

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ГРИГОРЕНКО ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА


ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

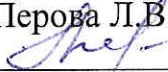
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К СРЕДНЕМУ СПЕЦИАЛЬНОМУ
УЧЕБНОМУ ЗАВЕДЕНИЮ**


Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование


Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
29 05 2026 

Руководитель
старший преподаватель Перова Л.В.
29 05 2026 

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
29 05 2026 

Обучающийся
Григоренко Е.В.
29 05 2026 

Дата защиты

Оценка

Красноярск, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К СРЕДНЕМУ СПЕЦИАЛЬНОМУ УЧЕБНОМУ ЗАВЕДЕНИЮ.....	7
1.1. Понятие психологической адаптации в современной психологии.....	7
1.2. Психологическая характеристика обучающихся в среднем специальном учебном заведении.....	11
1.3. Сущность психолого-педагогического сопровождения адаптации обучающихся к среднему специальному учебному заведению.....	17
Выводы по Главе 1.....	21
Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К СРЕДНЕМУ СПЕЦИАЛЬНОМУ УЧЕБНОМУ ЗАВЕДЕНИЮ	22
2.1. Организация и методики исследования.....	22
2.2. Анализ результатов исследования адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению	23
2.3. Комплекс мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению.....	33
2.4 Оценка результативности комплекса мероприятий психолого-педагогического сопровождения адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению	43
Выводы по Главе 2.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	49
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	51
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	56

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Современному обществу нужны специалисты с высокой профессиональной и личной квалификацией, способные профессионально адаптироваться к постоянно меняющимся социально-экономическим условиям. Проблема адаптации обучающихся к системе среднего специального образования – одна из ключевых проблем современных исследований. В связи с этим проблема адаптации обучающихся к среднему специальному учебному заведению имеет особую значимость. Ведь переход из школы в техникум является сложным этапом становления личности. Этот этап сопровождается существенными изменениями, такими как изменение социального статуса и переформатирование межличностных контактов.

Часто феномен психологической адаптации способствует потере уже ранее сложившихся установок и других взаимодействий обучающегося. И как следствие – фрустрация и напряженность, теряется интерес к социальной и общественной работе, поведение ухудшается, существует высокая вероятность неудач во время первой сессии. Это влечет перегрузку психики, что снижает возможности адаптации и провоцирует нарушение психического и ментального здоровья. Первый год обучения важен еще и потому, что у обучающихся происходит множество когнитивных и личностно-эмоциональных изменений.

К психологическим трудностям юношеского возраста добавляется неясность перспектив профессионального развития, связанных с социально-экономическими переменами, что приводит к неустойчивости молодежи в рамках трудовой деятельности, снижению уровня адаптации и закрепляемости на рабочих местах. Проблема адаптации обучающихся среднего специального учебного заведения обусловлена потребностью общества в профессионально компетентных специалистах, обладающих мобильностью, активностью, умением ориентироваться в сложных профессиональных ситуациях,

готовностью к профессиональному становлению и повышению квалификации, что, в свою очередь, требует создания непрерывно функционирующей системы психолого-педагогического сопровождения адаптации обучающихся к образовательному учреждению.

На основании вышесказанного были выделены следующие противоречия между:

– потребностью обучающихся в психолого-педагогическом сопровождении в среднем специальном учебном заведении и дефицитом индивидуального подхода в существующих программах адаптации;

– необходимостью психолого-педагогического сопровождения обучающихся в среднем специальном учебном заведении в период адаптации и дефицитом методологической разработки и кадровой подготовки организации среднего специального образования к его осуществлению.

Цель исследования: проанализировать психолого-педагогическое сопровождение адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению.

Объект исследования: адаптация обучающихся к среднему специальному учебному заведению.

Предмет исследования: психолого-педагогическое сопровождение адаптации обучающихся к среднему специальному учебному заведению.

Гипотеза исследования: психолого-педагогическое сопровождение обеспечивает результативность адаптации обучающихся к среднему специальному учебному заведению при реализации комплекса мероприятий, направленных на снижение уровня тревожности, улучшение психоэмоционального состояния, создание оптимальных социально-психологических и педагогических условий.

В соответствии с целью были определены **задачи исследования:**

1. Проанализировать теоретические основы сопровождения адаптации обучающихся к среднему специальному учебному заведению.

2. Выявить первичный уровень адаптации студентов к среднему

специальному учебному заведению.

3. Опробовать комплекс мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению и оценить результативность.

Методологическая и теоретическая основа исследования представлена:

– научными трудами, в которых рассмотрено понятие психологической адаптации в современной психологии: П.К. Анохина, В.В. Богдановой, А.А. Васильевой, А.А. Горчаковой, М.В. Григорьевой, А.Л. Журавлевой, Д.У. Коркмазовой, Н.К. Лотовой, А.Н. Макаровой, Л.А. Панченко, Е.Е. Роговой, С.В. Сергеевой, Г.И. Симоновой, Н.Н. Ткаченко, Л.К. Фортовой;

– исследованиями психологической характеристики обучающихся в среднем специальному учебному заведению: О.Ю. Ангела, С.А. Афанасьевой, Т.Э. Белянской, В.Г. Бондаренко, О.А. Воскресенко, И.А. Зимней, А.В. Ключеровой, К.С. Колмогоровой, К.А. Крамаренко, А.А. Обетковской, Н.В. Серединой, Д.Б. Эльконина;

– работами ученых и современных педагогов и психологов, в которых представлено изучение сущности психолого-педагогического сопровождения адаптации обучающихся к среднему специальному учебному заведению: Я.М. Башкова, Г.В. Безюлева, С.Н. Игошин, И.А. Калантарова, Е.В. Киданова, Л.А. Сагитова, В.С. Сухорукова, А.В. Шамсутдинова.

Методы исследования:

– теоретические методы (анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, синтез, классификация, обобщение, сравнение);

– эмпирические методы исследования (тесты и опросники);

– методы количественного и качественного анализа данных (описательная статистика).

Методики исследования:

1. Методика диагностики академической адаптации студентов (Р.М. Шамионов, М.В., Григорьева).

2. Адаптированность студентов в техникуме (Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова).

База и выборка исследования: Красноярский техникум. В исследовании приняли участие 40 студентов первого курса, из которых 27 девушек и 13 юноши.

Практическая значимость исследования заключается в том, что проанализированы и представлены результаты изучения особенностей адаптационных способностей обучающихся, которые могут быть использованы для дальнейшего исследования особенностей адаптации у студентов в зависимости от гендерной специфики, профессиональной направленности. Также представленный комплекс мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению может быть использован психологом, педагогами, кураторами первокурсников для составления программы и методических рекомендаций по психолого-педагогическому сопровождению студентов к среднему специальному учебному заведению.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух Глав, выводов по ним, списка использованных источников и приложений.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К СРЕДНЕМУ СПЕЦИАЛЬНОМУ УЧЕБНОМУ ЗАВЕДЕНИЮ

1.1. Понятие психологической адаптации в современной психологии

В психологическом словаре Ю.А. Александровского под психологической адаптацией понимается «перманентно существующий процесс, направленный на оптимальное приспособление к конкретным условиям, целью которого является преодоление внутренних и внешних препятствий, мешающих достижению цели, направленной на удовлетворение актуальных потребностей» [1, с. 176].

По данным «Большого психологического словаря», психологический аспект адаптации – это «приспособление человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами».

В «Психологическом словаре» психологическая адаптация трактуется как «приспособление человека к существующим в обществе требованиям и критериям оценки за счёт присвоения норм и ценностей данного общества».

К. Юнг описывал в своей типологической модели два совершенно разных типа адаптации – это экстраверсия и интроверсия. Поэтому он связывал возникновение невроза с нарушением адаптации. Аналитическая психология и биология связаны между собой одним центральным понятием – адаптация. Поэтому в свою очередь в понятии адаптации есть пассивные и активные ключевые компоненты, которые важно отличать от приспособленности, которая является в основном пассивным аутопластическим феноменом [42, с. 104-105].

В трудах Е.Е. Роговой сущность адаптации заключается в том, что «личность вынуждена приспособливаться к новым условиям или внешним раздражающим факторам. Данный процесс адаптации включает создание

нового или изменение устаревших динамичных стереотипов, а также привыкание организма. Иными словами, адаптация – это процесс приспособления человека к новым жизненным условиям» [30, с. 205].

Понимая под адаптацией «непрерывный процесс активного приспособления к условиям социальной среды», А.А. Горчакова определяет три компонента социально-психологической адаптации [14, с. 88-89]: мотивационный компонент (осознание мотивов своего поведения и поступков в новых условиях); познавательный компонент (знания о социальной среде, к которой требуется адаптация); коммуникативно-поведенческий компонент (навыки конструктивного взаимодействия с окружающими).

В трудах Л.А. Панченко, Е.М. Провоторовой «психофизиологическая адаптация характеризуется как определенный процесс, спровоцированный изменением психофизиологического самочувствия личности под действием дезадаптационных факторов. Для корректной и эффективной работы функциональных подсистем на всех уровнях в новых условиях важно координировать работу и взаимодействовать одновременно общему «психофизиологическому состоянию» [29, с. 85].

С точки зрения В.В. Богдановой «психологическая адаптация обозначается как приспособление индивида к общественным требованиям и ценностям данного общества, в это время происходит перестройка в соответствии с новыми требованиями обстановки» [9, с. 180].

В научной публикации С.В. Сергеевой, «психологическая адаптация – это совокупность свойств, связанных с устойчивостью личности к условиям среды и степенью ее адаптации. Психологическая адаптация является двусторонним явлением и, соответственно, объектом исследования является не личность или среда, а взаимодействие между ними. Данный процесс протекает непрерывно, хотя в большинстве своем связан с кардинальными изменениями социальной среды и личной жизни» [32, с. 56].

Как указывает Л.Л. Шпак, «результатом адаптации можно считать полную адаптацию. Полная адаптации подразумевает способность человека

ощутить перемены в обычной жизни, испытать трудности для того, чтобы приобрести багаж знаний о действительности, посредством процесса коммуникации, почувствовать лёгкость и непринуждённость в новых условиях» [40, с. 256].

Понятие адаптации в психологии рассматривается как «процесс и состояние приспособления к изменениям во внешних социальных условиях и обстоятельствах, внутренних качествах и чертах адаптанта (биологических, социально-психологических, статусно-ролевых), которые происходят благодаря изменениям как социальных стереотипов поведения, ценностей, так и способов информационно-интерпретационного отображения (конструирование, реконструирование) реальности сознанием личности» [23, с. 377].

Г.И. Симонова в своих трудах рассматривает «психологическую адаптацию как процесс, который заключается в проявлении адаптивного поведения в виде формирования эффективных стратегий поведения личности. Личность в процессе адаптации к новым условиям ставит цели и выстраивает план для их достижения, активно взаимодействует с различными социальными институтами, средой образования и всего социума в целом» [34, с. 75-76].

