каждый участник представит своего предшественника и самого себя. После того, как последний участник сказал своё имя, он посылает клубок назад тому, кто держит нить, напоминая другим о предыдущем лице. Так продолжается в обратном порядке до тех пор, пока сплетение не распутается.

4. «Узел проблем»

Каждому из участников дается кусок веревочки, предлагается внимательно посмотреть на него, подумать над тем, с какими проблемами и трудностями он хотел бы справиться в ближайшее время. Предлагается завязать на веревке такое же количество узелков. Далее участников просят поставить задачу решить или начать решать эти проблемы во время проведения программы. Ведущий говорит, что участники на последующих занятиях должны рассказывать, как идет разрешение их проблем, с какими удалось справиться.

5. «Групповое сочинение историй»

Ведущий берет фломастер и пишет на ватмане начало какой-то истории о нашей группе. Участники продолжают историю, чтобы она имела начало, середину, финал.

Занятие 2. «Учимся общаться»

Цель: Знакомство с особенностями взаимодействия с окружающими, формирование навыков коммуникативной компетентности.

Занятие дает возможность участникам познакомиться с процессом и техниками общения (вербальным и невербальным): упражнение «Гляделки», упражнение «Скажи мне молча». Занятие поможет участникам овладеть навыками коммуникативной компетентности (навыками начала разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей и т.д.) Упражнения: «Счет до 10», «Три плюса», «Я тебя слушаю».

Итоговый вывод, рефлексия.

1. «Гляделки»

Посадите людей по кругу, для того, чтобы все могли видеть друг друга. Назовите свое имя и выберите взглядом любого участника. Тот кого выбрали называет себя и смотрит на любого человека из круга. Продолжайте игру до тех пор, пока каждый не назовет свое имя. Если на кого-ли-бо смотрят повторно, человек называет свое имя и какую-то особенность своего характера, например: «Аня, я вредная».

2. «Скажи мне молча»

3. «Счет до 10»

«Сейчас по сигналу начали» вы закрываете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее... Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов. Удалось ли группе это сделать? Если да, то каким образом? Если не

получилось, то почему? Что мешало? Кто принимал активное участие, кто отмалчивался?

4. «Три плюса»

Студент называет три плюса и три минуса определенного фактора. Давайте попробуем вывести правила интерпретации ответа на этот тип вопросов. Проанализируйте несколько вариантов ответа одного и того же человека.

5. «Я тебя слушаю»

Сейчас мы будем дискутировать на одну из тем, которую мы выбрали (обозначается та тема, которую вы выбрали для обсуждения). Аргументы в пользу ой или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди. Вы обязательно должны поддерживать высказывания соперников и попытаться понять их аргументацию. Поэтому перед тем, как произнести свой аргумент, вы должны перепроверить, действительно ли вы правильно услышали аргумент противоположной команды. Перепроверьте высказывание при помощи парафраза. Свои аргументы вы можете высказывать только после того, как собеседник подтвердит, что вы поняли его правильно.

Между вашими командами должен сложиться, например, следующий диалог (тема «О вреде и пользе компьютерных игр»):

– Я считаю, что компьютерные игры очень вредят психике человека, потому что вызывают зависимость.

– Ты хочешь сказать, что они вызывают зависимость в любом случае, и не важно, сколько лет этому человеку, какое количество времени он проводит за этими грами и в какие игры играет?

– Нет, я только против того, чтобы дети и подростки сидели несколько часов подряд за компьютером и резались в «стрелялки».

– Понятно. Я тоже так считаю и согласен с тобой. Но хочу сказать, что есть и развивающие компьютерные игры, например, стратегии. Они расширяют кругозор и развивают логическое мышление.

– Правильно ли я понимаю, что ты считаешь компьютерные игры полезными?

– Да, правильно, хотя и не все.

– Но ведь все без исключения компьютерные игры сужают круг общения, ограничивают контакты с живыми людьми...

И т.д.

Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, не забывая говорить парафраз. Необходимо предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова

Занятие 3. «Наши ценности»

Цель: Формирование у участников отношение к жизненным ценностям, как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни.

Занятие дает возможность участникам познакомиться с понятием «Ценности» и выявить специфику жизненных ценностей: упражнение «Ромашка», «Копилка ценностей». Поможет сформировать навыки выявления ценностей:

Итоговый вывод, рефлексия.

