

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им.В.П.Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра общей педагогики и образовательных технологий
Специальность 050706.65 «Педагогика и психология»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав.кафедрой общей педагогики и образовательных технологий
_____ А.И. Шилов
(подпись) (И.О.Фамилия)
« _____ » _____ 2015 г.

Выпускная квалификационная работа
**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА
АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ
К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ТЕХНИКУМА**

Выполнил студент группы

615

Елена Владимировна Попова
(И.О.Фамилия)

(подпись, дата)

Форма обучения

заочная

Научный руководитель:

к.п.н., доцент,

доцент кафедры ОПиОТ

И.П. Цвелюх

(ученая степень, должность, И.О.Фамилия))

(подпись, дата)

Рецензент

к.п.н., доцент

кафедры управления,

экономики и права

КК ИПКиППРО

Е.Г. Муругова

(ученая степень, должность, И.О.Фамилия)

(подпись, дата)

Дата защиты

Оценка

Красноярск 2015

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основания проблемы педагогической поддержки адаптации первокурсников в образовательной среде техникума	8
1.1. Адаптация первокурсников в организациях среднего профессионального образования как психолого-педагогическая проблема	8
1.2. Возрастные и социально-личностные характеристики студентов первого курса в организации среднего профессионального образования	17
1.3. Организация педагогической поддержки адаптации первокурсников в образовательной среде техникума.....	23
Выводы по первой главе.....	28
Глава 2. Опытно-экспериментальная проверка результативности педагогической поддержки адаптации первокурсников в образовательной среде техникума	30
2.1. Методики констатирующего этапа исследования и анализ результатов.....	30
2.2. Содержание и реализация педагогической поддержки адаптации первокурсников в образовательной среде техникума.....	37
2.3. Проверка результативности педагогической поддержки адаптации первокурсников	45
Выводы по второй главе.....	55
Заключение	57
Библиографический список	60
Приложение	66

Введение

В условиях современного общества, переживающего ряд экономических и политических кризисов, востребованными оказываются профессиональная и социальная мобильность первокурсника, его конкурентоспособность, профессиональная и социальная компетентность, готовность быстро осваивать новые, перспективные технологии и профессии, способность легко адаптироваться к постоянно меняющемуся социуму.

Профессиональную адаптацию обычно связывают с начальным этапом профессионально-трудовой деятельности человека. Однако фактически она начинается во время обучения профессии (профессионального образования), когда не только усваиваются знания, навыки, правила, нормы поведения, но складывается характерный для работников данной профессии образ жизни. Общая длительность периода профессиональной адаптации зависит как от особенностей конкретной профессии, так и от индивидуальных способностей человека, его склонностей и интересов.

Проблема адаптации первокурсников является одной из ключевых в современных исследованиях. В настоящее время накоплено большое количество данных, свидетельствующих о деструктивном воздействии особых факторов на деятельность и функциональное состояние первокурсников, вследствие возникающего в этих условиях несоответствия между их возможностями и объективными требованиями новых видов деятельности.

В рамках нашего исследования мы понимаем адаптацию студента к обучению как обязательный этап социализации, приведение основных параметров социальной и личностной характеристик в состояние динамического равновесия с новыми условиями среды учебного заведения.

От того, как долго по времени и по различным затратам происходит процесс адаптации, зависит успешное решение задач начального периода обучения. По данным исследований, студенты, как правило, адаптируются к обучению лишь к концу третьего курса, а наибольший отсев происходит на первом курсе – 89% студентов начинают учебный год в состоянии негативного стресса.

Контингент средних профессиональных образовательных учреждений составляют студенты, имеющие невысокую познавательную и профессиональную мотивацию, низкий уровень обученности и обучаемости, что затрудняет адаптацию к учебно-профессиональной деятельности в среднем профессиональном учебном заведении. [24, с. 68]

Эффективность адаптационного процесса на различных его этапах определяется степенью участия студентов в образовательно-воспитательном процессе, их отношением и удовлетворенностью от процесса самореализации и результатов учебно-профессиональной, производственно-практической и внеучебной деятельности, уровнем индивидуальных свойств личности, включающих знания, отношения, опыт, которые получают в образовательно-воспитательном процессе, в производственной практике, учебно-воспитательной работе, организованной на основе самоуправления.

Активное использование развивающих и адаптационных педагогических технологий является главным отличием адаптивного образовательного учреждения от традиционного. [43, с. 20]

Для предупреждения негативных проявлений дезадаптации первокурсников нужна особая образовательная деятельность педагогов по управлению адаптационными процессами. Такая деятельность может осуществляться в форме педагогической поддержки, регулирующей производственные, социальные взаимоотношения между всеми участниками организуемого процесса учебном заведении и вне его, с целью адекватного включения эти отношения, повышение уровня профессиональной адаптации студентов.

Таким образом, анализ сложившейся ситуации в науке и практике позволил выявить **противоречие** между необходимостью организации педагогической поддержки для адаптации первокурсников в техникуме и ее недостаточным научно обоснованным методическим обеспечением.

Исходя из выявленного противоречия, **проблема исследования** состоит в недостаточной разработанности организации педагогической поддержки адаптации первокурсников к образовательной среде в учреждениях среднего профессионального образования.

Поиск путей решения проблемы определил тему выпускного квалификационного исследования: *«Педагогическая поддержка адаптации первокурсников к образовательной среде техникума»*

Объект исследования: процесс адаптации первокурсников к образовательной среде организации среднего профессионального образования.

Предмет исследования: педагогическая поддержка адаптации первокурсников к образовательной среде техникума.

Цель исследования: обосновать, разработать и экспериментально проверить условия педагогической поддержки адаптации первокурсников в образовательной среде техникума.

Гипотеза: педагогическая поддержка обеспечит успешную адаптацию первокурсников к образовательной среде техникума, если будет реализована программа, включающая:

- введение кураторства;
- организацию общественно значимых мероприятий с активным участием первокурсников;
- проведение внеучебных встреч, классных часов, экскурсий.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования были определены следующие **задачи**:

1. Раскрыть сущность понятия адаптации.
2. Выявить возрастные особенности первокурсников техникума.

3. Определить содержание педагогической поддержки адаптации.

4. Разработать программу педагогической поддержки адаптации первокурсников к образовательной среде техникума и проверить ее результативность.

Теоретической основой выпускной квалификационной работы явились труды отечественных авторов: теоретические сведения о природе дезадаптации, механизмах, условиях развития (Беличева С.А., Вострокнутов Н.В., Выготский Л.С., Коробейников И.А., Лусканова Н.Г., Молодцова Т.Д. и др.). Теории адаптации и дезадаптации в отечественной возрастной и педагогической психологии, связанные с особенностями личностных аспектов (Березовик Н.А., Божович Л. И., Выготский Л.С., Коломинский Я.Л., Конникова Т.Е., Кравцова Е.Е., Липкина А.И., Новикова Е.В., Славина Л.С., и др.).

Методы исследования:

– *теоретические*: анализ, обобщение психолого-педагогической и методической литературы.

– *эмпирические*: тестирование, метод опроса, методы математической и статистической обработки данных.

Экспериментальная база и выборка. Выборка, на которой проводилось исследование, представляет собой коллектив подростков обучающихся в техникуме КГБПОУ «Зеленогорский техникум промышленных технологий и сервиса» в г. Зеленогорске Рыбинского района Красноярского края. В эксперименте принимала участие группа в количестве 30 человек (группа № 6 «Повар, кондитер») в возрасте от 15 до 18 лет.

Практическая значимость работы. Материалы исследования будут полезны в работе средних профессиональных учебных заведений при организации психолого-педагогической работы с учащимися и в работе курсов повышения квалификации преподавателей средних профессиональных учебных заведений.

По результатам исследования опубликована статья.

Структура и объем работы: выпускная квалификационная работа изложена на 76 страницах, состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы (60 источников), приложения.

Глава 1. Теоретические основания проблемы педагогической поддержки адаптации первокурсников в образовательной среде техникума

1.1. Адаптация первокурсников в организациях среднего профессионального образования как психолого-педагогическая проблема

Ускорение и уплотнение исторического времени уже в ближайшем будущем сделает остро актуальными вопросы направленного формирования психологических механизмов адаптации человека к специфической социальной среде так же, как стремительное развитие техники и технологий труда в XX в. вызвало необходимость осмысления условий и путей адаптации человека к ним. О современном состоянии этой комплексной проблемы можно сказать, что она практически удовлетворительно решается в её организационном и педагогическом аспектах.

Термин «адаптация» впервые появился в физиологии, поэтому использовался главным образом в биологических науках. Им обозначалась способность живых организмов приспосабливаться к изменениям окружающей среды. Во второй половине XIX в. немецкий физиолог Г. Ауберт ввел его в научный оборот и рассматривал адаптацию как приспособление кожных анализаторов (их чувствительность) к воздействию внешней среды (т.е. раздражителей). [5, с. 64]

В дальнейшем понятие «адаптация» постепенно проникло во многие другие науки (технические, гуманитарные) и стало применяться не только в характеристиках различных сторон жизнедеятельности организмов, но и в описании поведения индивида и группы.

Для всех живых организмов при взаимодействии со средой характерны процессы адаптации. Однако человек, являющийся существом социальным,

не только адаптируется к конкретным условиям существования природной и социальной среды, включаясь в различные виды общественных отношений и деятельности, в то же время и социализируется, приобретая в процессе новые свойства и качества в виде норм и ценностей данного социума. [5, с.78]

Термин «адаптация» постепенно становится общенаучным. В различных науках в рамках предмета исследования используется понятие «адаптация». В понятии адаптации представлены основные закономерности, которые обеспечивают существование и развитие множества систем при определенном взаимодействии внутренних и внешних условий их существования. Каждая наука рассматривает феномен адаптации со своей позиции, выделяя при этом определенный ее вид.

Биология характеризует адаптацию как процесс сохранения и развития биологических свойств вида, популяции, обеспечивающих прогрессивную эволюцию биосистем в неадекватных условиях. Такой тип адаптации получил название биологический. [2, с. 33]

В физиологии под адаптацией понимается устойчивый уровень активности функциональных систем, обеспечивающий возможность длительной активной жизнедеятельности организма человека в измененных условиях существования. Этот тип адаптации называют физиологическим [2, с. 32].

С точки зрения медицины адаптация рассматривается как механизм для поддержания гомеостаза (равновесия внутренней среды организма), играет решающую роль в развитии различных компенсаторных изменений в организме, защитных механизмов, противодействующих болезни.

В работах Д.А. Андреевой, В.Г. Асеева, Г.В. Волкова, А.Л. Журавлева и др. проводится анализ проблемы адаптации человека, и описываются следующие виды адаптации [6, 10, 19]:

1. Учебно-познавательная адаптация – это адаптация вчерашнего школьника к условиям обучения в профессиональном образовательном

учреждении, соответствие образу жизни студента, осознание себя субъектом деятельности происходящей в студенческой учебной группе.

2. Профессиональная адаптация – вхождение в профессию, освоение новой социальной роли, профессиональное самоопределение, формирование личностных и профессиональных качеств, опыт самостоятельного выполнения профессиональной деятельности.

3. Социокультурная адаптация – приспособительное поведение, сориентированное на ценности данной культуры, интернализированные личностью. Границы адаптивного поведения заданы пределами существования данной культуры. Сущность социокультурной адаптации заключается не только в трансформации человеком себя и уже существующих систем, но и в возникновении новых культурных и социальных феноменов.

4. Социально-психологическая адаптация – процесс вхождения «вчерашнего школьника» в новый для него учебно-профессиональный коллектив, формирование личностных связей и отношений с другими людьми. Показателями успешной адаптации, являются высокий социальный статус студента в социокультурной среде профессионального образовательного учреждения, а также его психологическая удовлетворенность этой средой в целом. Критерием успешности социокультурной адаптации является принятие новых культурных норм и правил при сохранении своих традиций.

Адаптация происходит во время взаимодействия факторов внешней среды и организма человека. Факторы, к которым чувствительна адаптация, могут быть экологическими, физиологическими, социальными, психологическими, профессиональными.

Терещенко А.Г. отмечает сложность адаптации при переходе от общего к профессиональному образованию, которая заключается не только в смене социального окружения, но и в необходимости принятия решения, возникновении тревоги по поводу правильности самоопределения, которое

для многих тождественно нахождению смысла жизни. Первые трудности для студента связаны с новыми условиями жизни, с первичной социализацией в вузе. [54, с. 46]

Одним из вариантов адаптации человека в обществе является его профессионализм, который выступает в качестве ценного ресурса для выживания и эффективной жизнедеятельности. Стремление к овладению профессией является одним из побуждающих факторов поступления выпускников школ в средние учебные заведения. Поступление в ССУЗ сопровождается переходом в новую систему образования, новую социальную среду, что является делом сложным и подчас болезненным, вызывающим необходимость адаптации первокурсников к учебному процессу. [51, с. 278]

Переход подростка в новую среду связан с появлением ряда общих педагогических проблем, проблема успеваемости обучающихся, сохранности контингента в группах, дисциплина и поведение студентов, неудовлетворение студентов выбором профессии.

Н.Г. Колызаева в общем процессе адаптации выделяет две стадии [29, с. 64]:

– адаптивная реакция, которая характеризуется напряжением личностной системы, выражающимся в резком увеличении количества межфункциональных связей и наиболее интенсивном периоде личностных преобразований;

– адаптивная стабилизация, которая характеризуется уменьшением напряжения личностной системы, выражающемся в уменьшении количества межфункциональных связей и наименее интенсивном периоде формирования адаптивных характеристик.