В своих работах Н.Н. Ткаченко указывает на то, что «психологическая адаптация рассматривается в качестве приспособления личности к жизни в социуме в соответствии не только с собственными интересами, мотивами и потребностями, но и с требованиями, установленными в данном обществе. Главное проявление данного вида адаптации – это активная деятельность и взаимодействие с окружающими людьми» [36, с. 204].

В своих исследованиях А.А. Васильева и А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко предлагает рассматривать «психологическую адаптацию как включенность личности в исполнении определенных ролевых функций, в систему профессиональных и деятельностных отношений и связей» [11, 18].

Адаптационная готовность личность – это одно из главных

новообразований в системе «личность-среда» в рамках адаптационного процесса. М.В. Григорьева под данным понятием рассматривает «индивидуально-психологические особенности личности, которые являются результатом взаимодействия социально-психологических, психических и психофизиологических явлений, а также которые выражаются в выборе наиболее эффективных и оптимальных способов адаптации к окружающему миру и социуму» [16, с. 11-12].

Как указывает Л.К. Фортова, «психофизиологическая природа процесса адаптации воплощается в следующих ведущих компонентах: активизация; познание; эмоциональность; мотивационно-волевые процессы» [37, с. 64-65].

Психосоциальный процесс адаптации изучается учеными на трех структурных уровнях:

- внутриличностная адаптация: желание сбалансировать внутренние позиции и их оценку со стороны других индивидов и достичь гармонии;

- адаптация в микросреде: исследование данного процесса дает возможность выяснить основы конфликта личности с малой социальной группой;

- адаптация в макросреде: исследование данного уровня выявляет процесс адаптации индивида в разных аспектах общества.

Психическое явление, связанное с изменением психики к новым требованиям внешней среды, называется психологической адаптацией. Его основным механизмом является процесс разрушения старых динамических стереотипов и формирование новых. Проблемы в процессе данного вида адаптации могут снизить эффективность психической деятельности и привести к психическим расстройствам. Как указывает С.В. Цораева, «это явление является процессом адаптации индивида к изменениям окружающих условий жизни путем психических, физиологических и социальных реакций, направленных на образование предпосылок для привычного функционирования в необычных условиях. В целом адаптация – это проблематический процесс взаимодействия, который имеет много факторов

и имеет взаимодействие между требованиями среды, уровнем развития личности и способностями и соответственно является результатом всего этого процесса» [38, с. 59-60].

Таким образом, под психологической адаптацией понимается процесс, который возникает в качестве ответной реакции на внешние изменения и заключается в проявлении адаптивного поведения в виде формирования эффективных стратегий поведения личности. В процессе адаптации личность формулирует цели и выстраивает стратегию их достижения, приспосабливается к среде. Именно в процессе адаптации происходит гармонизация внутренних и внешних условий, формируются адаптивные стратегии и возникают ответные реакции на внешние изменения.

1.2. Психологическая характеристика обучающихся в среднем специальном учебном заведении

Особым и важным этапом развития личности, спровоцированным специфическими условиями жизни, является период студенческих лет. В связи с несоответствием собственных ожиданий обучающихся и реально существующих условий возникает ряд проблем, связанных с адаптацией к новой жизненной среде. Кроме того, существуют спорные вопросы между интеллектуально-творческим и личностным потенциалом обучающихся и возможностью реализации учебными заведениями в конкретных условиях обучения. Данные возможности могут быть ограничены в связи с проблемами организации финансового, организационного или психологического характера [17, с. 122].

Студенчество, по мнению И.А. Зимней является «особой социальной категорией, специфической общностью людей, которые объединены в рамках среднего специального учебного заведения». Автором выделены следующие основные характеристики студенческого возраста: гармоничное сочетание социальной и интеллектуальной зрелости; высокий уровень социальной

активности, познавательной мотивации и образовательного уровня. В плане психического развития данный период – это период интенсивного становления всей интеллектуальной системы и личности в целом, развития высших психических функций и интенсивной социализации человека. Именно данный период, согласно зарубежной психологии, связан с процессом взросления и переходным этапом от детства к взрослости [19, с. 154-155].

В обозначенный возрастной период у молодых людей часто можно наблюдать кризисные периоды, которые связаны с тем, что они приспосабливаются к новым социальным ролям, которые в свою очередь требуют непосредственной работы над собой, выработку ответственности и адаптации к новой для них социальной реальности. Выработав стратегии адаптации к новым условиям и приняв на себя социальные роли студенческого сообщества, студенты начинают усваивать профессиональные требования, которые являются необходимым компонентом как для учебного процесса (в связи с тем, что этот процесс обладает отличиями от школьного периода), так и для дальнейшего жизненного пути [3, с. 350].

Колмогорова К.С. же утверждает, что «психологическое содержание юности связано с этим вступлением во взрослую жизнь, решением задач, связанных с профессиональным самоопределением и развитием самосознания. В ранней юности формируется потребность в трудовой деятельности, развиваются профессиональный и познавательные интересы, повышается стремление к общественной активности» [22, с. 101].

Ведущей деятельностью в студенческом возрасте, согласно Д.Б. Эльконину, становится учебно-профессиональная деятельность. Однако, в случае затруднения в установлении отношений с преподавателями и однокурсниками, то это оказывает негативное воздействие на уровень академической успеваемости: трудности в общении → переживание одиночества и тревоги → снижение учебной мотивации и успеваемости → усиление чувства некомпетентности и изоляции [41, с. 44-45].

Педагогические особенности студенческого возраста включают несколько ключевых аспектов [28, с. 88-89]: развитие навыков самостоятельного обучения; формирование профессиональной идентичности в случае создания условий для применения знаний, навыков и умения на практике; учет потребностей и интересов обучающихся для адаптации педагогических подходов, методов и средств к особенностям каждого из них, а также к индивидуализации обучения.

Студенческий возраст характеризуется интенсивным развитием когнитивных и эмоциональных процессов, что создает уникальные предпосылки для формирования личности и профессиональной идентичности. Важным аспектом психологических особенностей студентов является их стремление к самоопределению и поиску смысла жизни, что часто сопровождается переживаниями и эмоциональной нестабильностью. Эти процессы влияют на мотивацию к обучению, усвоение учебного материала и общую успеваемость. В этой связи актуальной становится разработка методов поддержки и коррекции, направленных на укрепление эмоциональной устойчивости и саморегуляции [28, с. 89].

Необходимо учитывать межличностное общение в группе, которое строится не только на обмене информацией, необходимой для обучения в среднем специальном учебном заведении, но и на эмоционально-чувственном аспекте. Модель студенческой жизни предполагает постоянный и непрерывный контакт и взаимодействие членов группы, следовательно, появляется некая зависимость и ответственность в отношениях. Межличностное общение студентов имеет особенность – желание реализации собственного «Я» в условиях групповых ценностных ориентаций. Главной социальной особенностью студенческого возраста является желание принадлежать к определенной социальной группе. Психические процессы, эмоционально-волевые состояния, индивидуальные свойства личности в студенческом возрасте переходят на более высокую организационную ступень, развивается сознание и самосознание. Учитывая

данные особенности, можно выделить несколько функций межличностного общения студентов: усвоение норм общественной жизни; приобретение знаний, информации и опыта социальной жизни; обмен эмоциями, позволяющий продуктивнее понять других людей; реализация личности в обществе [8, с. 223-224].

В трудах В.Г. Бондаренко определены несколько стандартов адаптации обучающихся к среднему специальному учебному заведению [10, с. 71-72]:

- стандарт социально-психологической адаптации отражает эмоциональное состояние обучающегося, межличностные отношения и морально – психологическую атмосферу в учебной группе;

- стандарт социальной адаптации подчеркивает адаптивность обучающихся в учреждении среднего образования как социального института, дает им понимание их роли в социальной деятельности и отношения к общественной жизни;

- стандарт профессиональной адаптации отражает мотивацию обучающихся к выбору специальностей, степени подготовки к выполнению своих профессиональных задач и степени реализации их навыков и знаний.

В научной литературе рассматриваются несколько форм адаптации обучающихся к среднему специальному учебному заведению:

- психосоциальные процессы внутреннего объединения обучающихся и объединения учебной группы с окружением в целом. В данном случае основной функцией адаптации является восприятие личностных ценностей и норм новой среды, типов социального взаимодействия, формальных и неформальных отношений и формы учебной деятельности;

- формальное познание и информационная адаптация к новой среде, заведению среднего образования, понимание цели обучения в данном заведении и своих обязанностей в нем;

- педагогический процесс подготовки к новым методам и формам начально-воспитательной работы в учреждениях среднего образования, которые в первую очередь отражают интеллектуальные способности

первокурсников.

Развитие личности студентов осуществляется в нескольких направлениях: повышение уровня передачи на основе социального и профессионального опыта для создания будущей специальности необходимым образом, для повышения общей успеваемости и устойчивости характеристик студента; укрепление мировоззренческой профессиональной направленности и развитие необходимых умений и навыков; активизация умственной переработки знаний и опыта «профессионала»; создание определенности выполнения заданий и профессиональной деятельности; самообразование студента для формирования необходимых качеств и опыта [25, с. 28].

На адаптацию студентов влияют следующие специфические психологические факторы [24, с. 325-326]: кризис идентичности (поиск себя и неопределенность); особенности коммуникации (трудности в формировании устойчивых и эмоционально насыщенных взаимоотношений с окружающими); академический стресс (страх не оправдать ожидания близких, высокая учебная нагрузка, конкурентная среда); стремление к автономии в сочетании с потребностью в поддержке и одобрении со стороны родителей, а также пересмотр отношений с родителями и отрыв от семьи.

С точки зрения С.А. Афанасьевой «к факторам, влияющим на адаптацию студентов относятся: социологические (тип оконченного учебного заведения, социальное происхождение учащегося, возраст); педагогические (профессиональные качества преподавателей, организация процесса обучения); психологические (адаптационные способности личности, положение в группе, уровень интеллекта)» [5, с. 6].

Основными трудностями, возникающими в процессе адаптации студентов техникумов, которые приводят к снижению успеваемости и трудностям в общении, являются: низкий уровень навыков самоорганизации и саморегуляции; отсутствие поддержки от прежнего окружения; изменение

имеющихся представлений; отсутствие уверенности в правильном выборе профессии [32, с. 54].

С целью успешной адаптации обучающегося к учебному процессу должно быть создано направленное влияние на личность с учетом всех важных факторов, которые в дальнейшем будут корректироваться во время адаптационного процесса. Поэтому следствием такого подхода будет увеличение социальной активности, самореализация разнообразных запросов, инициативность, большая самостоятельность и психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации [21, с. 294].

Психолого-педагогическое сопровождение является основой для создания улучшенной среды для более быстрой положительной адаптации. Поэтому она имеет наилучшую адаптационную способность. Данная деятельность должна организовываться и осуществляться в стенах учебного заведения и должна быть направлена на создание новых условий получения информации, налаживание межличностных связей, коррекцию и формирование ценности другой личности, развитие ощущения единения группы [13, с. 137].