1. «Ценности»

Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем, листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Психолог предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем психолог объявляет,

что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Вернуть участникам их листочки. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под спокойную музыку, большое значение имеют интонации и голос психолога, произносимый текст должен быть простым и четким. Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими чувствами. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной – не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Важным моментом завершения упражнения является выход из него, возвращение участникам их «ценностей». В конце упражнения проводится обсуждение.

Любовь, семейные традиции жизнь с родителями, своя собственная будущая семья, карьера, знания эрудиция профессиональная учеба, профессиональное развитие и рост, увлечения развлечения, путешествия, отдых, деньги, личные вещи, личное имущество, финансовые накопления, любовь к богу, гармония души и психики, внутреннее развитие здоровье спорт красота и гигиена тела дружба общение общественная деятельность статус уважение, чувство победы и поражения духа взлеты и падения признание.

2. «Копилка ценностей»

Какие ценности бывают?

Чем материальные ценности отличаются от нематериальных?

Предлагается составить сначала индивидуальную копилку ценностей, затем «общую», предложить обратить внимание на те ценности, которые не совпали, попробовать мотивировать свой выбор

Занятие 4. «Проявление эмоций – это нормально»

Цель: Формированию навыков контроля своего эмоционального состояния.

На занятии участники познакомятся с понятием «эмоции», какими они бывают, как позитивные и негативные эмоции влияют на развитие жизненных ситуаций: упражнения «Рассмеши», «Изобрази эмоцию». Участники научатся определять свое эмоциональное состояние: упражнения «Рисунок на спине», «Коробочка».

Итоговый вывод, рефлексия.

1. «Рассмеши»

Итак, нужен один доброволец (выбирается доброволец). Все остальные сейчас у нас будут неподвижными, как статуи, или «замороженными». Вы должны замереть в какой-либо позе и ни на что не реагировать. Закрывать глаза нельзя. Доброволец постарается вызвать у вас какие-нибудь эмоции, рассмешить или разговорить вас. Те, кого «рассмешили – разморозили», переходят в команду добровольца и помогают ему «рассмешить – разморозить» оставшихся. Трогать друг друга нельзя. Так можно поиграть несколько раз, выбирая всегда нового добровольца

2. «Изобрази эмоцию»

Мне нужен один доброволец.

Сейчас так, чтобы никто не слышал, я назову добровольцу какую-либо эмоцию (воспользуйтесь Приложением, но не показывайте его участникам), которую ему нужно будет изобразить с помощью пантомимы, т.е. без слов, а вы будете зрителями и попытаетесь угадать, что это за эмоция. Кто первый угадает, тот будет показывать следующую эмоцию. Итак, давайте начнем.

3. «Рисунок на спине»

Участники делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спине каждого последнего члена команд. Задание – почувствовать и передать

как можно точнее этот рисунок дальше. В конце стоящие первыми в командах, рисуют то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает. Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения, сделать выводы, затем, с учетом этих выводов, повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

Занятие 5. « Конфликты. Выход есть»

Цель: Сформировать навыки конструктивного выхода из конфликтов.

Занятие дает возможность познакомить участников с понятием «конфликт»: упражнения «Рисунок в парах», «Давка», «Формулы конфликтов». Дает возможность участникам предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций: упражнения «Предупреждаем конфликты», «Ослик», «Способы выхода из конфликтов».

Итоговый вывод, рефлексия

1. «Рисунок в парах»

Сейчас мы с вами будем рисовать. Пусть каждый участник представит небольшой рисунок, который он хотел бы нарисовать. Представили? Каждая пара, держась вдвоем за один карандаш, должна нарисовать картину на своем листе бумаги, Общаться словами при этом нельзя. На выполнение этого задания вам дается 5 минут.

2. «Давка»

Представьте, что ограниченное пространство – переполненный автобус. Встаньте в это пространство. Ваша задача - «отвоевать» себе как можно больше места. Упражнение прекращается по моей команде, а сейчас – начали! Примерно через 30 секунд «давки» дается команда «СТОП». Оставайтесь все там, где стоите. Ведущий ставит рядом с группой стул (на расстоянии 2-3 м), садиться на него и дает следующую инструкцию: Вы все в том же переполненном автобусе, свободных сидячих мест нет и, если

появляется свободное место, вы стремитесь его занять. Вдруг вы видите, что освобождается одно из мест. Ведущий встает со стула. То самое, на котором я только что сидел(а). Ваши действия... Начали !!! Эта часть упражнения заканчивается так же, как и предыдущая – через 30 секунд после её начала.