Переход от одной стадии к другой совершается через пик адаптивной нагрузки, при котором напряжение личностной системы достигает максимума.

Можно предположить, что эти же стадии выделяются и в процессе адаптации к среднему профессиональному учреждению (техникуму).

Адаптивная ситуация в этом случае – это процесс взаимодействия личности студента с конкретными условиями данного техникума

Существует множество подходов к изучению процесса адаптации студентов. Так, А.К.Гришанов, В.Д. Цуркан утверждают, что под адаптацией студента следует понимать процесс приведения основных параметров его социальных и личностных характеристик в соответствие, в состояние динамического равновесия с новыми условиями вузовской среды как внешнего фактора по отношению к студенту. [24, с. 65]

Основное содержание процесса адаптации студентов авторы определяют так: формирование нового отношения к профессии, освоение новых учебных форм, оценок, способов и приёмов самостоятельной работы и др. требований, приспособление к новому типу учебного коллектива, его обычаям и традициям, обучение новым видам научной деятельности, приспособление к новым условиям быта в студенческих общежитиях, новым образцам «студенческой» культуры, новым формам использования свободного времени. [54, с.13]

С.А. Гапонова определяет адаптацию как процесс приспособления индивидуальных и личностных качеств к жизни и деятельности человека в изменившихся условиях существования; и в сфере адаптации студентов выделяет познавательный и коммуникативный аспекты, как основные направления учебной деятельности. [23, с. 78]

Ю.С. Бабахан отмечает значимость самооценки студента как показателя его способности к учебной адаптации, так как адаптация – это всегда тот или иной вид балансирования внутреннего и внешнего, индивидуального с общественным. Важным предпосылочным условием успешной адаптации студента является наличие у него способности правильно оценивать свои возможности как в отношении предъявляемых ему учебных заданий, так и в отношении его распорядка и правил, определяющих их выполнение. [12, с. 76]

Адаптация студентов к обучению в ССУЗе представляет собой многоуровневый процесс, который включает составные элементы социально-психологической адаптации и способствует развитию интеллектуальных и личностных возможностей студентов. [22, с. 32]

Итак, в самом распространенном своем значении адаптация понимается как приспособление к новой системе социальных условий, к новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности.

Социально-профессиональная адаптация – это «вхождение» в специальность и сообщество, т.е. овладение нормами и функциями будущей профессиональной и социальной деятельности.

В условиях социально-психологической адаптации студентам приходится осмысливать свою новую социальную роль – в процессе деятельности, общения, самосознания происходит преобразование их внутреннего потенциала за счет адаптационных механизмов: когнитивный (включает познавательные процессы), эмоциональный (эмоциональные состояния), практический, обуславливающий поведение студента в различных ситуациях практической деятельности.

Успешное вхождение человека в новую ситуацию, новые отношения, которые имеют место в процессе адаптации, во многом зависит, как от исходной мотивации, так и от изменения ее в реальной деятельности и поведении. [29, с. 9]

Речь идет о двух важных аспектах (факторах) адаптации студента – первокурсника:

– первый из них – адаптация к учебной деятельности (в данном случае речь идет о смене основных форм и методов обучения, усложнении содержания учебных предметов и др.);

– второй фактор – это адаптация к новой социальной среде – учебной группе. Успешная адаптация в учебной группе выступает как необходимое условие продуктивной социальной активности, профессионального самоопределения личности, развитие индивидуальности, т.к. у 70%

первокурсников возникают трудности в общении и, как следствие, трудности в адаптации к новым условиям жизни .

Целью адаптации первокурсников к процессу обучения является создание наиболее оптимальных условий для безболезненного вхождения студентов в учебную жизнь.

Задачи адаптации:

- проведение диагностики студентов-первокурсников с целью определения их адаптированности к процессу обучения;
- проведение воспитательно-информационных мероприятий для учащихся;
- проведение мероприятий по психолого-педагогическому просвещению родителей и педагогов;
- оказание индивидуальной помощи каждому нуждающемуся студенту и его родителям;
- координация действий всех сотрудников для решения задач адаптации первокурсников.

Существует три формы адаптации студентов к условиям учебного заведения среднего профессионального образования:

- 1) адаптация формальная: познавательно-информационное приспособление студентов к новому окружению, к структуре техникума, к содержанию профессионального обучения в нем, к требованиям и своим обязанностям;
- 2) социальная адаптация: «вхождение» во внутреннее пространство группы и объединение этих групп со студенческим коллективом в целом;
- 3) дидактическая адаптация: приспособление к новым формам и методам учебной деятельности, имеющей профессиональную направленность.

Успешность процесса адаптации можно оценить по двум критериям:

- 1) объективному: успеваемость и посещаемость;

2) субъективному: степень удовлетворенности личности коллективом, самим собой и качеством выполняемой работы. [48, с. 156]

Основными проблемами адаптации студентов являются:

1) неопределённость мотивации выбора профессии, недостаточная подготовка к ней;

2) несформированность компонентов профессионально-личностной перспективы;

3) неумение осуществлять психологическое регулирование своего поведения и деятельности самостоятельно;

4) недостаточная сформированность навыков самостоятельной деятельности;

5) организация оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;

6) коммуникативные барьеры. [48, с. 58]

Груздев И.А., Горбунова Е.В., Фрумин И.Д. выделяют основные причины, вызывающие трудности адаптации к обучению:

– специфическое отношение к себе, к своим возможностям и способностям, к своей деятельности и ее результатам;

– учебная деятельность предполагает высокий уровень контроля, который должен базироваться на адекватной оценке своих действий и возможностей.

Для того чтобы студент был способен лучше адаптироваться к изменившимся условиям его жизни, ему необходимо иметь положительное представление о себе.

Студенты с отрицательной самооценкой склонны в каждом деле находить непреодолимые препятствия, у них высокий уровень тревожности, они хуже приспосабливаются к учебной жизни, трудно сходятся со сверстниками, учатся с явным напряжением, испытывают трудности в овладении знаниями. [28, с. 16]

Трудности адаптации к учебе могут быть обусловлены недостаточно развитой способностью к взаимодействию с другими людьми: со

сверстниками и педагогами. Студент вынужден подчиняться новым правилам учебной жизни, новым требованиям. Они порой идут вразрез с его непосредственными желаниями и побуждениями. [54, с. 8] Адаптация продолжается от 2–3 недель до нескольких месяцев в зависимости от социальной зрелости студента. Необходимо минимизировать издержки адаптационного периода обучения, повысить стрессоустойчивость студентов. В дальнейшем это должно положительно сказаться на психоэмоциональном состоянии, здоровье, интеллектуальном и творческом потенциале и соответственно успеваемости, что снизит «отсев» студентов в течение учебного года. [48, с. 37]

Таким образом, адаптация студента к условиям обучения в техникуме представляет собой единство нескольких адаптационных процессов: разделяют учебно-познавательную, профессиональную; адаптацию к изменяющимся социокультурным условиям и социально-психологическую. Чем эффективнее пройдет адаптация студентов к обучению, тем выше будет психологический комфорт, учебная мотивация, направленность и характер учебной деятельности студента.

Техникум и студент взаимно адаптируются друг к другу. Поэтому педагоги и классные руководители создают условия для последующего полноценного развития студента-первокурсника. Классный руководитель решает проблему сплочения в единый коллектив разнородной группы студентов, пришедших на первый курс из разных школ. За короткий срок они должны найти к каждому индивидуальный подход, добиваться не только сплочения новичков в коллектив, но и довести сам коллектив до высшей стадии его развития, раскрыть перед ним перспективы будущей профессиональной деятельности.

1.2. Возрастные и социально-личностные характеристики студентов первого курса в организации среднего профессионального образования

Важно учитывать возрастные особенности студента в начале нового этапа жизни – получения профессионального образования.

Студенты-первокурсники, как правило, это учащиеся 15–17 лет. И.С. Кон данный возраст определяет как раннюю юность – от 15 до 18 лет [31, с. 24].

Период юности представляет собой очень важный и ответственный этап развития и становления личности. Личность развивается не изолировано и ее становление зависит от окружения. [13, с. 156]

Ранняя юность — период, на протяжении которого в основном заканчивается физическое развитие и половое созревание организма. Одновременно с физическими изменениями происходит перестройка психики, которая обуславливается как физиологическими факторами, так и психосоциальными. [8, с. 200]

Одна из главных особенностей раннего юношеского возраста – смена значимых лиц и перестройка взаимоотношений со взрослыми. Для этого возраста характерны размышления о паттернах поведения и идентификация себя с более узкой, чем в подростковом возрасте, избранной группой людей. [8, с. 201]

Проявляется стремление к построению отношений со взрослыми на основе равенства. Нет практически ни одного социального или психологического аспекта поведения подростков и юношей, который не зависел бы от семейных условий в настоящем или прошлом. [11, с. 15]

В раннем юношеском возрасте наблюдаются значительные изменения в эмоциональной сфере личности. Как отмечает Т.В. Тулупьева, юноши и девушки характеризуются высоким уровнем эмоциональной

восприимчивости. Те явления или поступки людей, которые проходили незамеченными для подростков, вызывают у юношей отчетливый эмоциональный отклик. В юношеском возрасте проявляется способность к сопереживанию. В юношеском возрасте, хотя и происходит уменьшение количества друзей, но дружба становится более глубокой. [57, с. 26]

Новыми в эмоциональной сфере становятся переживания, связанные с возникновением чувства любви. Первая юношеская любовь приносит очень много непривычных переживаний – от радостных до тревожных – поэтому вопросы любви и дружбы, взаимоотношения между юношами и девушками всегда привлекают особое внимание, как самих юношей, так и их педагогов. Однако сильные эмоции могут принять нежелательные формы, обернуться пренебрежением к повседневным обязанностям [56, с. 83].

Каменская В.Г. обнаружила, что существует возрастная динамика тревожности в общении. В отличие от подростков, которые наиболее тревожны в общении с одноклассниками, в юношеском возрасте возрастает тревожность в общении с родителями и теми взрослыми, от которых они в какой-то мере зависят. У большинства молодых людей переход из подросткового возраста в юношеский сопровождается «... улучшением коммуникативности и общего эмоционального самочувствия» [30, с. 38].

Подросткам свойственна неуравновешенность, вспыльчивость, частые смены настроения, в то время как ранняя юность связана с более положительным эмоциональным тонусом. Данные лонгитюдного исследования В.Г. Каменской показывают, что юноши по сравнению с подростками обнаруживают большую экстравертированность, меньшую импульсивность и эмоциональную возбудимость, и большую эмоциональную устойчивость. Юность усиливает интегральные элементы темперамента, облегчая управление собственными реакциями. У юношей сильнее, чем у подростков, выражены половые и индивидуальные различия в степени тревожности. [30, с. 22]

По данным Р. Кеттела, в юношеском возрасте заметно улучшаются показатели по таким факторам как общительность, легкость в общении с людьми, доминантность, тогда как общая возбудимость снижается. У мальчиков снижаются показатели, соединяющие в себе чувствительность, мягкость характера, уменьшается неуверенность в себе, внутреннее беспокойство и тревога, т.е. развитие идет в сторону большей уравновешенности. Возраст 14 лет является периодом расструктурирования личностных показателей. После этого возраста идет процесс структурообразования. Юношеский возраст, также характеризуется большей дифференцированностью эмоциональных реакций и способов выражения эмоциональных состояний. [9, с. 134]

Существенно изменяются характер и виды деятельности, в которые включается юноша. Учебная деятельность значительно усложняется, что приводит к предъявлению новых требований к учебной деятельности. Резко возрастает развитие навыков и умений самостоятельной работы. Большое значение имеет также и трудовая деятельность. Участвуя в различных видах производительного труда, юноши и девушки обогащают теоретические навыки, полученные во время учебы, расширяют кругозор, а главное у них формируются качества, необходимые для будущей профессиональной деятельности. [14, с. 32]

В раннем юношеском возрасте в качестве ведущего вида деятельности выступает учебно-трудовая или учебно-профессиональная деятельность. [34, с. 89]

Кроме того, нельзя забывать и о других видах деятельности, имеющих значение в данный период (спорт, игра, различные виды творческой деятельности).

Социальный статус юношества неоднороден. Промежуточность общественного положения и статуса юношества определяет некоторые особенности его психики. Юношей еще остро волнуют проблемы, унаследованные от подросткового возраста, – собственная возрастная

специфика, право на автономию от старших. Но социальное и личностное самоопределение предполагает не столько автономию от взрослых, сколько четкую ориентировку и определение своего места во взрослом мире, установление равноправных отношений со взрослыми. [30, с. 90]

Особенности личности в раннем юношеском возрасте определяются теми психологическими новообразованиями, которые нарождаются еще в подростковом возрасте. Усиление интереса к своей собственной личности, стремление к самостоятельности и взрослости, появление критичности и т.д. Все эти особенности сохраняются и в юношеском возрасте, но они несколько видоизменяются. Существенные изменения происходят, прежде всего, в структуре самосознания. Резко усиливается процесс рефлексии, т.е. стремление к самопознанию своей личности, к оценке ее возможностей и способностей. Собственные переживания, мысли, желания, стремления становятся предметом тщательного изучения и внимания. Самопознание в юности — это открытие себя как неповторимо индивидуальной личности. [31, с. 105]

В раннем юношеском возрасте выражено стремление к активному самопознанию, у юношей возникает ярко выраженная тенденция к самоутверждению своей личности. В этом, как утверждает В.А. Крутецкий, проявляется специфическая трансформация чувства взрослости у юношей, по сравнению с подростками. [31]

У подростка существует желание чисто внешне походить на взрослого, а юноша хочет, чтобы окружающие признали его оригинальность, непохожесть на других, его право выделяться чем-то из общей массы сверстников и взрослых. [30, с. 69] Отсюда стремление любым, пусть даже необычным путем, обратить на себя внимание.