Таким образом, психологическая характеристика обучающихся в средне специальном учебном заведении включает в себя комплекс особенностей, связанных с возрастными, личностными, коммуникативными, эмоциональными и социально-психологическими аспектами, которые влияют не только на процесс обучения, формирование профессиональной идентичности, но и на адаптацию к среднему специальному учебному заведению.

1.3. Сущность психолого-педагогического сопровождения адаптации обучающихся к среднему специальному учебному заведению

Психолого-педагогическое сопровождение – это скоординированная профессиональная деятельность субъектов образовательного процесса,

направленная на создание специальных условий для успешного профессионального самоопределения, формирования профессионального сознания и трудоустройства обучающихся, оказание помощи в планировании карьеры обучающихся [39, с. 386].

Целью психолого-педагогического сопровождения в условиях среднего образования является содействие развитию профессионально-личностного потенциала обучающихся, что выступает необходимым условием для формирования готовности выпускников к самостоятельной трудовой деятельности и создания предпосылок для достижения высокого уровня компетентности в будущей профессии. В свою очередь организация психолого-педагогического сопровождения в среднем специальном учебном заведении – особое направление образовательной деятельности, нацеленное на формирование ряда социально-значимых компетенций [39, с. 386].

Под психолого-педагогическим сопровождением профессиональной адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению понимается непрерывная система содействия молодежи со стороны психологических и педагогических работников с привлечением социальных партнеров. Это содействие должно быть направлено на создание условий для успешного профессионального самоопределения (в соответствии с индивидуальными возможностями, способностями, интересами), для адаптации к требованиям учебного процесса и профессиональной деятельности; на формирование профессионально важных качеств; на установление деловых отношений с коллегами и вхождение в трудовую деятельность; на закрепляемость выпускников в условиях производства [7, с. 48].

Основное содержание процесса адаптации студентов-первокурсников к образовательной среде техникума представляет собой: формирование нового отношения к профессии; освоение учебных приёмов и способов, а также технологий самостоятельной работы, отличных от школьных; приспособление к новым правилам жизнедеятельности и традициям учебного коллектива;

обучение новым видам научной деятельности; освоение бытовых условий проживания в студенческих общежитиях; освоение студенческой субкультуры со свойственной ей системой ценностей, норм поведения, предпочтений в формах использования свободного времени и др. Всё это сопровождается значительной пере-стройкой психического, физиологического, социального уровней студента-первокурсника. Нельзя не согласиться, что «в момент адаптации у студентов происходит кардинальная смена деятельности и окружения, их внутренние установки претерпевают сильные изменения, происходит переориентация ценностей, освоение новых социальных ролей, студенты по-другому начинают воспринимать себя и других» [31, с. 137].

Социально-профессиональная составляющая адаптации первого года обучения включает в себя: интериоризацию норм и ценностей будущего профессионального сообщества, формирование профессиональных компетенций, включая систему знаний, умений и опыта деятельности. Процесс адаптации включает в себя организационный компонент: приспособление к новому ритму жизнедеятельности, формам и методам работы, резкому возрастанию психофизиологической нагрузки; овладение напряженной учебно-профессиональной деятельностью и др. [12, 13].

Психологическая составляющая процесса адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению включает в себя: резкое возрастание требований к функциям памяти, внимания и зрительного восприятия; существенное увеличение эмоционального напряжения личности; преобразование мышления и речи сообразно требованиям образовательного процесса, осуществляемого в образовательной организации среднего специального образования и др. Социально-психологический компонент протекания адаптационных процессов у студентов техникума предполагает следующие моменты: усвоение новой социальной роли «студента», норм поведения и традиций, характерных для обучения в образовательной организации среднего специального образования; трансформацию круга и содержания общения студентов колледжа по сравнению с обучающимися

образовательных организаций общего образования; определение своего места и роли в новом студенческом коллективе и др. [12, с. 273].

Среди принципов психолого-педагогического сопровождения профессиональной адаптации можно выделить следующие [7, с. 49-50]: сотрудничества и партнерства; деятельностного опосредования формирования профессиональных качеств учащихся; комплексность и систематичность воздействия; непрерывность; педагогический оптимизм.

Содержание психолого-педагогического сопровождения социальной адаптации студентов к университетской среде включает в себя следующие компоненты [35, с. 25-26]: создание условий для формирования творческих коллективов в студенческих коллективах и вовлечения первокурсников в студенческую жизнь; усвоение правил и норм общения в академической среде, а также этических норм, ценностей и традиций корпоративной культуры учебного заведения; создание благоприятного психологического климата в студенческом коллективе; развитие групповой сплоченности; анализ навыков интересов, опыта социальной работы первокурсников; интеграция студентов в поликультурную среду техникума; развитие самообучения, самообразования, самореализации; формирование навыков и умений учебной деятельности.

Для более успешной адаптации студентов необходимо [14, с. 89-90]: использовать различные методы обучения, ориентированные на обучение умению выявлять главные и второстепенные причины, следствия и другие стороны изучаемых проблем, а также приемы активизации внимания и проблемное обучение; знакомство с первых занятий с системой обучения и требованиями преподавателей в процессе применения таких методов и форм обучения, способствующих эффективному общению для ускорения процесса адаптации; включение аспектов коррекционной, профилактической и аналитико-диагностической работы.

Работа с группой играет ключевую роль в процессе адаптации студентов к среднему специальному образовательному учреждению. На классных часах

необходимо уделить внимание вопросам и проблемам, которые возникли у студентов на первом этапе знакомства с учебным заведением. Совместная организация досуга в рамках внеурочной деятельности позволит сплотить коллектив группы, наладить доверительные отношения [6, с. 123].

Для создания положительной мотивации к совместному обучению в группе сверстников и снятия психоэмоционального напряжения у обучающихся следует использовать различные упражнения. Например, упражнение «Расскажи о себе»: обучающиеся разбиваются по парам и в течение определенного времени (около 30 сек.) рассказывают о себе своему напарнику. Затем по одному человеку из пары садятся лицом в круг, а за их спинами становятся напарники, которые за определенное время (около 15 сек.) должны рассказать от своего лица то, что они только что услышали от напарника. Потом напарники меняются местами. Данное упражнение позволит обучающимся узнать друг друга лучше и развить коммуникативных навыков [6, с. 124].

Таким образом, под социально-психологическим сопровождением обучающихся к среднему специальному учебному заведению понимается система профессиональной деятельности специалистов (психологов, социальных педагогов, педагогов), направленная на создание социально-психологических условий, которые способствуют успешной адаптации, обучению и личностному развитию обучающихся в процессе обучения в средне специальном учебном заведении. Цель такого сопровождения заключается в обеспечении максимального личностного и профессионального развития каждого обучающегося в рамках конкретной социально-педагогической среды.

Выводы по Главе 1

1. Психологическая адаптация в научной литературе рассматривается через процесс взаимодействия среды с личностью, в процессе которой психика активно приспосабливается к условиям социальной и физической среды. Сама адаптация напрямую связана с адаптивной ситуацией, которая формируется через внедрение изменений в среде социума или перетекания из одной среды в следующее, другое для человека, в то время, когда привычные установки и стереотипы восприятия, и поведенческие наставления, ценностные ориентации человека становятся менее эффективными.

2. Феномен адаптации обучающихся к среднему специальному учебному заведению основывается на процессе взаимодействия социальной среды образовательного учреждения непосредственно с человеком. Он ориентирован на имплементацию обучающегося в новый для него тип деятельности. Также играет значительную роль приспособление его к другим условиям среды высшего образования.

3. Под психолого-педагогическим сопровождением профессиональной адаптации студентов учреждений среднего специального образования понимается непрерывная система содействия молодежи со стороны психологических и педагогических работников с привлечением социальных партнеров. На процесс адаптации оказывают влияние различные факторы, включая окружающую среду, индивидуальные и личностные характеристики студентов, семью. Содержание психолого-педагогического сопровождения социальной адаптации студентов к учебной среде включает в себя следующие компоненты: развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в студенческом коллективе, вовлечение в творческую и социально-значимую деятельность, использование различных методов и приемов в процессе образовательного процесса.

Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К СРЕДНЕМУ СПЕЦИАЛЬНОМУ УЧЕБНОМУ ЗАВЕДЕНИЮ

2.1. Организация и методики исследования

Для изучения особенностей психолого-педагогического сопровождения адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению было организовано экспериментальное исследование.

Экспериментальное исследование проводилось в несколько этапов:

1. Констатирующий этап: первичная диагностика и анализ результатов исследования адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению.

2. Формирующий этап: разработка и апробация комплекса мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению.

3. Контрольный этап: проведение повторного исследования и оценка результативности комплекса мероприятий психолого-педагогического сопровождения адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению.

В рамках исследования были использованы следующие методики:

1. Методика диагностики академической адаптации студентов (Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева, 2022).

Цель данной методики заключается в оценке адаптационного потенциала студента, то есть индивидуально-психологических и личностных свойств, обеспечивающих адаптацию к образовательным условиям.

Данная методика включает в себя 44 утверждения, каждый из которых оценивается по 7-балльной шкале (от 1 до 7 баллов). По результатам ответов оценивается уровень развития следующих компонентов академической адаптации: личностный (регулятивный); эмоционально-оценочный;

познавательный (когнитивный); мотивационный; психофизиологический; коммуникативный.

2. Адаптированность студентов в техникуме (Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова, 2010).

Цель методики заключается в выявлении студентов, которые испытывают сложности в интеграции в коллективе и освоении учебных требований.

Данная методика включает 16 утверждений, на которые необходимо ответить «да», «трудно сказать», «нет». По результатам ответов делается вывод об уровне адаптированности к учебной группе и учебной деятельности: высокий, средний, низкий.

В исследовании приняли участие 40 студентов в возрасте 16-17 лет, из них: 27 девушек и 13 юношей.

2.2. Анализ результатов исследования адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению

Результаты исследования по методике диагностики академической адаптации студентов по шкале «личностный» (регулятивный) компонент представлены на Рис. 1.

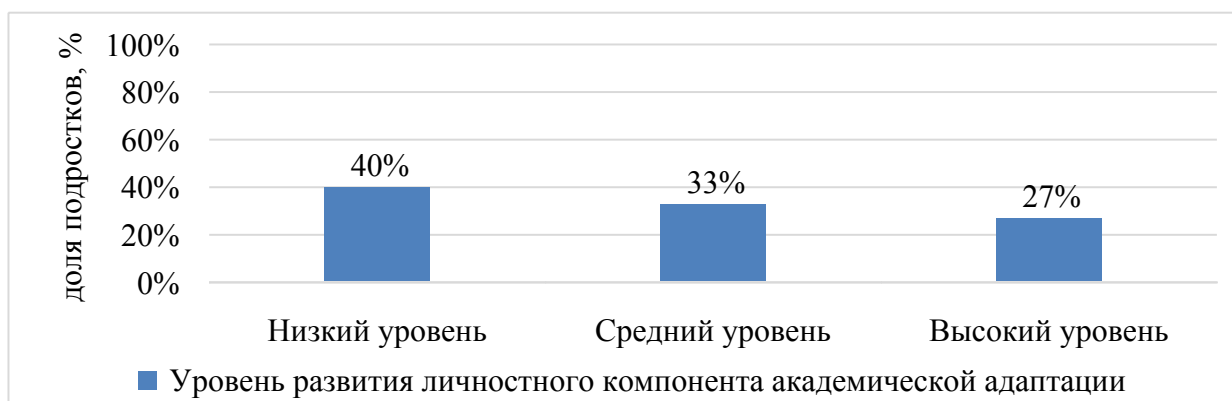


Рис. 1. Результаты исследования по шкале «личностный» (регулятивный) компонент по методике «Диагностика академической адаптации студентов» (Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева, 2022)

Низкий уровень выявлен у 40%. Такие респонденты отличаются проблемами в социальной адаптации, трудностями в учебной деятельности, эмоциональной нестабильностью, отсутствием инициативы, пассивностью, отсутствием способности к планированию и рациональному распределению времени, включая не умение ставить цели, составлять и следовать плану по ее достижению.