3. «Формулы конфликтов»

4. «Предупреждаем конфликты»

Сейчас один участник из пары (решите, кто им будет) должен «наехать» на другого, провоцируя тем самым конфликт. Он должен по максимуму использовать тот арсенал конфликтогенов, о котором мы только что говорили. Второй участник пары отвечает по своему усмотрению, так, как он отреагировал бы в жизни.

Пример.

Ситуация: один приятель говорит другому, что раз он занимается танцами, то он «не мужик».

– Ты ходишь на танцы? Как был ботаником, так им и остался! Танцор, блин! Ты же не мужик!

– А ты сам-то мужик? Над тобой все девчонки смеются!

И т.д.

Все понятно? Начали.

Участники выполняют это задание. Оно не должно занимать много времени. Как только большинство пар закончили, дается следующая инструкция:

Закончили скандалить. Теперь вы снова повторяете эту ситуацию в парах, но несколько изменяете ее. На этот раз первый участник пары не должен использовать фраз-конфликтогенов. Его задача – перевести разговор из негатива в позитив, не допустить конфликта. Сделать так, чтобы не обидеть второго участника. Его напарник отвечает по своему усмотрению.

Пример.

– Знаешь, я никак не могу понять, что ты нашел в этих танцах. Мне кажется, не мужское это дело! Просвети.

– Я буду поступать в театральный. Хочу стать актером. А для этого нужна пластика.

И т.д

5. «Ослик»

6. «Способы выхода из конфликтов»

Занятие 6. «Уверенное поведение»

Цель: познакомить участников с различными способами развития характера, сформировать желание развивать и укреплять свой характер, формирование навыков самопознания и саморазвития.

В ходе занятия участники познакомятся с приемами и техниками уверенного поведения: упражнения «Ура – увы», «Поза – ситуация». Отработать способы поведения, которые позволят повысить уверенность в себе: упражнения «Уверенное и неуверенное поведение», «Мой портрет в лучах солнца».

Итоговый вывод, рефлексия

1. «Ура - увы»

Инструкция:

– Тема нашего занятия «Как стать уверенным». Сейчас мы с вами проверим, насколько уверенно вы можете себя вести в разных ситуациях. Жизнь, вообще, такова, что все вокруг друг друга оценивают, к сожалению. И для нас всегда важно, как оценят и как воспримут нас окружающие. И от оценки окружающих зависит наша уверенность. Упражнение называется «Увы-Ура».

– Это упражнение тренирует в вас стойкость и упорство в достижении цели. При столкновении с трудностями я прошу вас не останавливаться, а продолжать совершать попытки.

– Я поставила все стулья в круг и сделала своеобразные ворота, через которые вы будете проходить, а я буду оценивать ваше поведение. Я

начинаю оценивать ваши слова и действия только тогда, когда вы пересекли линию ворот, а заканчиваю, когда вы садитесь на стул.

– Представьте, вы пришли на очередное занятие. Я вас жду к назначенному времени. Вам необходимо войти в нашу группу как раз через эти ворота и сесть на стул. Но войти и сесть вы должны, как хозяин, а не как гость. Я очень внимательно оцениваю ваше поведение по определенным параметрам, которых несколько (оценивается не достоинства и недостатки участников, не сам человек, а его поведение).

– Пока вы будете идти и садиться на стул, я буду обращать внимание на разные составляющие вашего поведения. В итоге моей оценкой будут только 2 слова: «УВЫ» или «УРА».

«УВЫ» будет означать отрицательную оценку, значит, вы что-то делали не так. Это значит, что вы должны встать, выйти за ворота и повторить попытку, но после того как все сделали по одной.

«УРА» будет означать положительную оценку. Значит, вы делали все правильно и можете оставаться на месте, на своем стуле.

Входить будем по очереди, по одному человеку. Как только я сказала «УВЫ» или «УРА», можно входить следующему.

Основные параметры оценивания поведения.

Действия участ- ника	УРА	УВЫ
Уверенно ли идет?	Уверенно, остановился в кругу, огляделся	Неуверенно, быстро сел
Приветствует ли тех, кто уже находится в кругу?	Говорит: «Здравствуйтесь», может, даже жмет руку	Не здоровается. Здоровается только с ведущим.
Смотрит ли в	Смотрит.	Не смотрит.