В старшем школьном возрасте идет интенсивный процесс становления образа «Я» т.е. целостного представления человека о себе и о своих возможностях. На основе этого формируется оценка собственной личности, строятся взаимоотношения с другими. [30, с. 78]

Особенно в раннем юношеском возрасте ценятся внешние качества, от которых зависит привлекательность и популярность у сверстников. Поэтому они очень сильно переживают наличие каких-либо недостатков внешности.

Особенности имеет в раннем юношеском возрасте и такой важный компонент самосознания как самооценка. Самооценка отражает направленность, активность личности и выражает ее фундаментальные свойства. Самооценка складывается в ходе развития личности и перестраивается в процессе усвоения социального опыта. [35, с. 36]

По мнению Асеева В.Г., в старшем подростковом возрасте значительно чаще, чем в младшем подростковом, наблюдается явная неадекватность самооценки. Юноша очень часто либо переоценивает, либо недооценивает свои силы и возможности. В первом случае может проявляться зазнайство и высокомерие в поведении, что может привести к конфликтам со сверстниками, учителями, взрослыми. Во втором случае имеет место занижение уровня притязаний. Это способствует развитию замкнутости, застенчивости, возникают трудности в общении, неудовлетворенность собой, неверие в собственные силы и возможности. [10, с. 83]

Однако Левитов Н.Д. считает, что в старшем школьном возрасте наблюдается большая, по сравнению с подростковом возрастом, точность самооценки – юноша глубже и тоньше понимают свой внутренний мир, отсюда и меньшая категоричность в суждениях о других людях. В старшем школьном возрасте повышается требовательность к человеку: к окружающим и к себе. Развивается чувство ответственности. Появляется система собственных задач и требований, выбираются нравственные образцы, которые становятся побудителем поведения и влияют на становление личности. Усиливаются волевые черты характера (инициативность, выдержка, самообладание). [34, с. 69]

Центральным новообразованием юношеского возраста является самоопределение, ядром которого является выбор будущей сферы деятельности. [28, с. 66] В период ранней юности происходит личностное

самоопределение в различных жизненно важных сферах (образование, будущая профессиональная деятельность, семейная жизнь, культура и т.д.). Главные события этого возраста определяются как вхождение в систему новых общественных отношений. Происходит расширение социальной среды, изменение мотивационно-потребностной сферы, кардинально меняется круг интересов. [28, с. 75]

Анализируя психологические предпосылки и условия профессионального самоопределения в ранней юности, И.С. Кон выделяет два динамизирующих этот процесс личностных фактора: потребность в профессиональном самоопределении и потребность в определении смысла жизни, которая, по его мнению, является модификацией потребности в самоопределении. Им также выделяются две группы личностных предпосылок процесса профессионального самоопределения. К первой группе относятся особенности личности, которые обеспечивают возможность успешного решения проблемы выбора профессии, но прямо не участвуют в активизации этого процесса. Это определенный уровень сформированных волевых качеств, а также наличие такого качества характера, как трудолюбие. Сюда же автор относит наличие и некоторого жизненного опыта, уровень общей жизненной зрелости человека. [30, с. 98]

Вторую группу образуют различные компоненты направленности, динамизирующие процесс профессионального самоопределения. К ним относятся потребность в профессиональном самоопределении и уже возникшие у человека учебные и профессиональные интересы и склонности, убеждения и установки, идеалы и представления о жизненных ценностях и общие особенности личности, обуславливающие предрасположенность к определенной сфере человеческой деятельности. [28, с. 99]

Формирование жизненных планов – характерная черта юношеского возраста. Жизненный план в юношеском возрасте – это, в первую очередь, выбор профессии. В юности человек стремится к самоопределению как индивид, включенный в трудовую деятельность. [56, с. 83]

Если в подростковом возрасте ответы учащихся о будущей профессии носят весьма неопределенный характер, то в 10–11 классах уже более половины учащихся довольно точно указывают на ту профессию, которую они желают избрать после окончания школы. Исследование С.В. Калининой показало, что среди учащихся 11 класса 50% юношей и 55% девушек имеют сформированный профессиональный план. [30, с. 84]

Именно юношеский возраст сенситивен, благоприятен для образования ценностных ориентаций. Система ценностных ориентации рассматривается как важнейший компонент структуры личности, отражающий избирательное отношение к социальным ценностям и определяющий стратегии и долговременные линии социального поведения, направленного на достижение этих ценностей. В этом качестве ценностные ориентации определяют широкую мотивацию поведения, оказывают существенное влияние на все стороны деятельности. Их суть следует искать в системе взаимоотношений между потребностями личности и общественными ценностями. [54, с. 85] Поэтому реально воздействовать на процесс ценностного самоопределения можно через формирование у юноши правильного представления о становлении профессионала и развитии его потребностно-мотивационной сферы.

1.3. Организация педагогической поддержки адаптации первокурсников в образовательной среде техникума

Термин «педагогическая поддержка» является относительно новым.

В «Толковом словаре» С.И. Ожегова: «Поддержка – помощь, содействие». Происходит от глагола «поддержать», имеющего несколько значений: придержать, не дать упасть; оказать помощь, содействие; выразив

согласие, одобрив, выступить в защиту кого-нибудь; не дать прекратиться, нарушиться чему-нибудь. [38, с. 294]

В широком смысле поддержка имеет позитивную диспозицию, благожелательное отношение к объекту этого отношения. В педагогической практике обучения и воспитания возникает необходимость создания специальных условий, чтобы «поддержка» осуществлялась как целенаправленное воздействие на воспитуемого, а также на средства и методы, практикуемые для его воспитания в целях достижения воспитательного эффекта. [6, с. 67]

Термин «поддержка» отражает объект психологического и педагогического внимания, в которых фиксируется особым образом организованная помощь в ситуациях и процессах взаимодействия взрослого и ребенка. Последние десятилетия в работах многих ученых и практиков, занимающихся проблемами детства все чаще стали употребляться понятия «педагогическая поддержка» и «психолого-педагогическая поддержка»

Эти понятия были введены в педагогику Н.Б. Крыловой, получив дальнейшее развитие в работах О.С. Газмана. [22, с. 73]

Разработкой проблем педагогической поддержки занимались Ш.А. Амонашвили, О.С. Газман, А.В. Мудрик, М. Осинский, которые показывают, что педагогическая поддержка – это педагогическая деятельность, характеризующаяся субъект-субъектными отношениями, гуманным отношением к учащемуся в процессе взаимодействия с ним, стимулирующая его развитие в определенном направлении. Поэтому целью педагогической поддержки школьников является помощь в формировании жизненных планов, адекватной социальной адаптации, личностном развитии и самоопределении. [4, 22, 40]

Наиболее полное определение понятия и содержания педагогической поддержки дано О.С. Газманом: это особый педагогический процесс, обеспечивающий индивидуализацию. Это деятельность профессионалов, представителей образовательного учреждения, направленная на оказание

превентивной и оперативной помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с физическим и психическим здоровьем, успешным продвижением в обучении, жизненным и профессиональным самоопределением экзистенциальным, нравственным, гражданским, семейным, индивидуально-творческим выбором. [22, с. 37].

При адаптации к новым условиям в процессе обучения, социализации, самореализации, а в целом при переходе на новый (профессиональный) уровень образования студентам требуется педагогическая поддержка.

Предметом педагогической поддержки являются проблемы студентов: в обучении (неуспеваемость по одному или ряду предметов, напряженность в отношениях с педагогами и родителями как следствие неуспеваемости); трудности, обусловленные социальной дезадаптацией (если поведение студента не соответствует общепринятым нормам, или студент «не вписался» в социально-коммуникативную среду учебной группы) и другие индивидуально-личностные проблемы обучающихся.

Под педагогической поддержкой в техникуме понимается модель взаимодействия субъектов образовательного процесса, которая пронизывает все структуры воспитательно-образовательного процесса, деятельность педагогов по оказанию превентивной и оперативной помощи студентам в решении их индивидуальных проблем, связанных с успешностью в обучении, эффективной деловой и межличностной коммуникацией, физическим и психическим здоровьем, жизненным самоопределением и самореализацией.

Цель педагогической поддержки в период адаптации состоит в создании условий для проявления обучающимся активности и самостоятельности в решении собственных проблем. Объектом педагогической поддержки являются студенты-первокурсники, осознающие индивидуально-личностные проблемы и испытывающие трудности в их преодолении, связанными с началом обучения в учреждении СПО. [40, с. 13]

Необходимость педагогической поддержки в среднем профессиональном образовании обусловлена, по мнению Г.И. Рогалевой,

тем, что подросток проходит этапы профессионального самоопределения и самореализации в процессе адаптации к новым условиям и формам обучения, новому социальному статусу. Переход из среды общего в среду профессионального образования не бывает гладким и сопровождается целым рядом трудностей и противоречий. Это делает педагогическую поддержку необходимым условием успешной профессиональной социализации студентов в образовательном процессе техникума. [47, с. 81]

Наибольшее место поддержка занимает в воспитательном процессе. Педагогическая поддержка осуществляется и педагогом-предметником, и классным руководителем, и педагогом-организатором, и педагогом-психологом.

Н.Б. Подсосова предлагает поддержку в период адаптации осуществлять по следующим направлениям:

1. Адаптационный блок – адаптация студентов к новым условиям, а также после болезни или в стрессовых и трудных жизненных обстоятельствах. В данном блоке задействованы классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог, педагог-предметник.

2. Креативный блок – поддержка творчества и социальной инициативы студентов. В осуществлении такой поддержки принимают участие классный руководитель, педагог-организатор, руководители кружков, клубов, педагог-психолог, педагог-предметник

3. Корректирующий блок – решение имеющихся у студентов проблем в сфере обучения, общения, досуга. Субъекты: классный руководитель педагог организатор. [43, с. 78].

Каждый педагог техникума строит свою деятельность по осуществлению педагогической поддержки на основе своих квалификационных функций.

Педагогическая поддержка студентов техникума в период адаптации происходит в различных формах и тактиках:

1. Защита – процесс ограничения, ограждения, отстаивания жизненно важных интересов студента в случае физической или психической опасности. Условие защиты: студент не справляется или просит о защите.

2. Помощь – процесс обеспечения становления индивидуальности с демонстрацией способов и приемов действия по решению проблем и преодолению трудностей. Условие: студент не справляется или просит о помощи.

3. Нравственная поддержка – процесс создания условий для сознательного, самостоятельного разрешения студентом ситуации выбора, используются приемы поощрения, подбадривания, настраивания на успех. Условие: студент испуган, находится в ситуации выбора.

4. Содействие – переоценка студентом своих возможностей приводит к тому, что отсутствует анализ и выбор вариантов решения проблем, неудачи в этом случае приводят к болезненной реакции. Условие: студент активен, но нуждается в направлении деятельности.

5. Взаимодействие – студент адекватен в своих решениях, но у него не хватает собственных сил, знаний, опыта, и он нуждается в совместных действиях. Условие: студент активен. [13, с. 38]

Для реализации педагогической поддержки адаптации студентов педагогами техникума используется ряд методов. Методы педагогической поддержки – индивидуальные и индивидуально-групповые способы действий педагога совместно со студентами, связанные с решением их проблем. Использование тех или иных методов зависит от содержания и тактики поддержки:

– защита интересов студента от угрозы извне: тактичное вмешательство в конфликт в целях его прекращения, отстаивание позиции студента, смягчение острой эмоциональной позиции студента во время обсуждения его проблемы и др.;

– защита студента от угрозы изнутри: демонстрация положительных сторон студента, перевод ситуации «униженности» в такую, где студент

сохранил бы уважение к себе, использование невербальных приемов (тактильной поддержки) для развития самоуважения и т.д.;

– помощь в развитии самостоятельности, создание ситуации успеха: одобрение проявления самостоятельности; определение причин неудач; увлечение конкретным делом и др.;

– забота о психическом здоровье: примеры из собственной жизни, обучение приемам релаксации, обсуждение приемов психологической защиты и самозащиты;

– поддержка в развитии чувства ответственности и веры в свои силы: поручение ответственного дела с последующим анализом, просьба о помощи другому человеку, анализ понятия «нравственный выбор» и др.

Длительность осуществления педагогической поддержки зависит от сложности и глубины проблемы, от желания студента идти на контакт, от его субъектной активности.

Выводы по первой главе

Адаптация студентов СПО отражает отношение студента к будущей профессии, освоение способов и приемов самостоятельной работы, приспособление к новому типу учебного коллектива, обычаям, традициям ссуза и обучению, новым видам научной деятельности и др.

Ранний юношеский возраст представляет собой новый и качественно отличный этап жизни, который имеет собственное неповторимое значение для всего человеческого пути от рождения до кончины личности. Рассматривая психологические особенности юношеского возраста, мы выделили черты, которые сопровождают адаптацию первокурсников техникума: самопознание, самоутверждение, самостоятельность,

самоопределение, юношеский максимализм, стремление к коллективности, энтузиазм, романтизм и общественная активность.