Средний уровень, выявленный у 33% студентов, для него характерно недостаточный уровень самостоятельности, склонность к ожиданию помощи от окружающих, неустойчивость эмоционального фона, положительные эмоции сочетаются с негативными; учебный материал усваивается, но эффективность определяется и зависит от подачи материала, включая наглядность и доступность, при самостоятельной работе от студента требуется больше усилий.

Высокий уровень развития по шкале «личностный» (регулятивный) компонент выявлен у 27%. Проявляется усвоение учебного материала, проявлением интереса к самостоятельной работе, успешная адаптация в учебной деятельности; эмоциональная устойчивость; дисциплинированность и ответственность, включая соблюдение моральных норм и правил поведения; способность ставить цели, составлять план по ее достижению, рационально использовать свое время, организованность и настойчивость; достаточный уровень развития навыков саморегуляции.

Результаты исследования по методике диагностики академической адаптации студентов по шкале «эмоционально-оценочный» компонент представлены на Рис. 2.

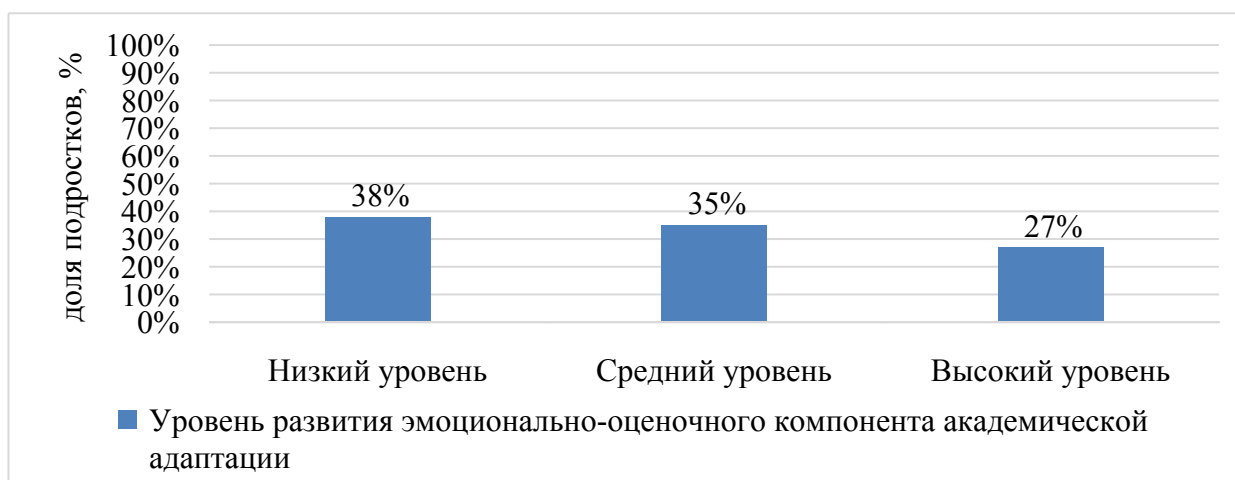


Рис. 2. Результаты исследования по шкале «эмоционально-оценочный» компонент по методике «Диагностика академической адаптации студентов» (Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева, 2022)

Низкий уровень развития эмоционально-оценочного компонента выявлен у 38% студентов, средний уровень – у 35%, а высокий уровень – у 27%. При низком уровне студенты отличаются такими особенностями, как: эмоциональная нестабильность, отсутствие мотивации к процессу обучения, низкая оценка качества обучения, взаимоотношений со сверстниками и преподавателями, ощущение дискомфорта, проявление негативных эмоций, включая раздражение, неуверенность в себе, тревогу и подавленность.

При среднем уровне наблюдается неполная сформированность навыков адаптации, включая способность к саморегуляции эмоций, умеренная удовлетворенность условиями обучения, возможным испытанием дискомфорта в случае столкновения с определенными трудностями, нестабильное эмоциональное состояние, снижение эмоционального тонуса.

При высоком уровне студенты отличаются, как правило, высоким уровнем учебной мотивации, активной реализацией себя в учебной деятельности и общественной жизни, устойчивостью в эмоциональных реакциях и способность сохранять психоэмоционально равновесие в любой ситуации, преобладанием позитивного настроения и эмоций в целом,

отсутствием признаков эмоционального дискомфорта, положительным отношением к среднему специальному учебному заведению.

Результаты исследования по методике диагностики академической адаптации студентов по шкале «познавательный» компонент представлены на

Рис. 3.

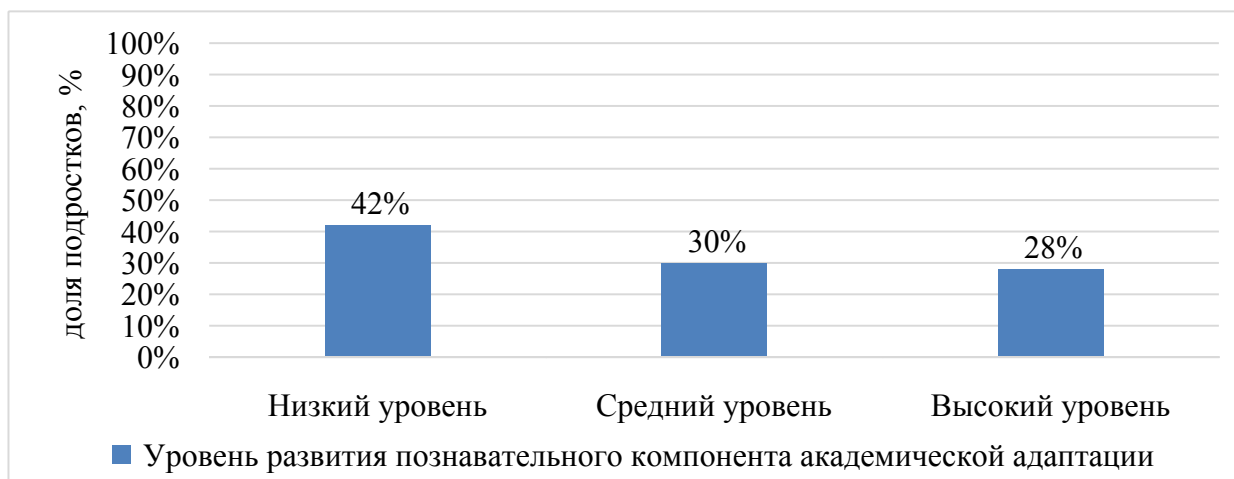


Рис. 3. Результаты исследования по шкале «познавательный» компонент по методике «Диагностика академической адаптации студентов»

(Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева, 2022)

Низкий уровень развития познавательного компонента выявлен у 42% студентов, средний уровень – у 30%, а высокий уровень – у 28%. При низком уровне возникает риск дезадаптации, необходимость постоянного контроля со стороны преподавателей, сниженный интерес к самостоятельной работе, нежелание использовать речевые возможности в ходе обучения, умения анализировать информацию с использованием анализа, синтеза и антиципации, сниженные показатели логического мышления, затруднения в понимании структуры учреждения, отсутствие мотивации к самообразованию и поиску нового учебного материала.

Средний уровень познавательного компонента отличается нестабильностью в познавательной деятельности, возникновением трудности при усвоении нового материала, потребность во внешнем контроле при выполнении самостоятельной работы, использование речи в процессе

познания в определенных ситуациях, трудности при обработке большого объема информации, ограниченное использование анализа, синтеза и антиципации в ходе обучения.

Для высоких показателей характерны такие особенности поведения студентов, как: осознанность в отношении социальной среды, способность к усвоению и обработке информации, включая умение воспринимать и анализировать большие объемы данных, стремление к самообразованию, проявление инициативы в поиске новых знаний, легкое усвоение материала без затруднений, глубокое знание окружающей среды, требований среднего специального учебного заведения, высокий уровень логического мышления, речи, способность переключать внимания с одной дисциплины на другую.

Результаты исследования по методике диагностики академической адаптации студентов по шкале «мотивационный» компонент представлены на Рис. 4.

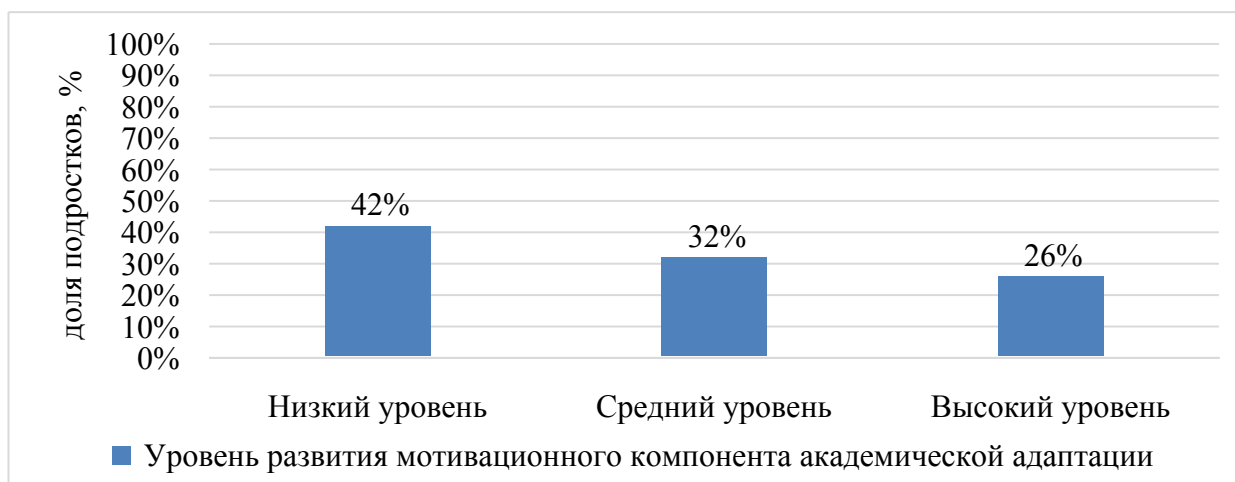


Рис. 4. Результаты исследования по шкале «мотивационный» компонент по методике «Диагностика академической адаптации студентов»
(Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева, 2022)

Согласно данным, представленным на Рис. 4. низкий уровень развития мотивационного компонента характерен для - 42% студентов, средний уровень - для 32%, а высокий уровень - для 26%. При низком уровне характерно преобладание внешних мотивов над внутренними, включая

требования родителей, получение стипендии, а также отсутствием четкой мотивации по отношению к процессу обучения и образовательной деятельности, отсутствие стремления к самообразованию, слабое осознание мотивов своего поведения.