глаза других, когда приветствует участников в кругу?		Смотрит только на ведущего.
Куда сел.	<p>На стул рядом с ведущим.</p> <p>На стул, где лежала рука ведущего.</p> <p>На крайние два стула, если при этом осмотрелся; поздоровался с другими участниками круга, подойдя к ним; делал все это неторопливо осознанным</p>	<p>На крайние два стула около ворот, если в кругу при этом есть еще стулья.</p> <p>Группируется в одном месте с большинством.</p>
Как сел на стул.	<p>Свободно и полно, как будто это его собственный стул.</p> <p>Потрогал его сначала, поправил, потом сел.</p>	Сел на край стула или неуверенно.

2. «Поza - ситуация»

Все сидят в кругу, ведущий тоже. Предлагаю вам поучаствовать в интересном эксперименте. Вокруг нас много людей, мы постоянно с ними общаемся. Это общение создает различные ситуации, в которых мы оказываемся: знакомые и незнакомые. Эти ситуации очень сильно на нас воздействуют, а точнее, мы подвержены влиянию этих ситуаций. Получается, что не мы управляем ситуацией, а она - нами. Как она это делает? Давайте посмотрим.

1. Представьте, что вам сейчас грустно. Можете вспомнить какую-либо неприятную для вас историю или ситуацию. Например, неприятный разговор

с учителями, родителями. И вот вы сидите на стуле, переполненные этим чувством(дайте время участникам зафиксировать это состояние). Обратите внимание на свою позу. Посмотрите на других участников. Вы замечаете, что ваши позы похожи? Предлагаю вам посидеть, постоять или походить в этом состоянии 15 сек.

2. А теперь представьте, что ваша команда только что победила на городских соревнованиях, про вас написали в газетах и показали репортаж по телевидению. Обратите внимание на свою позу. Посмотрите на других участников. Вы замечаете, что ваши позы похожи? Предлагаю вам посидеть, постоять или походить в этом состоянии 15 сек. Хорошо.

(Так можно предложить участникам представить еще несколько разных ролей и чувств.)

Обратите еще раз внимание, что позы в каждой ситуации у вас чем-то схожи. Посмотрите, я не говорил(а) вам, какие позы принимать, а задавал(а) определенную ситуацию: вам грустно или вы победили.

3. «Уверенное и неуверенное поведение»

Сейчас я раздам каждой паре описание одной жизненной ситуации. Вы должны будете продумать, как в этой ситуации, которая вам досталась, будет проявляться уверенное, неуверенное и грубое поведение главного героя. Вам предстоит поставить, а потом показать всем нам три сценки, в которых ситуация, задаваемая с помощью второстепенного героя (это инициатор ситуации), будет все время одной и той же, а вот поведение главного героя – различным: в 1-й сценке – уверенным, во 2-й – неуверенным, в 3-й – грубым. На подготовку всех 3-х сценок я даю 10 мин.

4. «Мой портрет в лучах солнца»

Нарисуйте в центре на листе солнце, в центре которого напишите свое имя или нарисуйте свое лицо. На лучах солнца, которых должно быть как можно больше, напишите, пожалуйста, свои достоинства. Чтобы вспомнить о них, задайте себе вопрос: «А за что меня можно любить и уважать?». Старайтесь не отвлекаться от работы. Рисуйте свое солнце самостоятельно. У

вас на это есть 7 мин. Включите музыку, пусть ребята приступают к работе, через 7 мин. скажите, что у вас до завершения есть 1 мин. И сколько они успели сделать, пусть столько и останется. Теперь, кто хочет, может показать и рассказать о своем солнце. Если кому-то это трудно, то можно просто послушать других. После рассказа любой сможет задать вопрос, либо высказать свое мнение. Единственное маленькое правило – говорить можно только позитивные слова, т.е. никакой критики быть не должно. Важно! Обратная связь, даваемая участнику, не должна быть для него болезненной. Это стоит оговорить заранее, либо запретив всем высказываться относительно чужого солнца, либо предупредив, чтобы все высказывания носили позитивный характер. Ведущий может показать пример, говоря о первом рисунке: «Мне кажется, что ты правильно написал, что твоим достоинством является... (указывается достоинство), я сам это заметил, когда мы делали одно упражнение на прошлом занятии».