Многообразие научных взглядов и подходов к понятию «педагогическая поддержка» позволяет определить ее как особую доверительную, педагогическую деятельность; профессиональную деятельность преподавателя; стратегию педагогической деятельности. Из чего следует, что педагогическая поддержка – это особая педагогическая деятельность, связанная с саморазвитием, самоопределением, самореализацией, субъектностью, личностным ростом и потенциалом индивида. Опираясь на данные позиции, определим «педагогическую поддержку социальной адаптации студентов ссуза» как особую педагогическую деятельность, способствующую выявлению трудностей и разрешению индивидуальных проблем студентов в процессе социальной адаптации, а также определению возможностей и путей их дальнейшего личностно-профессионального становления, влияющего на формирование субъектной позиции и социального статуса – студент ссуза.

Исходя из этих теоретических представлений, мы предположили, что педагогическая поддержка обеспечит успешную адаптацию первокурсников к образовательной среде техникума, если будет реализована программа, включающая:

- введение кураторства;
- организацию общественно значимых мероприятий с активным участием первокурсников;
- проведение внеучебных встреч, классных часов, экскурсий.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная проверка результативности педагогической поддержки адаптации первокурсников в образовательной среде техникума

2.1. Методики констатирующего этапа исследования и анализ результатов

Нами было проведено исследование с целью изучения состояния процесса адаптации первокурсников к образовательной среде техникума.

Исследование проводилось на базе техникума КГБПОУ «Зеленогорский техникум промышленных технологий и сервиса» в г. Зеленогорске Рыбинского района Красноярского края. В эксперименте принимали участие две группы с общим количеством 30 человек («повар» и «кондитер») в возрасте от 15 до 18 лет. Из них 15 учащихся составляют контрольную группу, 15 учащихся – экспериментальную.

Для исследования особенностей адаптации учащихся к образовательной среде техникума использовались следующие методики:

1. Для оценки уровня адаптированности первокурсников к учебной группе и к учебной деятельности использовалась методика Т.Д. Дубовицкой и А.В. Крылова «Адаптированность студентов в вузе», модифицированная для учащихся техникума.

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

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, выразить свои мысли. При необходимости он не может задать вопрос преподавателю. По многим изучаемым предметам он нуждается в дополнительных консультациях, не может проявить свою индивидуальность.

2. Метод определения социальной адаптации человека (А. Антоновский).

Метод состоит из двадцати девяти вопросов. Испытуемому предлагается оценить каждый вопрос по 7-балльной шкале, причем, варианты ответов есть только у первого и седьмого баллов, которые содержат смысл:

1 – наименьшая степень;

7 – наивысшая степень.

При проведении данного метода следует обратить внимание испытуемых на то, что при выборе балла следует быть самим собой, а не тем, кем они хотели бы быть или казаться.

Окончательным результатом является сумма баллов по всем 29-ти вопросам. Чем выше суммарный результат, тем более высокая социальная устойчивость человека.

Нормальный уровень соответствует 160–170 баллам; 120–160 – средний уровень; 120 и ниже – низкий уровень.

С целью определения тревожности использовалась методика исследования Ч.Д. Спилберга–Ю.Л.Ханина. Методика предполагает оценку того, на сколько предлагаемая ситуация/состояние обычно для испытуемого.

Данный тест является надежным информативным способом определения уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Для оценки предоставляется шкала с 4-мя вариантами ответов.

Данная методика состоит из 2-х частей, по 20 суждений в каждой, и позволяет оценить уровень ситуативной и личностной тревожности.

Рассмотрим основные показатели адаптации студентов первокурсников техникума к образовательному учреждению.

В таблице 1 представлены основные результаты исследования адаптированности студентов первого курса по методике Т.Д. Дубовицкой.

Таблица 1 – Уровни адаптированности студентов первого курса по методике Т.Д. Дубовицкой на констатирующем этапе исследования

Критерии	Уровни	Кол-во студентов	
		Экспериментальная группа	Контрольная группа
Адаптированность к учебной деятельности	высокий	26,7%	26,7%
	выше среднего	20%	13,3%
	средний	40%	46,7%
	ниже среднего	13,3%	13,3%
	низкий	-	-
Адаптированность к учебной группе	высокий	6,7%	13,3%
	выше среднего	20%	26,7%
	средний	33,3%	26,7%
	ниже среднего	33,3%	33,3%
	низкий	6,7%	-

Наглядно адаптированность к учебной деятельности на констатирующем этапе эксперимента представлена на рис.1.

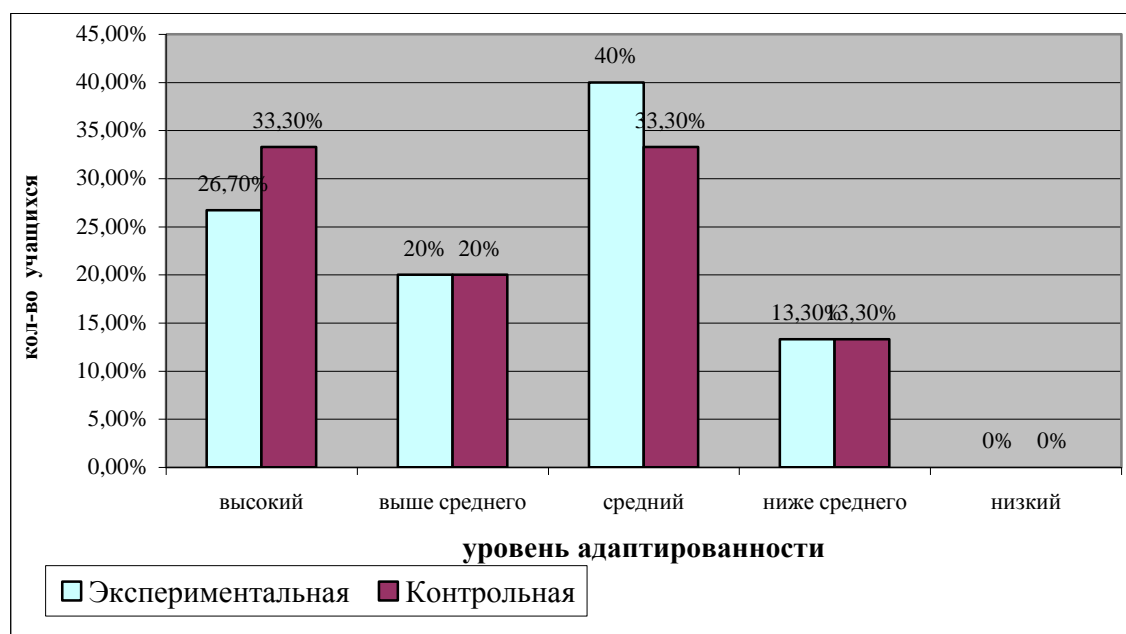


Рис.1. Адаптированность к учебной деятельности студентов первого курса по методике Т.Д. Дубовицкой на констатирующем этапе исследования

Анализ адаптированности к учебной деятельности студентов первого курса свидетельствует, что показатели в обеих группах различаются незначительно. В обеих группах преобладает средний уровень

адаптированности (40% первокурсников в экспериментальной группе и 46,7% – в контрольной группе). Высоко адаптировались к учебной деятельности 26,7% первокурсников в обеих исследуемых группах. Низкий уровень адаптированности первокурсников не выявлен.

Наглядно адаптированность к учебной группе на констатирующем этапе эксперимента представлена на рис. 2.

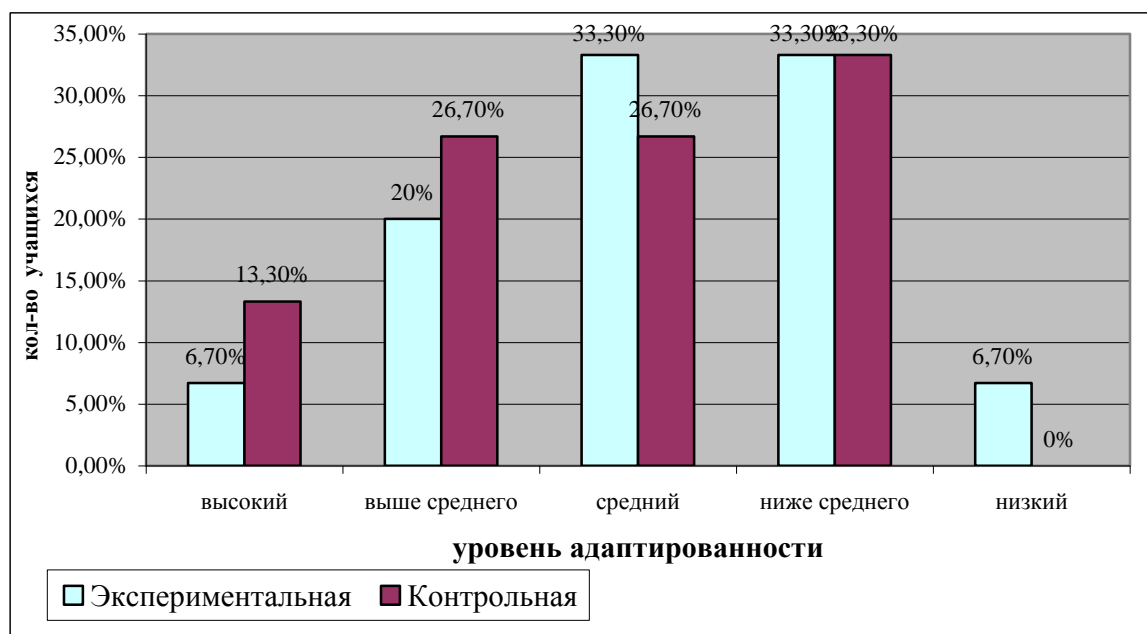


Рис.2. Адаптированность к учебной группе студентов первого курса по методике Т.Д. Дубовицкой на констатирующем этапе исследования

Анализ адаптированности к учебной группе студентов первого курса свидетельствует, что показатели в обеих группах различаются незначительно. В обеих группах преобладают средний уровень адаптированности (33,3% первокурсников в экспериментальной группе и 26,7% – в контрольной группе) и уровень ниже среднего (33,3% первокурсников в обеих группах)

Высоко адаптировались к учебной группе только 6,7% первокурсников в экспериментальной группе и 13,3% первокурсников – в контрольной. Низкий уровень адаптированности первокурсников в контрольной группе не выявлен, показатель в экспериментальной группе составляет 6,7%.

Таким образом, можно сделать вывод, что студенты техникума первого курса более адаптированы к учебной деятельности, чем к учебной группе.

Рассмотрим результаты социальной адаптации студентов первого курса по методу А. Антоновского (табл.2).

Таблица 2 – Уровни социальной адаптации студентов первого курса по методике А. Антоновского на констатирующем этапе исследования

Уровень	Экспериментальная группа	Контрольная группа
высокий	20%	26,7%
средний	53,3%	46,7%
низкий	26,7%	26,7%

Наглядно данные таблицы 2 представлены на рис. 3:

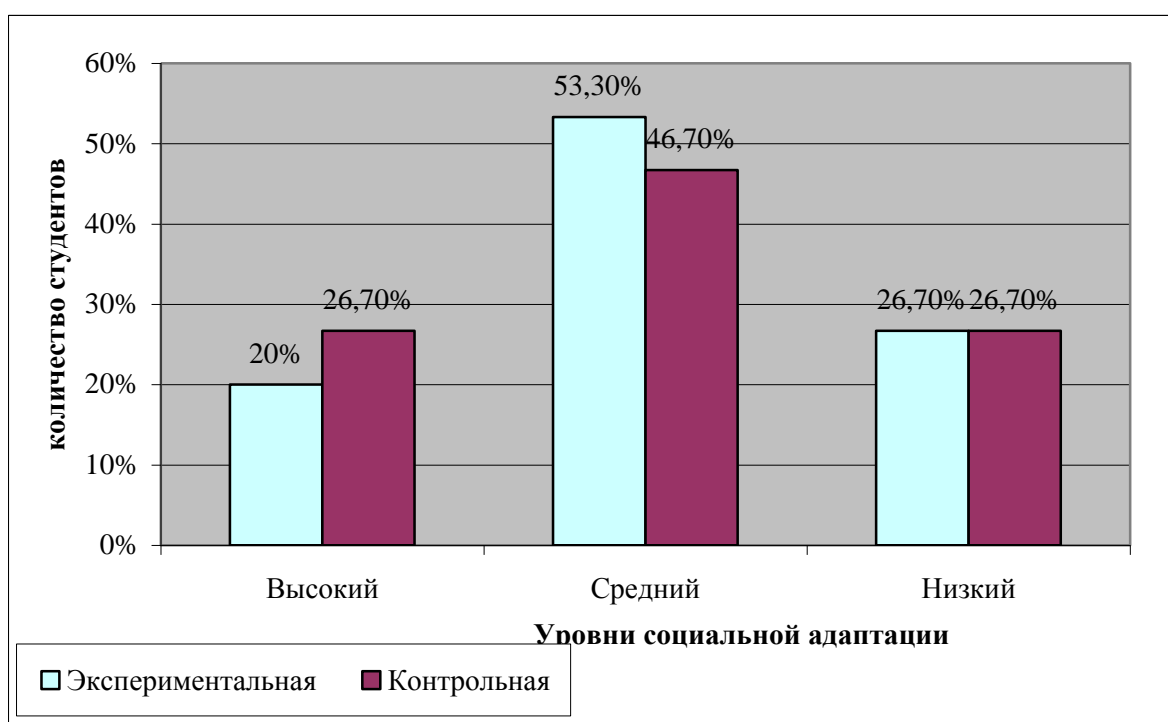


Рис. 3. Уровни социальной адаптации студентов первого курса по методике А. Антоновского на констатирующем этапе исследования

Анализ данных социальной адаптации студентов первого курса техникума на констатирующем этапе исследования, представленных в таблице 2 и рис.3 позволяет сделать вывод, что преобладающим уровнем

социальной адаптации студентов-первокурсников техникума является средний (53,3% студентов экспериментальной группы и 46,7% – контрольной группы). Высокую социальную адаптацию имеют только 20% студентов экспериментальной группы и 26,7% студентов контрольной группы. Низко социальны адаптированы 26,7% детей в обеих исследуемых группах.