Средний уровень мотивационного компонента отличается эпизодическими проявлениями интереса к учебной деятельности, неустойчивой мотивацией, стремление к самообразованию, достижению успехов в образовательной деятельности определяется и во многом зависит от внешних факторов или ситуативных обстоятельств, сложности в оценке себя и своих способностей, а также осознании мотивов поведения.

Респонденты с высоким уровнем имеют следующие характерные черты: наличие долгосрочной перспективы мотивации, ориентация на положительные результаты в процессе обучения, инициативность, стремление к самообразованию, глубокому усвоению знаний, приобретению новых профессиональных умений и навыков.

Результаты исследования по методике диагностики академической адаптации студентов по шкале «психофизиологический» компонент представлены на Рис. 5.

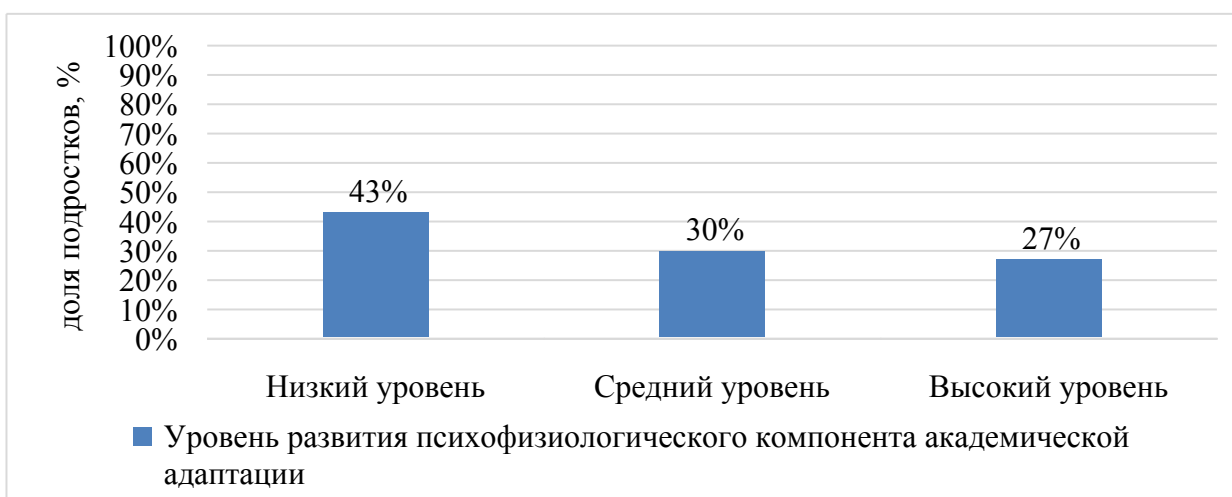


Рис. 5. Результаты исследования по шкале «психофизиологический» компонент по методике «Диагностика академической адаптации студентов» (Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева, 2022)

Низкий уровень развития психофизиологического компонента выявлен у 43% студентов, средний уровень – у 30%, а высокий уровень – у 27%. При низком уровне студенты испытывают эмоциональное, интеллектуальное и физическое напряжение, подавленное настроение, стрессовое состояние, оценивание образовательного учреждения и деятельности в целом как угрожающего фактора здоровью, проявление соматических заболеваний.

Средний уровень данного компонента характеризуется: нестабильным состоянием, способностью справиться только с незначительным стрессом; наличием эмоционального или интеллектуального, или физического напряжения; адаптацией к среднему специальному учебному заведению, но без устойчивости; склонны оценивать образовательную деятельность как фактор возникновения соматических заболеваний.

При высоких показателях характерны следующие особенности: стабильный эмоциональный фон и физиологических показателей, высокая работоспособность, развитие навыков саморегуляции, стрессоустойчивость, отсутствие эмоционального, интеллектуального и физического напряжения в процессе обучения, отсутствие соматических явлений.

Результаты исследования по методике диагностики академической адаптации студентов по шкале «коммуникативный» компонент представлены на Рис. 6.

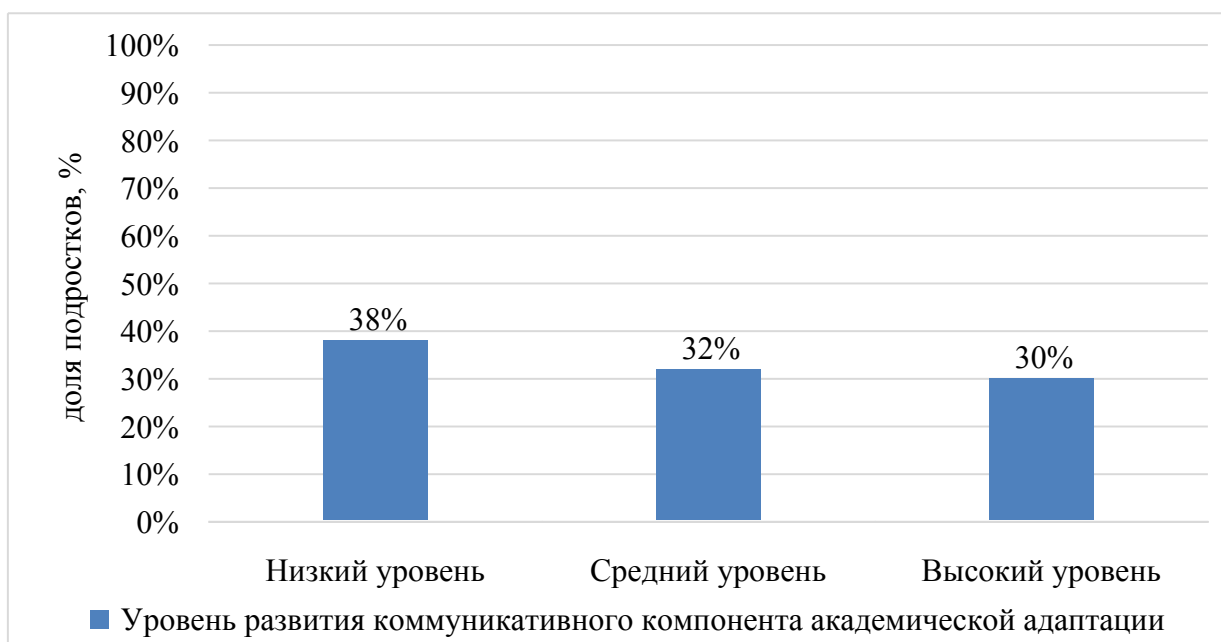


Рис. 6. Результаты исследования по шкале «коммуникативный» компонент по методике «Диагностика академической адаптации студентов» (Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева, 2022)

Согласно данным, представленным на Рис. 6. низкий уровень коммуникативного компонента характерен для 38%, средний уровень – для 32%, а высокий уровень – для 30%. Респонденты с низким уровнем отличаются такими особенностями, как: замкнутость, отсутствие склонности к вступлению в коммуникации с окружающими, ограниченный круг общения, склонность к конфликтам, сниженные показатели коммуникативного самоконтроля.

Средний уровень характеризуется тем, что такие студенты взаимодействуют со сверстниками, но без излишней активности, используют речь в качестве способа коммуникации с окружающими, потерей коммуникативного контроля в сложных или экстренных ситуациях.

Высокий уровень отличается способностью активно взаимодействовать со сверстниками, развитой речью как способа коммуникации, эффективной организацией взаимодействия с иными субъектами образования, коммуникативным самоконтролем, умением избегать или конструктивно решать конфликтные ситуации.

Результаты исследования по методике диагностики академической адаптации студентов по интегральной оценке академической адаптации представлены на Рис. 7.

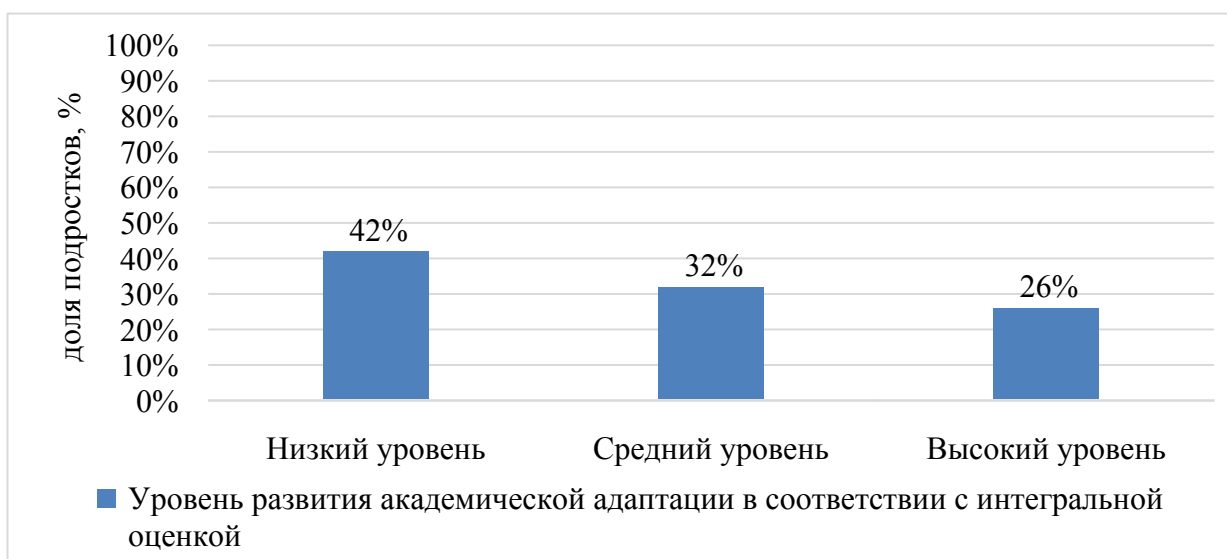


Рис. 7. Результаты исследования по интегральной оценке академической адаптации по методике «Диагностика академической адаптации студентов»

Согласно обобщенным данным низкий уровень академической адаптации выявлен у 42% студентов, средний уровень у 32%, а высокий уровень у 26%. Более низкие показатели характеризуют студента, как: склонного к быстрой утомляемости, отсутствием мотивации к обучению, испытывающего трудности в самоорганизации и установлении контактов внутри среднего специального учебного заведения, нестабильным эмоциональным фоном, отсутствием долгосрочных целей, связанных с получением образования. Высокий уровень отличается способностью быстро адаптироваться к новым условиям, наличием познавательной потребности и мотивации к обучению, ответственностью, самоорганизацией учебной деятельностью, самостоятельностью, конструктивным взаимодействием.

Результаты исследования по методике «Адаптированность студентов в техникуме» представлены на Рис. 8.