Занятие 7. «Стратегии успеха»

Цель: помочь участникам осознать, что их будущее зависит от их собственных намерений, целей и действий.

Занятие дает возможность приобрести навык проектирования своего будущего: упражнения «Я – через 20 лет», «Хождение по линии жизни», «Я хочу и я могу»

Итоговый вывод, рефлексия

1. «Я – через 20 лет»

Группа сидит в кругу. Произнося инструкцию, ведущий обращается ко всем участникам одновременно. Выполняется упражнение по очереди. Каждый участник высказывается вслух о том, как он представляет своё будущее. Очередность выбирается произвольная, но если упражнение вызывает трудности, то ведущий может сам назначить первым того или иного участника, обратившись к нему с каким-либо вопросом. Например: «Вот ты, Петя, кем будешь через 20 лет? Как думаешь?» Следует добиться

того, чтобы участники как можно более полно вжились в образ себя через 20 лет, прочувствовали его и описали его как можно более детально.

2. «Хождение по линии жизни»

Разбейтесь на пары. Выберите себе в пару человека, которому вы максимально доверяете. Сейчас кто-то один из вас будет идти по линии жизни, другой будет его сопровождающим. Договоритесь в паре, кто из вас будет первым идти по линии жизни. Пусть этот человек возьмёт в руку верёвку. Эта верёвка символизирует ваш жизненный путь. Разложите её на полу, пожалуйста, так, как вы видите свою жизнь. Возможно, ваш жизненный путь прямой, как струна, – тогда и верёвку кладите прямо. Если же вы чувствуете, что ваша жизнь извилиста, положите верёвку соответствующим образом. Пусть её изгибы соответствуют переломным моментам вашей жизни. Теперь встаньте, пожалуйста, возле одного края верёвки. Это начало вашего жизненного пути. Вы только родились и делаете первые шаги в жизни. Пройдите, пожалуйста, по верёвке весь ваш жизненный путь (прошлый и будущий). Очень медленно, вдумчиво, отмечая все значимые в вашей жизни события. В этом нелёгком деле вас будет поддерживать сопровождающий. Рассказывайте ему обо всех важных этапах вашей жизни. Вспомните свои ощущения от этих событий (с какого возраста вы себя помните, когда вы пошли в детский сад, в школу, ваши первые достижения, а может быть, и разочарования). Когда вы дойдёте до настоящего момента, не останавливайтесь, а продолжайте путь дальше, отмечая на жизненном пути те события, которые, как вы предполагаете, произойдут с вами в будущем. При этом вы можете называть даже конкретные даты этих событий, если вы планируете совершить их именно в этот временной отрезок времени. Постарайтесь описать ваше будущее как можно более детально. Не торопитесь. В этом упражнении важна не скорость выполнения задания, а качество. Не обязательно проходить свой жизненный путь до конца. Вы можете остановиться на том месте, до которого вы себе представляете свой жизненный путь или до которого готовы дойти здесь и

сейчас. После того, как один участник в паре закончит хождение по линии жизни, партнёры (самостоятельно, без моей команды) меняются местами. Инструкция – такая же. На выполнение всего задания (для каждой пары) у вас есть примерно 20 минут. Если всё понятно – приступайте к выполнению.

3. «Я хочу, и я могу»

Итак, каждый из вас получил по листу бумаги и ручку. В начале занятия вы рассказали, какими вы будете в будущем. Но это ведь только то, чего вы ХОТИТЕ. А, как известно, наши желания не всегда совпадают с нашими возможностями. Поэтому сейчас я предлагаю вам трезво оценить свои способности и возможности, подумав о том, чего реально вы сможете добиться в жизни. Разделите, пожалуйста, свой листочек на две половинки. В первой половинке сверху напишите слово «Хочу». Я даю вам сейчас 5-7 минут для того, чтобы вы написали все свои желания, которые у вас существуют на данный момент. Когда все написали: Теперь в другой колонке сверху напишите: «Могу». Теперь вам предстоит разобрать каждое свое желание с позиции тех возможностей, которые у вас существуют на данный момент. Например, в первой колонке вы пишете: «Хочу поступить в институт», а во второй – «Могу выбрать, в какой именно, выбрать специальность и начать готовиться к вступительным экзаменам». Итак, у вас есть 5-7 минут, чтобы разобрать свои желания с позиции реальных возможностей. После того, как все закончили выполнение задания, пригласите всех сесть в круг. Листочки остаются у каждого участника.