Рассмотрим особенности тревожности студентов первого курса техникума на констатирующем этапе эксперимента. Основные данные представлены в таблице 3:

Таблица 3 – Уровни тревожности студентов первого курса по методике Ч.Д. Спилберга–Ю.Л.Ханина на констатирующем эксперименте

Уровень	Личностная тревожность (ЛТ)		Ситуативная тревожность (СТ)	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокая	86,7%	80%	100,0%	86,7%
Умеренная	13,3%	20%	-	13,3%
Низкая	-	-	-	-

Анализ данных, представленных в таблице 3, позволяет сделать вывод, что различия уровня ситуативной и личностной тревожности в двух исследуемых группах на констатирующем этапе эксперимента малы.

Следует отметить отсутствие студентов первых курсов с низкой тревожностью в обеих группах. Преобладает высокая тревожность: высокую личностную тревожность на констатирующем этапе имеют 86,7% студентов экспериментальной группы и 80% студентов первокурсников контрольной группы. Высокую ситуативную тревожность имеют все студенты первокурсники экспериментальной группы (100% студентов). В контрольной группе высокую ситуативную тревожность имеют 86,7% студентов первого курса.

Студенты первого курса с высокой личностной тревожностью характеризуются предрасположенностью к тревоге, что предполагает наличие тенденций воспринимать довольно широкий веер ситуаций как угрожающих (тенденция избегания). Личностная тревожность

актуализируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанные с угрозой его престижу, самооценке, его самоуважению и т.д.

Таким образом, большинство студентов первокурсников воспринимают достаточно широкий круг ситуаций в качестве угрожающих для себя, характеризуются субъективными переживаемыми эмоциями, напряжением, беспокойством, нервозностью.

Результаты исследования тревожности студентов первого курса техникума позволяет сделать вывод, что у них в равной мере наличествует как ситуативная, так и личностная тревожность.

Таким образом, проведенное исследование адаптации студентов первого курса техникума на констатирующем этапе исследования позволяет сделать следующие выводы:

– преобладает средний уровень адаптированности студентов первого курса техникума к учебной деятельности и к учебной группе, при этом они более адаптированы к учебной деятельности, чем к учебной группе;

– преобладающим уровнем социальной адаптации студентов первокурсников техникума является средний;

– у студентов первого курса в равной мере зафиксированы как ситуативная, так и личностная тревожность.

Полученные результаты актуализируют проблему педагогической поддержки студентов первого курса к образовательной среде техникума.

2.2. Содержание и реализация педагогической поддержки адаптации первокурсников в образовательной среде техникума

Для успешной адаптации необходимым является проявление активной позиции, которая должна быть не только у преподавателя, но и у студента, то

есть должна быть организована совместная деятельность. Студент должен сам находить и выбирать для себя способы и пути достижения той или иной образовательной цели, преподаватель – создавать для этого условия.

Главная задача педагога, особенно в адаптационный период, – раскрыть перед студентами широкое поле выбора, которое часто не открывается перед людьми юношеского возраста из-за их ограниченного жизненного опыта, недостатка знаний и неосвоенности всего богатства культуры. Раскрывая такое поле выборов, преподаватель не должен, да и не может скрыть своего оценочного отношения к тому или иному выбору. Следует только избегать слишком однозначных и директивных способов выражения этих оценок, всегда сохраняя за студентом право на самостоятельное принятие решения. В противном случае ответственность за любые последствия принятых решений он с себя снимет и переложит на преподавателя или классного руководителя.

Именно на первом курсе формируется отношение молодого человека к учебе, к будущей профессиональной деятельности, продолжается «активный поиск себя». Даже отлично окончившие школу, на первом курсе не сразу обретают уверенность в своих силах. Первая неудача порой приводит к разочарованию, утрате перспективы, отчуждению, пассивности. В связи с такими причинами адаптация первокурсников может вызвать множество трудностей.

Цели программы педагогической поддержки первокурсников «Адаптация»:

1. Способствовать успешной адаптации студентов первого года обучения.
2. Помочь в усвоении норм, правил, требований КГБПОУ «Зеленогорский техникум промышленных технологий и сервиса».
3. Помочь в построении межличностных отношениях в учебной группе.
4. Способствовать снижению у студентов тревожности и повышению уверенности в себе.

Задачами программы адаптации студентов нового набора являются:

- выработка единых требований по обучению и воспитанию студентов первого курса;
- предупреждение и снятие психологического дискомфорта, связанного с учебой;
- создание условия для эффективного обучения и развития студентов с низкими учебными возможностями освоения базовых программ;
- формирование умения и навыков учебной деятельности, развития навыков самообучения, самовоспитания, самореализации.

Условия осуществления программы:

1. Введение системы дополнительных занятий для студентов-первокурсников по наиболее сложным для усвоения дисциплинам.
2. Общественные мероприятия, организованные специально для первокурсников с их активным участием.
3. Проведение внеаудиторных мероприятий, классных часов, экскурсий.

Таблица 4 – Мероприятия программы «Адаптация» для студентов нового набора

1.	Торжественная линейка
2.	Знакомство с руководством и сотрудниками техникума
3.	«Давайте познакомимся» -Экскурсия в краеведческий музей - Экскурсия в Красноярскую краевую библиотеку - Посещение театра
4.	Социально-психологический тренинг, включающий ролевые игры, дискуссии, беседы
5.	Классные часы: - правила внутреннего распорядка; - вместе мы – команда; - ожидания от обучения
6.	«Вместе к приключениям» (игры и упражнения на сплоченность, на взаимодействие)
7.	«Теперь мы вместе» (праздничная программа с участием учащихся первого курса техникума)
8.	«Совместно строим наше будущее» (игры, упражнения на взаимодействие в коллективе)
9.	Конкурс стенгазет «Студент – это здорово»
10.	Спортивная игра «Спортивный калейдоскоп»

11.	Посвящение в студенты
12.	Организация кураторства. Часы кураторства
13.	Родительское собрание «Адаптационный период – трудности и их преодоление»

Для примера рассмотрим классный час, направленный на сплочение коллектива группы, выявление ожиданий студентов от обучения в техникуме.

Цель: сплочение нового коллектива студентов, знакомство друг с другом, снятие эмоционального напряжения.

Ход

Задачи:

создание доброжелательной атмосферы;

знакомство группы;

выяснение ожиданий учеников.

Процедура знакомства: ведущий предлагает учащимся сесть в круг и по очереди назвать свое имя. Направление по часовой стрелке или против. Если в начале процедуры знакомства никто не вызвался сам, то его назначает учитель: просит начать сидящего справа или слева от себя. После того, как все представились, можно предложить следующее упражнение, начинающий называет свое имя и прилагательное, которое характеризует его (напр. Люба – ласковая, Дмитрий – добродушный), причем это прилагательное должно начинаться на ту же букву, на которую начинается имя ученика. Сидящий рядом повторяет его имя с прилагательным, а затем называет свое. При этом нужно следить за тем, чтобы прилагательные, подбираемые к своим именам учениками, не совпадали, т.е. они должны быть разными. Упражнение помогает ребятам быстрее запомнить имена одноклассников.

Упражнение «Закончи предложение»

В техникуме учиться легко, потому что.....

В техникуме учиться сложно, потому что.....

Основные трудности, с которыми сталкиваются студенты 1 курса в период адаптации...

Упражнение «Учеба в техникуме. Мои ожидания»

На листе бумаги нарисуйте 5–6 или более геометрических фигур. Затем нужно выполнить следующее.

1. Внутри каждой фигуры впишите продолжение следующей мысли: «Я хочу, чтобы период моего обучения в техникуме...» Ответов много – начало предложения одно.

2. Теперь, пожалуйста, пронумеруйте по значимости для вас ответы. Цифрой 1 обозначьте самый важный для вас, а менее важные – цифрами 2,3,4 и т.д.

3. По контуру каждой фигуры добавьте свои пояснения: «Это возможно, если...»

4. Ярче выделите те фигуры, где всё зависит лично от вас.

5. От каждой фигуры проведите стрелки с ответами на вопрос: «Кто или что мне может в этом помочь».

Результаты, полученные после выполнения данного упражнения учащимися, позволяют выяснить их ожидания, настроения.

Упражнение «Уменьшающаяся газета»

Упражнение тренирует навыки совместной деятельности команды. Также можно использовать его в конце тренинга для эффективного и позитивного его завершения.

Необходимые материалы: по 1 газетному листу на каждую группу.

Время: 10 минут.

Описание.

Участники делятся на мини-группы размером от 3 до 6 человек, каждой команде выдается газетный лист.

Тренер озвучивает следующую инструкцию: «Вам нужно всей командой встать на газетный лист и скандировать «Мы – одна команда!»»

После того, как это будет сделано, тренер складывает газету пополам и повторяет задание. После того, как как это будет сделано, тренер еще раз складывает газету пополам и снова повторяет задание. Задача группы –

разместиться на наименьшем возможном кусочке бумаги на время, достаточное, для того чтобы крикнуть всем вместе «Мы – одна команда!»

Упражнение «Бесплатные советы»

Упражнение проводится в завершающей части тренинга, в результате чего каждый из участников получает индивидуальные рекомендации по применению полученных знаний.

Необходимые материалы: Листы бумаги формата А4, карандаши.

Время: 10–30 минут (в зависимости от размера группы).

Описание.

Участники сидят в общем кругу. Каждый участник пишет вверху листа свое имя, например «Иванов Михаил», после чего каждый лист передается участнику, сидящему справа.

Участник, сидящий справа, в течение одной минуты пишет рекомендации, которые он мог бы дать человеку, листочек с именем которого он получил.

После этого все листы по команде тренера передаются дальше направо. Следующий сосед добавляет свои рекомендации.

Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не получит назад свой собственный лист с написанными на нем рекомендациями от каждого члена группы.

Вариант. Имя написать на обратной стороне и рекомендации заворачивать, чтобы их не было видно.

Рефлексия

Организация конкурса газет способствует формированию команды в учебной группе, повышению уверенности в себе, самопрезентации.

Суть: каждая учебная группа первого курса готовит газету-самопрезентацию по следующей схеме:

- название группы,
- девиз будущей студенческой жизни,
- общая песня группы,

- коллективные правила предстоящей студенческой жизни.
- настроение – пожелание каждого студента.

Часы куратора

Примерная тематика часов куратора в адаптационный период

Заочное знакомство с техникумом: беседы, просмотр фильмов об истории техникума.

Знакомство со студенческой жизнью: системой студенческого самоуправления (организация линеек, заседаний совета отделения, студенческого совета, традиции техникума).

Ознакомление с Уставом техникума, разъяснение основных правил, прав и обязанностей студентов.

Беседа о культуре поведения в техникуме и общественных местах,

Лекции, посвящённые вопросам гигиены умственного труда.

Рекомендации по составлению режима труда и отдыха, рациональному питанию.

Рекомендации о методике самостоятельной подготовки к занятиям по ознакомлению студентов с правилами работы в библиотеках, беседы о правилах написания конспектов, пользовании учебной и дополнительной литературой – библиотечный урок.

Беседа об организации досуга в техникуме, работе научных студенческих кружков и спортивных секций, их презентация.

Оказание помощи в выборе актива группы, распределение общественных поручений. Актив группы выбирается в сентябре на общем собрании группы. До того, как проводить выборы, необходимо ознакомить студентов с правами и полномочиями представителей актива.

Нельзя допускать, чтобы кандидатуру выбирали против его желания, а также, чтобы студенты равнодушно относились к выбору актива группы. Следует предупредить студентов, что поручение всегда можно изменить.

Ежедневное решение повседневных проблем и вопросов, появившихся у группы. Проведение деловых игр на коллективное взаимодействие, на сплочение, развитие доверия студентов друг к другу.

С целью развития групповой сплоченности куратору, помимо традиционных и привычных классных часов, можно предложить нетрадиционные формы работы со студентами первого курса на классных часах, которые в силу своей игровой специфики способствует знакомству студентов, развития позитивного отношения друг к другу, групповой сплоченности.

«Вот какой я!»

Студентам раздаются карточки, и предлагается обозначить на них себя так, как ему (ей) хотелось бы, чтобы его (ее) здесь и сейчас называли. Студентам предлагается прикрепить визитку булавкой. Затем начинается знакомство: нужно назвать свое имя, откуда приехал, свои ожидания .

«Ближайший праздник День рождения»

Студентам предлагается построиться в шеренгу по датам рождения: «начало здесь, конец – там». Все, больше никаких подсказок, как хотите, так и действуйте».

Посещение театров, выставок, музеев (музей образования техникума, краеведческий музей и пр.), спортивные мероприятия, участие в общетехникумовских мероприятиях также способствуют объединению коллектива.

А.С. Макаренко отмечал, что управлять коллективом – это увлечь определенной целью, требующей общих усилий труда. Также «... важна радостная, бодрая, мажорная обстановка», – утверждал он.

2.3. Проверка результативности педагогической поддержки адаптации первокурсников

По окончании реализации программы педагогической поддержки студентов-первокурсников по адаптации к образовательной среде техникума, нами была проведена проверка ее результативности.