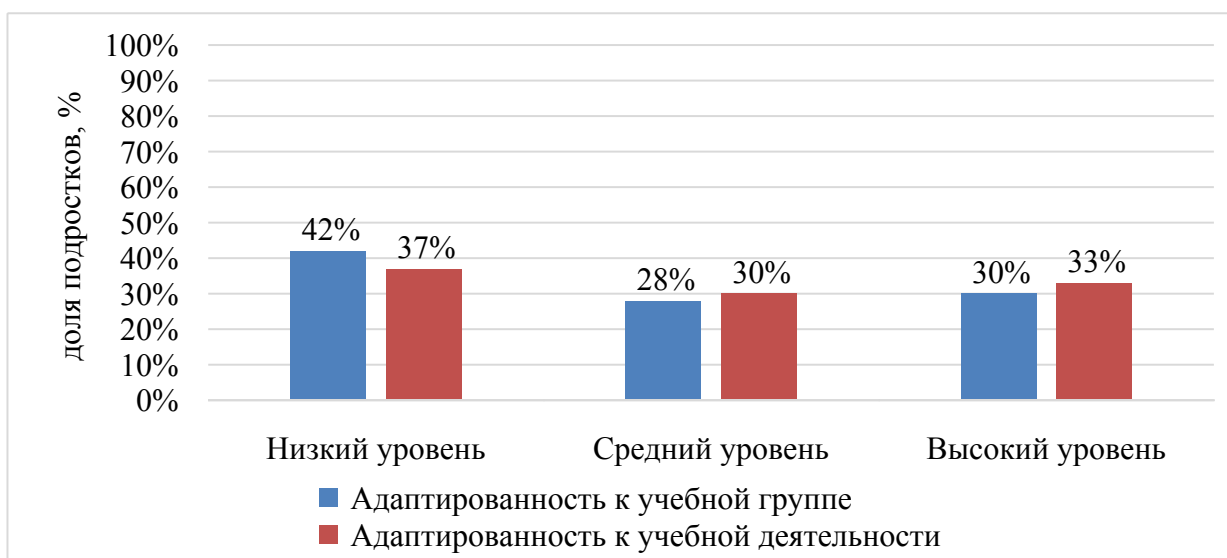


Рис. 8. Результаты исследования по методике «Адаптированность студентов в техникуме» (Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова, 2010).

Согласно данным, представленным на Рис. 8. низкий уровень адаптированности студентов к учебной группе выявлен у 42%, средний уровень – у 28%, а высокий уровень – у 30%. Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют о том, что студент проявляет инициативу и активность в группе, положительно принимается и поддерживается сверстниками, следует принятым в группе нормам и правилам, легко находит общий язык с однокурсниками, чувствует себя в группе комфортно.

Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют об испытываемых студентом трудностях в общении с однокурсниками, включая отсутствие понимания и принятия с их стороны, отсутствии стремления к соблюдению принятых в группе норм и правил, а также поддержки со стороны других студентов.

По шкале «адаптированность к учебной деятельности» получены следующие результаты: низкий уровень выявлен у 37%, средний уровень у 30%, а высокий уровень у 33%.

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности свидетельствуют о том, что студент легко осваивает учебные

предметы, успешно и в срок выполняет учебные задания; при необходимости может обратиться за помощью к преподавателю, свободно выражает свои мысли, может проявить свою индивидуальность и способности на занятиях.

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

Таким образом, в ходе проведенного исследования было выявлено, что практически у каждого 3-4 студента снижены показатели адаптации к среднему специальному учебному заведению, включая отсутствие мотивации к обучению, нестабильный эмоциональный фон, преобладание негативных эмоций, сложности с установлением доверительных взаимоотношений с однокурсниками.

2.3. Комплекс мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению

На основании полученных результатов был разработан и апробирован комплекс мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению.

Основными принципами работы стали такие, как: комплексный и междисциплинарный подход; личностно-ориентированный подход; принцип последовательности и гибкости; принцип интегрированности в образовательно-воспитательный процесс; принцип активного взаимодействия всех субъектов образовательной среды.

Основная цель представленного комплекса мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению адаптации студентов к среднему

специальному учебному заведению заключается в повышении уровня развития адаптационных возможностей студентов, включая снижение уровня тревожности и повышение стрессоустойчивости, создании оптимальных социально-психологических и педагогических условий для успешного освоения учебной программы и социализации.

Задачами в рамках формирующего этапа являются:

1. Способствовать повышению уровня самооценки студентов и повышению уровня их стрессоустойчивости.
2. Развивать адаптационные навыки и возможности в процессе обучения.
3. Развивать коммуникативные навыки, навыки взаимодействия, способствовать улучшению взаимоотношений в студенческом коллективе.
4. Стабилизировать психоэмоциональное состояние студентов.

Для разработки комплекса мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению за основу были взяты следующие методы работы:

1. Групповые и индивидуальные занятия, направленные на повышение уровня самооценки студентов, снижение тревожности, улучшение психоэмоционального состояния, в том числе снятие физического, интеллектуального напряжения, развитие коммуникативных навыков, повышение уровня уверенности в себе и своих силах.
2. Арт-терапевтические методики, направленные на развитие адаптационных возможностей студентов, развитие стрессоустойчивости, улучшение коммуникативных навыков и самопознания, оказание помощи в осознании негативных эмоций и чувств, их преодолении.
3. Деловые и сюжетно-ролевые игры, направленные на формирование у студентов новых моделей поведения в ситуациях межличностного общения, расширение гибкости поведения, улучшение коммуникативных навыков и взаимоотношений в группе в целом.

4. Психогимнастика, направленная на преодоление барьеров в общении, снятие психического напряжения и сохранение эмоционального благополучия, создание возможностей для самовыражения, формирование способности выражать свои чувства и понимать невербальное поведение других людей.

5. Словесные методы, которые применяются в ходе организации и проведения индивидуальных консультаций, групповых дискуссий, беседы, самопрезентации, проблемной лекции.

Комплекс мероприятий разрабатывался с учетом необходимости организации и проведения работы не только со студентами, но и с педагогическим коллективом. Занятия со студентами проводились в два этапа, то есть все респонденты при проведении занятий делились на две группы, в каждую из которых были включены студенты, как с высоким, средним, так и с низким уровнем. Краткое содержание модуля занятий со студентами представлено в Табл. 1.

Таблица 1

Краткое содержание модуля занятий со студентами в рамках их психолого-педагогического сопровождения адаптации к среднему специальному учебному заведению

Тема	Цель	Методы работы
Давайте познакомимся	Улучшение межличностных взаимоотношений, снятие психоэмоционального напряжения в группе	Ролевая игра
Занятие с элементами тренинга общения «Рецепт хорошей группы»	Организация общения, формирование коммуникативных навыков, оказание психологической помощи и поддержки, снятие стереотипов поведения, повышение уровня самооценки	Творческая деятельность
Занятия с элементами тренинга адаптивности и личностного роста (включает 8 занятий)	Повышение адаптационных возможностей, стабилизация психического состояния, формирование навыков эффективного межличностного взаимодействия	Игровая деятельность, словесные методы, творческая деятельность

Рассмотрим более подробно содержание представленного в Табл. 1 модуля занятий со студентами в рамках их психолого-педагогического сопровождения адаптации к среднему специальному учебному заведению.

1. Ролевая игра «Давайте познакомимся» включает в себя процесс знакомства студентов друг с другом, с одновременным высказыванием собственного суждения о путях и мотивах выбора профессии.

В ходе проведения были использованы следующие упражнения и игры для творческой активизации и сплочение коллектива:

- «Разделение на команды»;
- «Строим башню»;
- «Коллективный рисунок»;
- «Необитаемый остров»:

2. Занятие с элементами тренинга общения «Рецепт хорошей группы» направлен на формирование доверительной и открытой атмосферы в группе, развитие навыков эффективного общения и сотрудничества, освоение способов конструктивного решения конфликтов.

Структура занятия включала следующие этапы и упражнения:

1. Вводная часть. Знакомство, создание благоприятной атмосферы: упражнение «Имя + качество»; игра «Передай предмет».

2. Основная часть. Развитие навыков общения: упражнение «Слепой и поводырь», игра «Ассоциации».

3. Работа в команде: упражнений «Строим башню».

4. Развитие адаптационных возможностей: упражнение «Неожиданные ситуации», игра «Комплименты по кругу».

5. Завершение тренинга «Рецепт хорошей группы, рефлексия по кругу»

3. Тренинг адаптивности и личностного роста.

Данное социально – психологическое занятие способствует решению проблемы адаптации и в полной мере, поможет стабилизировать психическое состояние студентов, сформировать необходимые навыки учебной деятельности и адекватное представление о профессии, также сформировать

навыки эффективного межличностного взаимодействия, способствует раскрытию интеллектуального и личностного потенциала. В основной части занятия включен коллективный разбор теоретического материала, который закрепляется ролевыми играми или индивидуальными упражнениями. В ходе занятия участники имеют возможность переоценить и отработать новые способы поведения. В группе создается творческая обстановка и доверительная атмосфера, что способствует раскрытию каждого участника и более эффективному усвоению знаний, выработке умений и навыков саморегуляции.

Рассмотрим более подробно содержание в рамках данного занятия:

Занятие 1 «Лидерство и адаптация»:

– Игра «Адаптация»: проводится на выявление лидеров, генераторов идей и исполнителей, создания творческой атмосферы, Для этого в начале игры группа делится на микрогруппы. За выполнение задания вручаются жетоны трех цветов: красные - подающему идеи, зеленые - реализатору идеи, желтые – не участвующему в реализации и подаче идей;

– «Дискуссия»: составление биографии молодого человека, которую студенты считают наиболее типичной: суммарный образ поколения с обсуждением событий в жизни человека, которые можно назвать его «звездным часом»:

– «Полет на Марс»: игровая ситуация, в ходе которой студенты распределяются на выдуманные четыре 3-х местных номера, три 2-х местных и два одноместных.

Занятие 2 «Моя жизненная цель»:

– Упражнение «Постановка цели»: дискуссия о роли цели, представления о будущем в жизни человека, предлагается каждому участнику определить свою жизненную цель; ответить на вопросы: чего ты хочешь; как научиться формировать свои цели; как фиксировать это в своем сознании, при постановке цели учитываются следующие правила – позитивность, конкретность, результативность, собственность, безвредность;

– Упражнение «Препятствие»: определение и разбор проблем, которые могут возникнуть при реализации цели; студентам предлагается на листе бумаге, где обозначены положение в жизни и цель, соединить данные точки в произвольной форме; далее предлагается указать препятствия в реализации и достижении поставленных целей.

Занятие 3 «Моя жизненная цель» (продолжение):

– Упражнение «Ресурсы»: познакомить с возможностями человека и индивидуальными возможностями каждого участника тренинга;

– Упражнение «План реализации цели»: развитие навыков планирования своих действия для достижения поставленной цели, разработка плана на основании определенной цели в индивидуальном порядке для каждого участника;

– Упражнение «Стратегия успеха»: приобретение навыков по разработке стратегии достижения успеха в процессе моделирования образца человека, достигшего успеха, к которому он стремился.