С этой целью мы использовали методики исследования, применяемые на констатирующем эксперименте, направленные на исследование социальной адаптации, адаптированности к учебной группе и учебной деятельности, тревожности, что позволяет определить основные изменения в адаптации студентов первых курсов к образовательной среде техникума.

Рассмотрим динамику адаптированности студентов первого курса экспериментальной группы к учебной группе и учебной деятельности по методике Т.Д. Дубовицкой.

Таблица 5 – Уровни адаптированности студентов первого курса экспериментальной группы по методике Т.Д. Дубовицкой на констатирующем и контрольном этапах исследования

Критерии	Уровни	Кол-во студентов	
		Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
Адаптированность к учебной деятельности	высокий	26,7%	46,7%
	выше среднего	20%	20%
	средний	40%	33,3%
	ниже среднего	13,3%	-
	низкий	-	-
Адаптированность к учебной группе	высокий	6,7%	40%
	выше среднего	20%	33,3%
	средний	33,3%	20%
	ниже среднего	33,3%	6,7%
	низкий	6,7%	-

После реализации программы педагогической поддержки адаптации первокурсников в образовательной среде техникума диагностика выявила

положительную динамику в адаптированности к образовательной среде техникума в экспериментальной группе студентов первого курса, что подтверждается данными, представленными на рис. 4 и рис. 5.

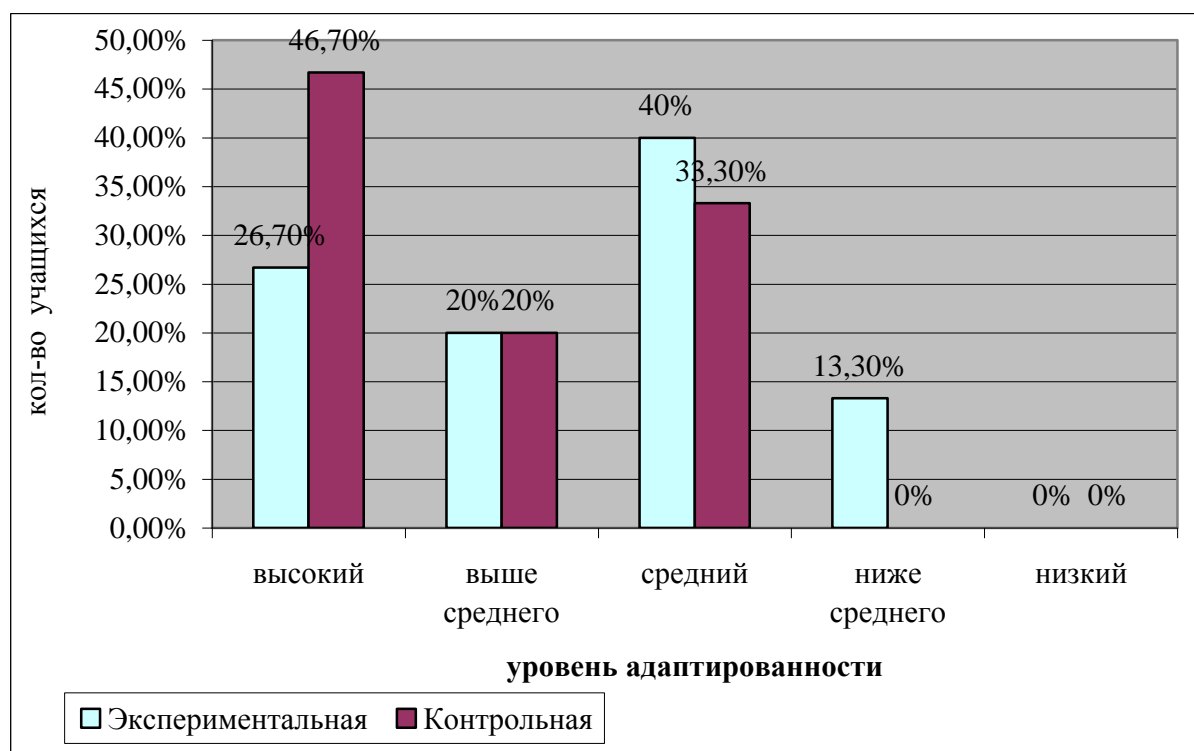


Рис.4. *Адаптированность к учебной деятельности студентов первого курса экспериментальной группы по методике Т.Д. Дубовицкой на констатирующем и контрольном этапах исследования*

Анализ данных, представленных на рис. 4, свидетельствует, что на контрольном этапе эксперимента преобладает высокая адаптированность к учебной деятельности (46,7% первокурсников).

Расчет достоверности различий показателей адаптированности к учебной деятельности студентов первого курса экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования производился с использованием χ^2 – критерия Пирсона.

Расчет достоверности различий проводился на сайте автоматического расчета χ^2 – критерий Пирсона. URL: <http://www.psychol-ok.ru/statistics/pearson/>

Были выполнены:

- 1) Расчет теоретической частоты (f_T).
- 2) Подсчитана разность между эмпирической и теоретической частотой по каждому разряду.
- 3) Определено число степеней свободы. Внесена поправка на «непрерывность» (если $v=1$).
- 4) Полученные разности возведены в квадрат.
- 5) Полученные квадраты разностей разделены на теоретическую частоту (последний столбец).
- 6) Полученная сумма является $\chi^2_{\text{Эмп}}$.

Таблица 6 – Расчет достоверности различий показателей адаптированности к учебной деятельности студентов первого курса экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования

N	Эмпирическая частота	Теоретическая частота	$(f_{\text{Э}}-f_T)$	$(f_{\text{Э}}-f_T)^2$	$(f_{\text{Э}} - f_T)^2/f_T$
1	26.7	36.52	-9.82	96.43	2.64
2	46.7	36.88	9.82	96.43	2.615
3	20	19.9	0.1	0.01	0.001
4	20	20.1	-0.1	0.01	0
5	40	36.47	3.53	12.46	0.342
6	33.3	36.83	-3.53	12.46	0.338
7	13.3	7.11	6.19	38.32	5.39
8	0	7.19	-6.19	38.32	5.33
Суммы	201	201	-	-	16.656

Результат: $\chi^2_{\text{Эмп}} = 16.656$

Критические значения χ^2 при $v=3$

$p \leq 0.05 = 7.815$

$p \leq 0.01 = 11.345$

Различия между двумя распределениями являются статистически достоверными, если $\chi^2_{Эмп}$ достигает или превышает $\chi^2_{0.05}$, и тем более достоверным, если $\chi^2_{Эмп}$ достигает или превышает $\chi^2_{0.01}$.

Ответ: $\chi^2_{Эмп}$ равно критическому значению или превышает его, расхождения между распределениями статистически достоверны (гипотеза Н1).

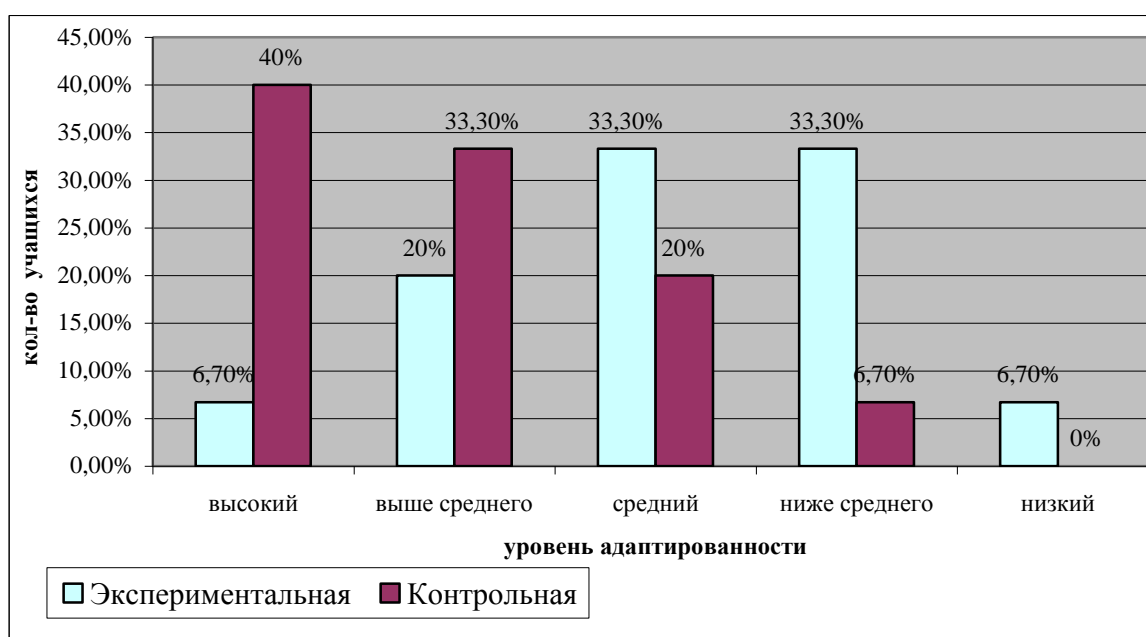


Рис.5. Адаптированность к учебной группе студентов первого курса экспериментальной группы по методике Т.Д. Дубовицкой на констатирующем и контрольном этапах исследования

Анализ данных, представленный на рис. 5 свидетельствует, что на контрольном этапе эксперимента преобладает высокая адаптированность к учебной деятельности (40% первокурсников).

Таким образом, итоговая диагностика по результатам педагогической поддержки показала, что количество студентов с высоким уровнем адаптированности к учебной группе возросло на 33,3%, а количество студентов с высоким уровнем адаптированности к учебной деятельности возросло на 20%.

Студенты с низким уровнем адаптированности к учебной группе и учебной деятельности на контрольном эксперименте не выявлено.

Расчет достоверности различий показателей адаптированности к учебной группе студентов первого курса экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования производился с использованием χ^2 – критерия Пирсона.

Таблица 7 – Расчет достоверности различий показателей адаптированности к учебной группе студентов первого курса экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования

N	Эмпирическая частота	Теоретическая частота	$(fЭ-fT)$	$(fЭ-fT)^2$	$(fЭ - fT)^2/fT$
1	6.7	22.78	-16.08	258.57	11.351
2	40	23.92	16.08	258.57	10.81
3	20	26	-6	36	1.385
4	33.3	27.3	6	36	1.319
5	33.3	26	7.3	53.29	2.05
6	20	27.3	-7.3	53.29	1.952
7	33.3	19.51	13.79	190.16	9.747
8	6.7	20.49	-13.79	190.16	9.281
9	6.7	5.71	0.99	0.98	0.172
10	5	5.99	-0.99	0.98	0.164
Суммы	205	205	-	-	48.231

Результат: $\chi^2_{Эмп} = 48.231$

Критические значения χ^2 при $v=4$

$p \leq 0.05 = 9.488$

$p \leq 0.01 = 13.277$

Различия между двумя распределениями являются статистически достоверными, если $\chi^2_{Эмп}$ достигает или превышает $\chi^2_{0.05}$, и тем более достоверным, если $\chi^2_{Эмп}$ достигает или превышает $\chi^2_{0.01}$.

Ответ: $\chi^2_{\text{Эмп}}$ равно критическому значению или превышает его, расхождения между распределениями статистически достоверны (гипотеза Н1).

Результаты исследования контрольной группы на контрольном этапе исследования изменились незначительно, что подтверждается данными таблицы 8.

Таблица 8 – Уровни адаптированности студентов первого курса контрольной группы по методике Т.Д. Дубовицкой на констатирующем и контрольном этапах исследования

Критерии	Уровни	Кол-во студентов	
		Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
Адаптированность к учебной деятельности	высокий	26,7%	33,3%
	выше среднего	13,3%	20%
	средний	46,7%	40%
	ниже среднего	13,3%	6,7%
	низкий	-	-
Адаптированность к учебной группе	высокий	13,3%	20%
	выше среднего	26,7%	33,3%
	средний	26,7%	20%
	ниже среднего	33,3%	26,7%
	низкий	-	-

Анализ адаптированности студентов первого курса контрольной группы, представленный в таблице 8 позволяет сделать вывод о незначительной положительной динамике. Так, показатель высокого уровня адаптированности к учебной деятельности и к учебной группе увеличился только на 6,7%, также на 6,7% снизился показатель уровня ниже среднего.

Преобладающим уровнем адаптированности к учебной деятельности в контрольной группе как и на констатирующем эксперименте остается средний уровень (40% первокурсников), адаптированность к учебной группе преобладает на уровне выше среднего (33,3% первокурсников).

Полученные различия в экспериментальной группе не являются статистически достоверными (по критерию Пирсона).

Таким образом, можно сделать вывод, что организованная педагогическая поддержка способствовала повышению адаптированности первокурсников к учебной группе и учебной деятельности.

Рассмотрим динамику тревожности у студентов первокурсников.

Основные изменения показателей тревожности студентов первого курса представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Динамика тревожности студентов первого курса экспериментальной группы после реализации программы педагогической поддержки

Уровень	Личностная тревожность (ЛТ)		Ситуативная тревожность (СТ)	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Высокая	86,7%	6,7%	100,0%	20%
Умеренная	13,3%	66,6%	-	40%
Низкая	-	26,7%	-	40%

Наглядно динамика личностной тревожности после реализации программы педагогической поддержки на контрольном эксперименте представлена на рис. 6:



Рис.6. Динамика показателей по уровням личностной тревожности студентов первого курса экспериментальной группы на констатирующем и контрольном эксперименте

Анализ динамики тревожности после педагогической поддержки позволяют сделать следующие выводы: произошло снижение высокой тревожности как личностной, так и ситуативной у 86,7% первокурсников.

Так, после педагогической поддержки большинство первокурсников имеют умеренную личностную тревожность, 26,7% первокурсников – низкую, и только 6,7% первокурсников остались высоко-тревожными.

Наглядно динамика ситуативной тревожности после реализации программы педагогической поддержки представлена на рис.7:

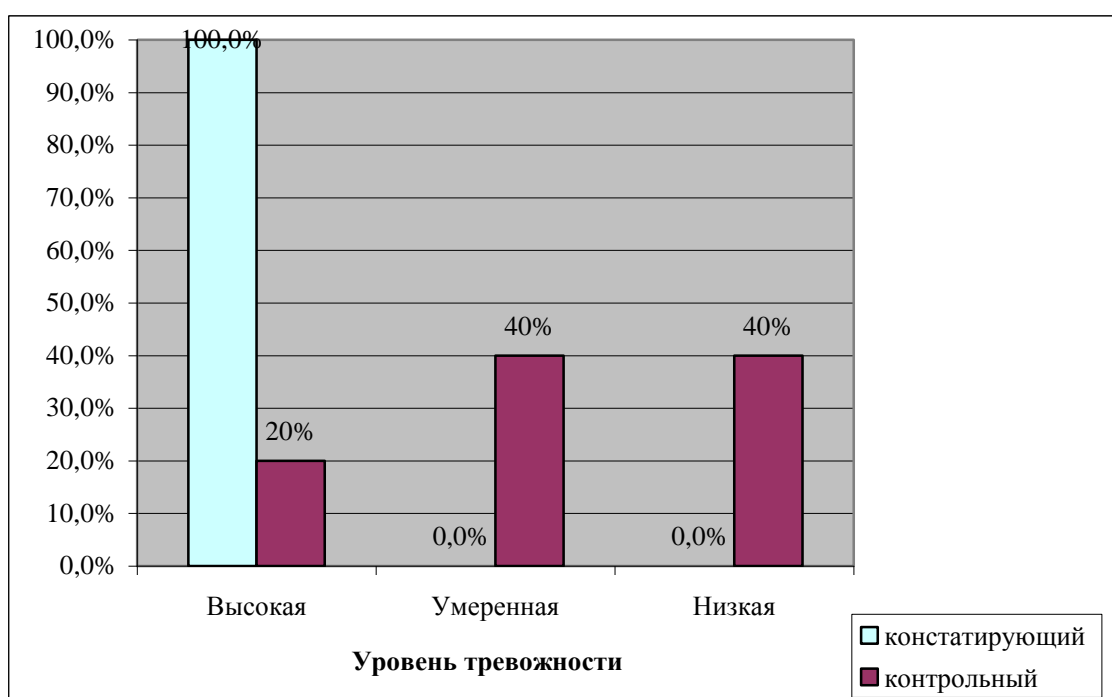


Рис.7. Динамика показателей по уровням ситуативной тревожности студентов первого курса экспериментальной группы на констатирующем и контрольном эксперименте

Анализ изменений ситуативной тревожности первокурсников экспериментальной группы на контрольном этапе исследования позволяет сделать следующие выводы:

– наблюдается значительное снижение тревожности: если на констатирующем этапе исследования высокую ситуативную тревожность имели все 15 первокурсников экспериментальной группы (100%), то после

формирующего эксперимента высокую тревожность имеет только 20% студентов первого курса.

– после занятий, направленных на снижение тревожности, у большинства первокурсников экспериментальной группы выявлена умеренная (40% студентов) и низкая тревожность – у 40% первокурсников стали низко тревожными в различных ситуациях.

Расчет достоверности различий показателей ситуативной и личностной тревожности у студентов первого курса экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования производился с использованием χ^2 – критерия Пирсона.

Таблица 10 – Расчет достоверности различий показателей личностной тревожности студентов первого курса экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования

N	Эмпирическая частота	Теоретическая частота	(fЭ-fT)	(fЭ-fT) ²	(fЭ - fT) ² /fT
1	86.7	46.93	39.77	1581.65	33.702
2	6.7	46.47	-39.77	1581.65	34.036
3	13.3	40.15	-26.85	720.92	17.956
4	66.6	39.75	26.85	720.92	18.136
5	1	13.92	-12.92	166.93	11.992
6	26.7	13.78	12.92	166.93	12.114
Суммы	201	201	-	-	127.936

Результат: $\chi^2_{\text{Эмп}} = 127.936$

Критические значения χ^2 при $v=2$

$p \leq 0.05 = 5.991$

$p \leq 0.01 = 9.21$

Различия между двумя распределениями являются статистически достоверными, если $\chi^2_{\text{Эмп}}$ достигает или превышает $\chi^2_{0.05}$, и тем более достоверным, если $\chi^2_{\text{Эмп}}$ достигает или превышает $\chi^2_{0.01}$.

Ответ: $\chi^2_{\text{Эмп}}$ равно критическому значению или превышает его, расхождения между распределениями статистически достоверны (гипотеза Н1).

Таблица 11 – Расчет достоверности различий показателей ситуативной тревожности студентов первого курса экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования

N	Эмпирическая частота	Теоретическая частота	$(f_{\text{Э}}-f_{\text{T}})$	$(f_{\text{Э}}-f_{\text{T}})^2$	$(f_{\text{Э}} - f_{\text{T}})^2/f_{\text{T}}$
1	100	60	40	1600	26.667
2	20	60	-40	1600	26.667
3	0	20	-20	400	20
4	40	20	20	400	20
5	0	20	-20	400	20
6	40	20	20	400	20
Суммы	200	200	-	-	133.334

Результат: $\chi^2_{\text{Эмп}} = 133.334$

Критические значения χ^2 при $v=2$

$p \leq 0.05 = 5.991$

$p \leq 0.01 = 9.21$

Различия между двумя распределениями являются статистически достоверными, если $\chi^2_{\text{Эмп}}$ достигает или превышает $\chi^2_{0.05}$, и тем более достоверным, если $\chi^2_{\text{Эмп}}$ достигает или превышает $\chi^2_{0.01}$.

Ответ: $\chi^2_{\text{Эмп}}$ равно критическому значению или превышает его, расхождения между распределениями статистически достоверны (гипотеза Н1).

Таким образом, проведенное исследование на контрольном этапе эксперимента свидетельствует о результативности программы педагогической поддержки адаптации первокурсников, способствующей повышению адаптированности к учебной группе и учебной деятельности,

социальной адаптации, снижению уровня личностной и ситуативной тревожности студентов техникума.

Выводы по второй главе

Анализ результатов диагностики в экспериментальной группе на констатирующем этапе исследования до начала опытно-экспериментальной работы позволил сделать следующие выводы:

– преобладает средний уровень адаптированности студентов первого курса техникума к учебной деятельности и к учебной группе, при этом они более адаптированы к учебной деятельности, чем к учебной группе.

– преобладающим уровнем социальной адаптации студентов первокурсников техникума является средний.

– у студентов первого курса в равной мере преобладает как ситуативная, так и личностная тревожность.

Разработанная программа педагогической поддержки первокурсников «Адаптация» была направлена на обеспечение успешной адаптации студентов первого курса техникума, помощь в усвоении норм, правил, требований техникума; помощь в построении межличностных отношений в учебной группе, снижение у студентов первого курса тревожности и повышение уверенности в себе.

Условиями осуществления программы выступают: введение системы дополнительных занятий для студентов первого курса; введение кураторства; организация общественно значимых мероприятий с активным участием первокурсников; проведение внеучебных встреч, классных часов, экскурсий.

Итоговая диагностика после опытно-экспериментальной работы по реализации программы педагогической поддержки показала, что количество студентов с высоким уровнем адаптированности к учебной группе возросло

на 33,3%, а количество студентов с высоким уровнем адаптированности к учебной деятельности возросло на 20%.

Таким образом, можно сделать вывод, что организованная педагогическая поддержка способствовала повышению адаптированности первокурсников к учебной группе и учебной деятельности.

Анализ динамики тревожности после педагогической поддержки позволяют сделать следующие выводы: произошло снижение высокой тревожности как личностной, так и ситуативной у 86,7% первокурсников.

Таким образом, проведенное исследование на контрольном этапе эксперимента свидетельствует о результативности программы педагогической поддержки адаптации первокурсников к образовательной среде техникума, это позволяет заключить, что цель исследования достигнута, задачи решены и гипотеза доказана.

Заключение

Установлено, что адаптация студентов СПО отражает отношение студента к будущей профессии, освоение способов и приемов самостоятельной работы, приспособление к новому типу учебного коллектива, обычаям, традициям ссуза и обучению, новым видам научной деятельности и др.

Выявлено, что ранний юношеский возраст представляет собой новый и качественно отличный этап жизни, который имеет собственное неповторимое значение для всего человеческого пути от рождения до кончины личности. Рассматривая психологические особенности юношеского возраста, мы выделили черты, которые сопровождают адаптацию первокурсников техникума: самопознание, самоутверждение, самостоятельность, самоопределение, юношеский максимализм, стремление к коллективности, энтузиазм, романтизм и общественная активность.

Определено содержание педагогической поддержки адаптации первокурсников. Многообразие научных взглядов и подходов к понятию «педагогическая поддержка» позволило определить ее как особую доверительную, педагогическую деятельность; профессиональную деятельность преподавателя; стратегию педагогической деятельности. Из чего следует, что педагогическая поддержка – это особая педагогическая деятельность, связанная с саморазвитием, самоопределением, самореализацией, субъектностью, личностным ростом и потенциалом индивида. Опираясь на данные позиции, определим «педагогическую поддержку социальной адаптации студентов ссуза» как особую педагогическую деятельность, способствующую выявлению трудностей и разрешению индивидуальных проблем студентов в процессе социальной адаптации, а также определению возможностей и путей их дальнейшего

личностно-профессионального становления, влияющего на формирование субъектной позиции и социального статуса – студент ссуза.

Исходя из этих теоретических представлений, мы предположили, что педагогическая поддержка обеспечит успешную адаптацию первокурсников к образовательной среде техникума, если будет реализована программа, включающая: введение кураторства; организацию общественно значимых мероприятий с активным участием первокурсников; проведение внеучебных встреч, классных часов, экскурсий.

Анализ результатов диагностики в экспериментальной группе на констатирующем этапе исследования до начала опытно-экспериментальной работы позволил сделать следующие выводы:

– преобладает средний уровень адаптированности студентов первого курса техникума к учебной деятельности и к учебной группе, при этом они более адаптированы к учебной деятельности, чем к учебной группе.

– преобладающим уровнем социальной адаптации студентов первокурсников техникума является средний.

– у студентов первого курса в равной мере преобладает как ситуативная, так и личностная тревожность.

Разработанная программа педагогической поддержки первокурсников «Адаптация» была направлена на обеспечение успешной адаптации студентов первого курса техникума, помощь в усвоении норм, правил, требований техникума; помощь в построении межличностных отношений в учебной группе, снижение у студентов первого курса тревожности и повышение уверенности в себе.

Условиями осуществления программы выступают: введение системы дополнительных занятий для студентов первого курса; введение кураторства; организация общественно значимых мероприятий с активным участием первокурсников; проведение внеучебных встреч, классных часов, экскурсий.

Итоговая диагностика после опытно-экспериментальной работы по реализации программы педагогической поддержки показала, что количество

студентов с высоким уровнем адаптированности к учебной группе возросло на 33,3%, а количество студентов с высоким уровнем адаптированности к учебной деятельности возросло на 20%.

Таким образом, можно сделать вывод, что организованная педагогическая поддержка способствовала повышению адаптированности первокурсников к учебной группе и учебной деятельности.

Анализ динамики тревожности после педагогической поддержки позволяют сделать следующие выводы: произошло снижение высокой тревожности как личностной, так и ситуативной у 86,7% первокурсников.

Таким образом, проведенное исследование на контрольном этапе эксперимента свидетельствует о результативности программы педагогической поддержки адаптации первокурсников к образовательной среде техникума, это позволяет заключить, что цель исследования достигнута, задачи решены и гипотеза доказана.

Библиографический список

1. Аболенцева Р.А. Программы организации учебного процесса с различными группами учащихся // Журнал Завуч. 2004. №8. –С. 67–76.
2. Адаптация / Крысько В.Г. Словарь-справочник по социальной психологии. СПб.: Питер, 2003. – С.7
3. Амонашвили Ш.А. Личности Гуманистическая основа педагогического процесса. М.: Просвещение, 2010.– 560с.
4. Андреева Г.М. Социальная психология. М: Аспект Пресс, 2009. 375 с.
5. Андреева Д.А. О понятии адаптации. Исследование адаптации студентов к условиям учёбы в вузе //Человек и общество. Вып. XIII. Л.: Изд-во Ленингр. унив., 1993. С. 62–69.
6. Анохина Т.В. Педагогическая поддержка как реальность современного образования // Новые ценности образования. 1996. Вып.6. – С. 67
7. Артемов, С.Д. Социальные проблемы адаптации. М., 1990.– 180с.
8. Асеев В.Г. Возрастная психология. Иркутск: Слово, 2009.– 156 с.
9. Асеев В.Г. Теоретические аспекты проблемы адаптации // Адаптация учащихся и молодёжи к трудовой и учебной деятельности. Иркутск, 1986.– 328 с.
10. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. М.: Смысл, 2007.– 528 с.
11. Бабахан Ю.С. Самооценка студента как показатель его способности к учебной адаптации // Психологические и социально-психологические особенности адаптации студента. Ереван,1973.– С. 21–25.