Занятие 4 «Кто такой лидер?»:

– Игра «Лидер-организатор»: у каждого студента в группе 3 визитки со своим именем, которые он может раздать тем кого считает другом и на кого можно положиться в трудной ситуации, после подсчета выявляются лидеры, которые вовлекаются в конкурсы и определенные задания;

– Игра «Большая семейная фотография»: игра проводится для выявления лидерских качеств, а также оценки способности студентов руководить группой, развития коммуникативных навыков и навыков взаимодействия в процессе участия в данной игровой деятельности.

Занятия 5 «Я и мои чувства»:

– Упражнение «Идеальный день»: выявление негативных сторон в эмоциональной сфере студентов в процессе адаптации к среднему специальному учебному заведению, студентам предлагается вспоминать 2 противоположных друг другу случая – первый случай связан с воспоминаниями о ситуации, в которой они пережили абсолютный успех, а в

второй случай – тесно взаимосвязан с разочарованием в процессе обучения за последние 2 месяца, студенты анализируют собственные чувства, переживания, записывают их на бумаге;

– Упражнение «Теплое место»: повышение адаптационных возможностей, развитие умения давать окружающим позитивную обратную связь; каждый участник выходит в центр круга, садится и называет неприемлемую для себя ситуацию, в которой он находится, при этом она должна быть связана с процессом обучения в образовательном учреждении, а остальные участники дают обратную связь – называют положительные стороны этой ситуации.

Занятие 6 «Контакт с самим собой»:

– Упражнение «Личный контакт-обязательство»: развитие чувства ответственности перед самим собой, способности к самоанализу, повышение самооценки, осознание личных мотивов жизнедеятельности.

Занятие 7. «Мое самоотношение»:

– Сочинение на тему «Это Я»: студентам предлагается придумать сочинение с описанием личных характеристик, которые определяют успех, назвать наиболее значимые для себя качества;

– Задание «Будущая автобиография»: студентам необходимо написать о том, как может сложиться собственная жизнь в будущем - ближайшем, отдаленном;

– Составление программы самовоспитания: данная программа включает следующие столбцы – цели и задачи самовоспитания на месяц, на год, на полгода, на пять лет.

Занятие 8. Подведение итогов.

– Задание «Скульптура группы»: каждый студент занимает свое место, выбирает позу и замирает, через некоторое время участники могут посмотреть, нет ли вокруг похожих скульптур, похожие скульптуры объединяются, так рождается скульптура группы;

– Рисунок группы «Дом»: группа должна нарисовать дом, каждый студент может нарисовать только любые три линии, задание проходит без обсуждения того, что каждый пытается изобразить;

– «Чемодан в дорогу»: каждый студент предлагает что-то в общий «чемодан», который группа возьмет с собой в «дорогу», выше ценятся качества, которые помогут ей быть более успешной;

– Задание на выявление процесса самореализации в группе и подведение итогов работы: на группу выдается изображение одной березки и каждому студенту по три листочка разного цвета (красный, оранжевый, зеленый), на которых они должны написать, а затем приклеить на березку следующее: красный листок - какие свои знания, увлечения и таланты можно использовать в делах группы; также каждый студент заполняет бланк с оценкой своего психоэмоционального состояния и оценивает взаимодействие с однокурсниками после проведенной работы.

Второй модуль занятий был посвящен работе с педагогическим коллективом. Краткое содержание модуля занятий с преподавателями представлено в Табл. 2.

Таблица 2

Краткое содержание модуля занятий с преподавателями по адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению

Тема	Цель	Методы работы
1	2	3
Психологический портрет студента	Актуализация знаний преподавателя о возрастных и психологических особенностях студентов 1-2 курса, обсуждение основных трудностей в процессе адаптации	Беседа, практическая работа в группе, рефлексия
Коммуникативная компетентность преподавателя как фактор адаптации	Развитие навыков активного слушания и обучение способам снижения тревожности у студентов	Техника активного слушания, ролевая игра
Педагогические технологии для вовлечения и мотивации	Освоение и(или) закрепление навыков работы с интерактивными методами обучения, которые способствуют развитию адаптационных возможностей у студентов	Мозговой штурм, работа в малых группах

Продолжение таблицы 2		
1	2	3
Профилактика и разрешение конфликтов	Развитие умения распознавать конфликты в студенческой среде, а также умения их конструктивно разрешать	Кейс-метод, беседа
Как создать благоприятный психологический климат в группе	Формирование у преподавателей ответственного и положительного отношения к групповым мероприятиям, позволяющим сплотить коллектив	Дискуссия, проектная работа
Роль педагога и система наставничества	Систематизация методов индивидуальной работы со студентами и их родителями	Круглый стол, рефлексия

Рассмотрим содержание данных занятий более подробно:

Занятие 1 «Психологический портрет студента»:

- вводная часть: беседа «Что такое адаптация?», упражнение «Ассоциация: подбери характеристики для студентов»;
- теория: обсуждение особенностей старшего подросткового и раннего юношеского возраста, особенностей влияния смены социального статуса;
- практическая работа в группах: составление списка проблем, с которыми сталкиваются студенты в первые месяцы обучения;
- рефлексия, выводы: формирование списка проблем студентов, которые связаны с процесс адаптации.

Занятие 2 «Коммуникативная компетентность преподавателя как фактор адаптации»:

- Упражнение «Испорченный телефон»: демонстрация искажения информации в профессиональной интерпретации;
- Беседа-обсуждение «Барьеры в общении»: техники активного слушания, какие барьеры могут возникать со студентами;
- Ролевая игра «Ситуации со студентами»: в данном случае проводится моделирование типичных ситуаций, которые могут возникнуть в процессе обучения;
- Анализ и обсуждение на тему «Приемы разрешения конфликтных ситуаций со студентами»: выбираются наиболее эффективные приемы, формулируются выводы, составляется итоговая таблица.

Занятие 3 «Педагогические технологии для вовлечения и мотивации»:

– Мозговой штурм «Потеря интереса студентов на первом курсе обучения к процессу образования»: обсуждаются причины потери интереса к процессу познания, снижения мотивации, фиксация причин на доске;

– Мастер-класс «Преодоление барьеров в общении»: решение профессиональных задач, генерация идей по заданной тематике, работа в группах для поиска наиболее эффективных методов и средств для снятия барьера в общении;

– Рефлексия: оценка полученных знаний, обсуждение различных вопросов и ситуаций, которые возникают

Занятие 4 «Профилактика и разрешение конфликтов»:

– Диагностика «Ваш стиль поведения в конфликтной ситуации»: обсуждение наиболее конструктивного стиля поведения, представление результатов осуществляется по желанию;

– Алгоритм медиации: поиск взаимовыгодного решения, организация совместной встречи по правилам; индивидуальные беседы с конфликтующими сторонами;

– Рефлексия: подведение итогов, обсуждение роли преподавателя в процессе адаптации студентов.

Занятие 5 «Благоприятный психологический климат в группе и его значение»:

– Дискуссия «Групповая динамика»: обсуждение стадий развития группы, влияния преподавателя на данный процесс;

– Банк идей «Мероприятия для сплочения коллектива»: преподаватели составляют список мероприятий для сплочения коллектива, улучшения взаимоотношений между сверстниками, адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению;

– Проект «План мероприятий»: преподаватели попарно составляют план работы на месяц с мероприятиями для группы студентов.

Занятие 6 «Роль педагога и система наставничества»:

– Круглый стол «Обмен опытом»: преподаватели обсуждают практики работы со студентами, у которых возникают сложности в процессе адаптации или обучении, делятся способами их преодоления;

– «Индивидуальное психолого-педагогическое сопровождение»: разработка карты индивидуального маршрута сопровождения студента с низким уровнем адаптационных возможностей, алгоритма взаимодействия с психологом техникума, а также обсуждение признаков адаптации студента к среднему специальному учебному заведению;

– Подведение итогов проведенных занятий: рефлексия всего курса, оценка преподавателями полученных знаний.

Представленный комплекс мероприятий психолого-педагогического сопровождения адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению направлен на развитие стрессоустойчивости, улучшение взаимоотношений в группе и с преподавателями, снижение агрессии, показателей тревожности, формирование способности к самоорганизации, развитие навыков постановки цели, планирования действий для ее достижения. Для оценки эффективности проведенных мероприятий необходимо проведение повторного исследования особенностей адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению.

2.4. Оценка результативности комплекса мероприятий психолого-педагогического сопровождения адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению

После реализации комплекса мероприятий в рамках психолого-педагогического сопровождения адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению была проведена повторная диагностика.

Сравнительные результаты исследования по методике диагностики академической адаптации студентов по шкалам представлены в Табл. 3.

Сравнительные результаты исследования по методике диагностики
академической адаптации студентов по шкалам

Компонент	До			После		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Личностный	40%	33%	27%	22%	35%	43%
Эмоционально- оценочный	38%	35%	27%	20%	40%	40%
Познавательный	42%	30%	28%	25%	37%	38%
Мотивационный	42%	32%	26%	25%	35%	40%
Психофизиологический	43%	30%	27%	22%	40%	38%
Коммуникативный	38%	32%	30%	22%	35%	43%

В соответствии с данными, представленными в Табл. 3, на контрольном этапе были получены следующие результаты:

– по шкале «личностный» компонент: количество респондентов с низким уровнем снизилось с 40% до 22%, со средним уровнем – с 33% до 35%, высоким уровнем увеличилось с 27% до 43%;

– по шкале «эмоционально-оценочный» компонент: количество респондентов с низким уровнем снизилось с 38% до 20% со средним уровнем – с 35% до 40%, с высоким уровнем увеличилось с 27% до 40%;

– по шкале «познавательный» компонент: количество студентов с низким значительно снизилось – с 42% до 25%, средним уровнем увеличилось с 30% до 37%, высокий уровень увеличился 28% до 38%;

– по шкале «мотивационный» компонент: количество студентов с низким снизилось – с 42% до 25%, со средним – с 32% до 35%, высоким уровнем увеличилось с 26% до 40%;

– по шкале «психофизиологический» компонент: количество респондентов с низким – снизилось с 43% до 22%, со средним уровнем – с 30% до 40%, высоким уровнем увеличилось с 27% до 38%;

– по шкале «коммуникативный» компонент: с низким уровнем значительно снизилось – с 38% до 22%, количество студентов со средним

уровнем увеличилось с 32% до 35%, высокий уровень увеличился с 30% - до 43%;

Сравнительные результаты исследования по методике диагностики академической адаптации студентов по интегральной оценке академической адаптации до и после реализации формирующего этапа представлены на Рис. 9.