12. Бадмаева В.В. Социальная адаптация первокурсников // Педагогическое мастерство: материалы междунар. науч. конф. (г. Москва, апрель 2012 г.). М.: Буки-Веди, 2012.– С. 219–221.
13. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Академия, 2008.– 464 с.
14. Бондаревская Е.В. Гуманистическая парадигма личностно-ориентированного образования // Педагогика, 2011. №4.– С. 11–17.
15. Васильева С.В. Адаптация студентов к вузам с различными условиями обучения // Психолого-педагогические проблемы развития личности в современных условиях: психология и педагогика в общественной практике. Сбор. научных трудов. Спб., Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.– С. 436–465.
16. Васютенкова И.В. Взаимодействие субъектов образовательного процесса – основа социальной эффективности образования: Учебно-методическое пособие. СПб.: ЛОИРО, 2011.– 130 с.
17. Волков Г.В., Оконская Н.Б. Адаптация и её уровни // Философия пограничных проблем науки, вып. VII. Пермь: Изд-во Перм. гос. унив., 1975.– С. 134–142.
18. Воробьева О. А. Проблема адаптации студентов первокурсников из сельской местности к обучению в колледже // Психология в России и за рубежом: материалы междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.). СПб.: Реноме, 2011.– С. 96–98.
19. Воспитание и педагогическая поддержка детей в образовании. Мат. всероссийской конф. / Под ред. О.С. Газмана. М.: УВЦ «Инноватор», 2006.– 76 с.
20. Выготский Л.С. Психология. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.– 1008 с.
21. Газман О.С. Концепция педагогической поддержки. М., 2001.
22. Гапонова С.А. Особенности адаптации студентов сузов в процессе обучения // Психол. журн. 1994. №3.– С. 131–135.

23. Гришанов Л.К., Цуркан В.Д. Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов // Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе. Кишинев, 1990.– С. 29–41.

24. Груздев И.А., Горбунова Е.В., Фруммин И.Д. Студенческий отсев в учреждениях СПО: к постановке проблемы // Вопросы образования, 2013. № 2.– С. 67–81.

25. Емельянов В. Студенты об адаптации к вузовской жизни // Социс, 2001. № 9.– С. 79.

26. Зырянова О.М. Адаптация студентов первого курса в условиях техникума.// Проблемы и перспективы развития образования в России. 2013. № 18.– С. 41–44.

27. Казначеев В.П. Современные проблемы адаптации. М., 2000.

28. Калинина СВ. О профессиональном и личностном самоопределении старшеклассников // Под ред. Крылова А.А. СПб.: Речь, 1998.– С. 65–89.

29. Колызаева Н.Г. Формирование адаптивных характеристик личности у студентов на начальном периоде обучения: автореферат дисс. ... канд. псих. н. Л., 1989.– 15 с.

30. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1989.– 255 с.

31. Крысько В.Г. Адаптация // Словарь-справочник по социальной психологии. СПб.: Питер, 2003.– С.7.

32. Куратору, работающему с первокурсниками: Метод. пособ. / Сост. Л.И. Станиславчик. Барановичи: БГВПК, 2001.– 150 с.

33. Куршакова Т.Ю., Томилова В.М. Пути совершенствования и развития воспитательной системы Вуза. Пермь, 2003.

34. Левитов Н.Д. Психология старшеклассников. М.: Просвещение, 1995.– 215 с.

35. Макеева Л.В. Возрастная динамика самооценки подростков // Психология XXI века. (Тезисы Международной межвузовской научно-

практической студенческой конференции 13–15 апреля 2000г.). СПб., 2000.– С. 173–175.

36. Манакина Е.М. Профессиональная адаптация студентов колледжа: сущность, цели и содержание // Среднее профессиональное образование. 2014. № 4.– С. 47-49.

37. Матушевич Д.В., Матушевич Л.В. Адаптация первокурсников к обучению в колледже // Современная школа: инновационный аспект. 2012. № 4.– С. 202–210.

38. Ожегов С. И. Словарь русского языка. М.: Владос, 2013.– 750 с.

39. Онофрийчук И.А. Влияние дезадаптивных факторов на профессиональную адаптацию молодых педагогов в условиях профессионального колледжа./ Инновационный менеджмент и технологии в эпоху глобализации материалы международной научно-практической конференции. Павлодар, 2014.– С. 191–197.

40. Осинковский М.Н., Степанов Н.С. Способность к принятию себя и другого // Директор школы. 1998. № 1.– С. 63–72.

41. Педагогическая поддержка ребенка в образовании; под ред. В.А. Сластенина, И.А. Колесниковой. М.: Академия, 2006.– 288 с.

42. Пергаменщик Л.А. Психологические механизмы адаптации учащихся к новым условиям жизни и деятельности. М., 2000.

43. Подсосова Н.Б. Педагогическая поддержка адаптации студентов первого курса к образовательной среде вуза: автореф. дисс. пед. н. Новокузнецк, 2012.– 24 с.

44. Потапов С.О. Практическая психология. М.: АСТ-ПРЕСС, 1999.– 333 с.

45. Практическая психология \ Под ред. Кондратьевой С.В. Гродно, 2002.

46. Распоряжение Правительства РФ от 15 мая 2013 г. № 792-р «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования» на

2013–2020 г.г.» // Собрание законодательства Российской Федерации от 27 мая 2013 г. № 21 ст. 2671. URL: www.pravo.gov.ru (20 мая 2013 г.)

47. Рогалева Г.И. Социальная адаптация студентов на основе педагогической поддержки // Молодой ученый. 2015. №1.– С. 479–484.

48. Роженко Н.Н. Профессиональная адаптация студентов среднего специального учебного заведения в процессе внеаудиторной работы. М. 2006.– 288 с.

49. Руденский Е.В. Кризис психологических механизмов адаптации личности и проблемы педагогического общения // Мир психологии. 1998. № 3.– С. 189–196.

50. Руденко А.Н. Педагогическая поддержка личностного роста студента средствами разно уровневого обучения // Знание. Понимание. Умение, 2011. № 3.– С. 315–318.

51. Савункина А.А. Социально-психологическая адаптация студентов-первокурсников к обучению в ссузе // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 10.– С. 277–279.

52. Свиридов Н.А. Адаптационные процессы в среде молодежи. // Социс, 2002. № 1.– С. 91.

53. Слободчиков В.И. Образовательная среда: реализация образования в пространстве культуры // Новые ценности образования: Культурные модели школ. М.: Инноватор - Ven-Net college, 1997. Вып. 7.– С. 177–184.

54. Стафеева Ю.В. Педагогическая поддержка адаптации студентов младших курсов к условиям обучения в ссузе: автореф. дисс. пед. н. Петропавловск-Камчатский, 2005.– 24 с.

55. Терещенко А.Г. Изменение особенностей психических процессов у студентов в связи с адаптацией к учебной деятельности // Адаптация учащихся и молодёжи к трудовой и учебной деятельности. Иркутск, 1986.– С.89–103.

56. Толстых Н.Н. Жизненные планы подростков и юношей // Вопросы психологии. 1984. №3.– С.79–86.

57. Тулупьева Т.В. Особенности личности старшеклассников // Психология: итоги и перспективы. Тезисы научно-практической конференции 8–13 октября 1996 г. СПб.: Речь, 1996.– С. 193–194.

58. Цуров М.Т. Управление адаптацией студентов к системе обучения в современном ссузе // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2015. № 7.– С. 125–131.

59. Чурикова И.Э. Кризисы возрастного развития и их влияние на процесс адаптации к учебному процессу // Теория и практика преобразования педагогических систем: материалы межрегиональной научно-практической конференции. Рязань: РГПУ имени С.А. Есенина, 2004.– С.260–262.

60. Чурикова И.Э. Особенности адаптации студентов в условиях педагогического колледжа. Рязань: РГПУ имени С.А.Есенина, 2004.– С.63–64.

Приложение

Приложение 1

Методика «Адаптированность студентов в вузе»

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 следую 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.

14. Успешно и в срок справляюсь со всеми учебными заданиями по предметам.

15. У меня есть собственное мнение по изучаемым предметам, и я всегда его высказываю.

16. Мне трудно задать вопрос, обратиться за помощью к преподавателю.

17. 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; 17.

Интерпретация результатов:

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.

Приложение 2

Метод определения социальной адаптации человека (А.Антоновский).

Метод состоит из двадцати девяти вопросов. Испытуемым предлагается оценить каждый вопрос по 7-балльной шкале, причем варианты ответов есть только у первого и седьмого баллов, которые содержат смысл:

1 – наименьшая степень;

7 – наивысшая степень.

При проведении данного метода следует обратить внимание испытуемых на то, что при выборе балла следует быть самим собой, а не тем, кем они хотели бы быть или казаться. Если испытуемые испытывают затруднение при выборе решения, то объяснить, что необходимо выбирать в соответствии с тем, как они вели себя и ощущали большую часть жизни, или, по крайней мере, последние годы.

Утверждения:

1. Я спокоен
2. Мне хочется узнать, понять, докопаться до сути
4. Я падаю духом, сталкиваясь с трудностями
5. Я уверен в своем окружении
6. Я раскован
7. Я прилагаю все силы, чтобы добиться успеха
8. Меня не волнуют возможные неудачи
9. Мне хочется на кого-нибудь накричать
10. Я стараюсь все делать правильно
11. Я чувствую себя удачливым
12. Я чувствую себя исследователем
13. Мне хочется что-нибудь сотворить
14. Я всегда справляюсь с заданиями
15. Я взвинчен
16. Я энергичен
17. Я стабилен

18. Я чувствую себя совершенно свободно
19. Я чувствую, что у меня хорошо работает голова
20. Я не раздражен
21. Мне хватает уверенности в себе
22. Мне интересно
23. Мне нравится думать, решать
24. Я чувствую себя обманутым
25. Я стремлюсь показать свои способности и ум
26. Меня многое приводит в восторг
27. Я хочу быть среди лучших
28. Мне все по силам
29. Меня будущее не тревожит.

При обработке результатов до того, как сумма баллов подсчитывается, ряд вопросов изменяется таким образом, что баллы считаются в обратном направлении.

Окончательным результатом является сумма баллов по всем 29-ти вопросам. Чем выше суммарный результат, тем более высокая социальная устойчивость человека. Нормальный уровень соответствует 160–170 баллам; 120–160 – средний уровень; 120 и ниже – низкий уровень.

Методика диагностики самооценки уровня тревожности

Спилберга-Ханина.

Методика диагностики самооценки Спилберга-Ханина является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности.

Методика измерения тревожности и как личностного свойства, и как состояния разработана Ч.Д.Спилбергом, была адаптирована в русском переводе Ю.Л.Ханиным. Ниже представлен опросник Спилберга-Ханина, с помощью которого определяются личностная и ситуационная тревожность.

Инструкция:

Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже суждений и отметьте справа в графах цифры, соответствующие вашему выбору из четырех альтернатив. Над ответами на предложенные суждения долго думать не следует. Выберите тот ответ, который более всего соответствует вашему мнению.

Тест-опросник содержит две шкалы: шкалу ситуационной тревожности и шкалу личностной тревожности. Для первой шкалы выбираемые ответы

соответствуют четырем альтернативам («Нет, это не так»; «Пожалуй, так»; «Верно»; «Совершенно верно»). Для второй шкалы ответы также соответствуют четырем альтернативам («Никогда»; «Почти никогда»; «Часто»; «Почти всегда»).

Шкала ситуационной тревожности

№ п/п	Суждение	Выбираемые ответы			
		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в состоянии напряжения	1	2	3	4
4	Я внутренне спокоен	1	2	3	4
5	Я чувствую себя спокойно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности и напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности

№	Суждение	Выбираемые ответы			
		Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности к себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4

39	Я уверенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Оценка результатов тестирования.

Для того чтобы подсчитать сумму баллов, полученных за ответы на суждения по шкалам ситуационной и личностной тревожности, необходимо воспользоваться ключом к методике оценки тревожности. Порядковым номерам выбранных альтернатив по каждому из номеров суждений в ключе соответствует определенное количество баллов. Например, для первого суждения первой альтернативе («Нет, это не так») присвоено 4 балла, второй альтернативе («Пожалуй, так») – 3, третьей альтернативе – 2, четвертой альтернативе – 1 балл, и так далее.

Подсчитывается общее количество баллов по всем суждениям отдельно по каждой из шкал (ситуационной тревожности и личностной тревожности).

При анализе результатов самооценки тревожности надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей необходимо использовать следующие оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая тревожность;
- 31–45 баллов – умеренная тревожность;
- 46 и более баллов – высокая тревожность.

Ситуативная (реактивная) тревога – это тенденция воспринимать достаточно широкий круг ситуаций в качестве угрожающих для себя.

Личностная тревога – это тенденция реагировать на эти ситуации появлением различного уровня тревоги. Личностная тревожность это также устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него

тенденций воспринимать довольно широкий веер ситуаций как угрожающие (тенденция избегания). Как предрасположенность личностная тревожность актуализируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанные с угрозой его престижу, самооценке, его самоуважению и т.д.

Ключ к методике определения ситуационной и личностной тревожности

Номер суждения	Ситуационная тревожность (ответ)			
	I	II	III	IV
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1

Номер суждения	Личностная тревожность (ответ)			
	I	II	III	IV
21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	1	2	3	4
29	1	2	3	4
30	4	3	2	1
31	1	2	3	4
32	1	2	3	4
33	1	2	3	4
34	1	2	3	4
35	1	2	3	4
36	4	3	2	1
37	1	2	3	4
38	1	2	3	4
39	4	3	2	1
40	1	2	3	4