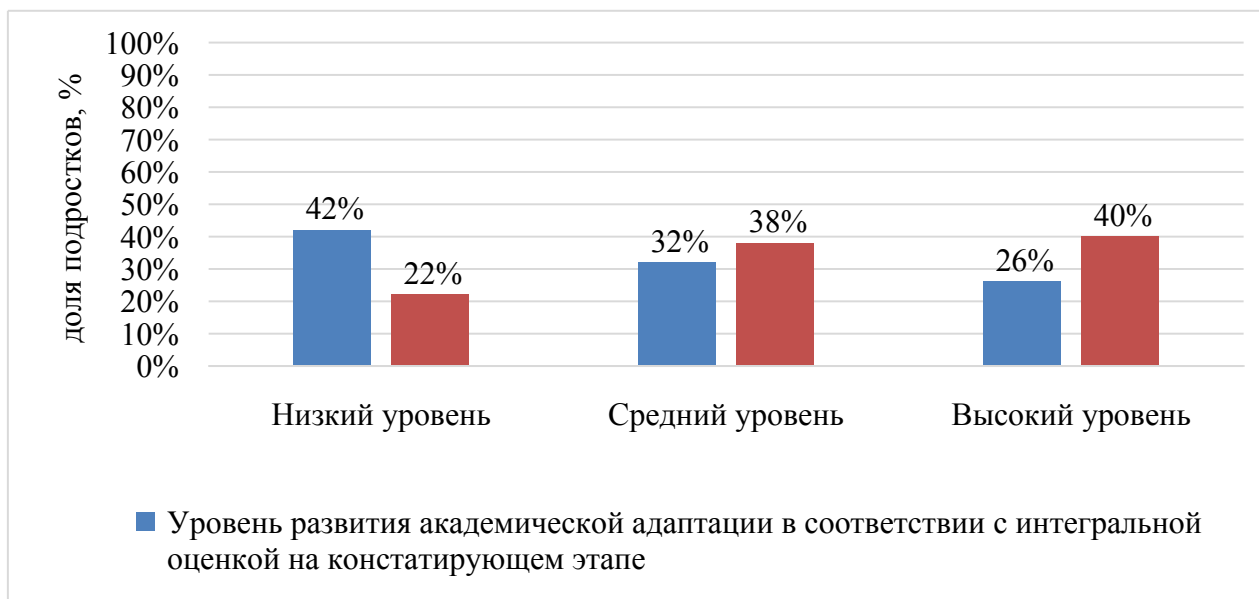


Рис. 9. Сравнительные результаты исследования по интегральной оценке академической адаптации по методике «Диагностика академической адаптации студентов» (Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева, 2022)

В соответствии с данными, представленными на Рис. 9. низкий уровень академической адаптации на контрольном этапе выявлен у 22%, в констатирующем этапе 42%. Количество студентов со средним уровнем незначительно понизился – с 38% до 32%, высоким уровнем снизилось – с 40% до 26%. Полученные данные подтверждают эффективность проведенной работы в рамках психолого-педагогического сопровождения студентов в процессе адаптации к среднему специальному учебному заведению.

Сравнительные результаты исследования по методике «Адаптированность студентов в техникуме» представлены на Рис. 10.

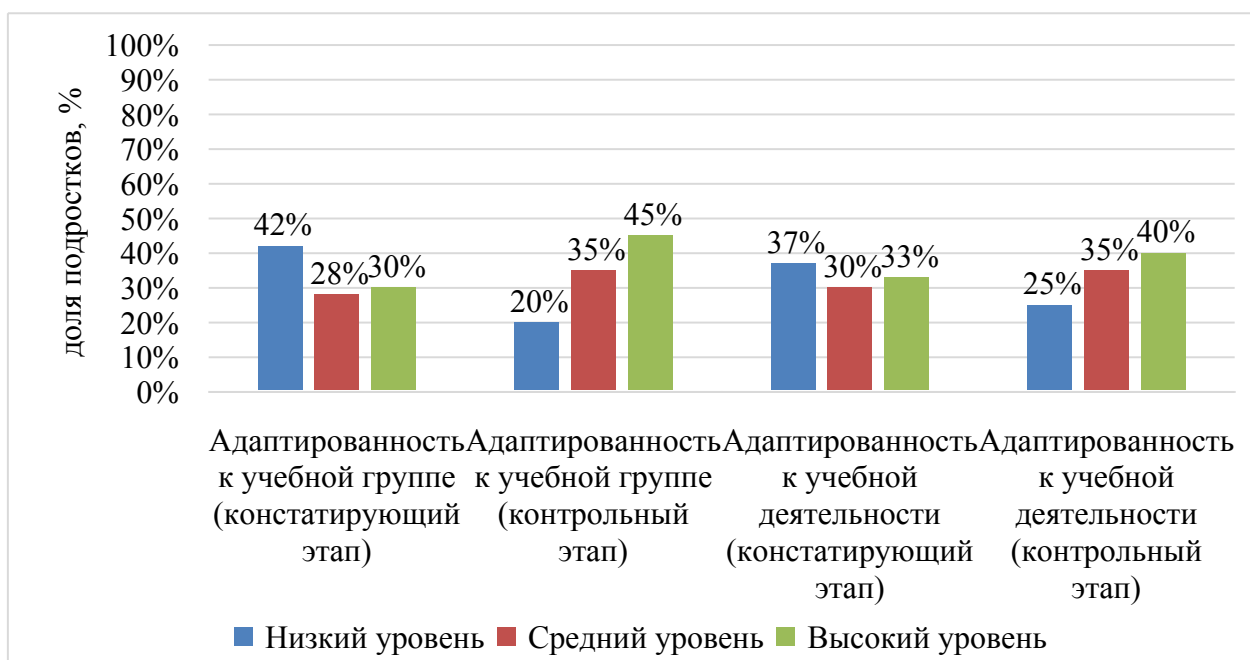


Рис. 10. Сравнительные результаты исследования по методике «Адаптированность студентов в техникуме» (Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова, 2010).

Согласно данным, представленным на Рис. 10. можно сказать о том, что после проведения формирующего этапа, количество студентов с низким уровнем адаптированности к учебной группе снизилось – с 42% до 20%, со средним уровнем увеличилось – с 28% до 35%, с высоким с 30% до 45%. Положительные изменения по шкале «адаптированность к учебной деятельности» на контрольном этапе: количество студентов с низким уровнем снизилось – с 37% до 25%, со средним уровнем увеличилось с 30% до 35%, с высоким уровнем возросло с 33% - до – 40%.

Таким образом, в ходе повторного проведения оценки академической адаптации студентов к учебной группе и деятельности были выявлены положительные изменения. Представленный комплекс мероприятий оказывает положительное влияние на развитие учебной мотивации, формирование стрессоустойчивости, улучшение взаимоотношений в коллективе, повышение познавательной активности и инициативности, что подтверждает гипотезу исследования.

Выводы по Главе 2

Для проведения экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению были использованы следующие методики: «Диагностика академической адаптации студентов» (Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева, 2022); «Адаптированность студентов в техникуме» (Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова, 2010). По результатам исследования сформулированы следующие выводы:

1. Среди студентов у 40% был выявлен низкий уровень развития личностного, у 38% – эмоционально-оценочного и коммуникативного компонента, у 42% – познавательного и мотивационного компонента, у 43% – психофизиологического компонента. Согласно обобщенным данным низкий уровень академической адаптации выявлен у 42%, средний уровень у 32%, высокий уровень у 26% студентов.

2. Согласно результатам исследования по методике «Адаптированность студентов в техникуме» низкий уровень адаптированности студентов к учебной группе – у 42% средний уровень – у 28%, высокий уровень у 30%. По шкале «адаптированность к учебной деятельности» получены следующие результаты: низкий уровень у 42%, средний уровень у 30%, высокий уровень выявлен у 33%.

3. На основании полученных результатов был разработан и апробирован комплекс мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению. Данный комплекс был направлен на работу со студентами и преподавателями, основан на таких методах, как: групповые тренинги, арт-терапевтические методики, деловые и сюжетно-ролевые игры, психогимнастика и различные упражнения, словесные методы.

4. После реализации комплекса мероприятий в рамках психолого-педагогического сопровождения адаптации студентов к среднему

специальному учебному заведению была проведена повторная диагностика, в ходе которой было отмечено снижение количества студентов с низким уровнем академической адаптации – с 42% до 22%, а также с низким уровнем адаптированности к учебной группе – с 42% до 20% и к учебной деятельности – с 37% до 25%.

Заключение

В ходе проведенного исследования были проанализированы теоретические основы сопровождения адаптации обучающихся к среднему специальному учебному заведению. Под психологической адаптацией в современной психологии понимается процесс, который возникает в качестве ответной реакции на внешние изменения и заключается в проявлении адаптивного поведения в виде формирования эффективных стратегий поведения личности. В процессе адаптации личность формулирует цели и выстраивает стратегию их достижения, приспосабливается к среде.

Также была рассмотрена психологическая характеристика обучающихся в среднем специальном учебном заведении. Среди основных характеристик выделены такие, как: приспособление к новой социальной роли, развитие самосознания, изменение психофизических и психологических свойств личности, интенсивное развитие когнитивных и эмоциональных процессов, кризис идентичности, трудности с формированием глубоких, эмоционально насыщенных отношений, академический стресс, отрыв от семьи и пересмотр отношений с родителями.

Далее была проанализирована сущность психолого-педагогического сопровождения адаптации обучающихся к среднему специальному учебному заведению, которая заключается в обеспечении максимального личностного и профессионального развития каждого обучающегося в рамках конкретной социально-педагогической среды.

Для изучения особенностей психолого-педагогического сопровождения адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению было организовано экспериментальное исследование. Для проведения исследования были подробны следующие методики: «Диагностика академической адаптации студентов» (Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева, 2022); «Адаптированность студентов в техникуме» (Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова, 2010). По итогу было выявлено, что у большинства студентов

имеется низкий уровень академической адаптации к среднему специальному учебному заведению, включая его компоненты (личностный (регулятивный); эмоционально-оценочный; познавательный (когнитивный); мотивационный; психофизиологический; коммуникативный), а также адаптированности к учебной группе и учебной деятельности.

На основании полученных результатов был разработан и апробирован комплекс мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению. Комплекс мероприятий разрабатывался с учетом необходимости организации и проведения работы не только со студентами, но и с педагогическим коллективом. Первый модуль направлен на студентов (10 занятий), второй модуль – на педагогов (6 занятий).

После реализации комплекса мероприятий в рамках психолого-педагогического сопровождения адаптации студентов к среднему специальному учебному заведению была проведена повторная диагностика. В соответствии с полученными данными было отмечено снижение количества студентов с низким уровнем академической адаптации и ее компонентов, а также адаптированности к учебной группе и учебной деятельности.

Таким образом, в ходе проведенного исследования, гипотеза исследования о том, что психолого-педагогическое сопровождение обеспечивает результативность адаптации обучающихся к среднему специальному учебному заведению при реализации комплекса мероприятий, направленных на снижение уровня тревожности, улучшение психоэмоционального состояния, создание оптимальных социально-психологических и педагогических условий для успешного освоения учебной программы и социализации, в ходе экспериментального исследования нашла свое подтверждение.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Алгаев А.Н. Трудности адаптации студентов к обучению в вузе // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 6(73). С. 377-378.
2. Александровский Ю.А. Словарь терминов, используемых в психиатрии. 5-е изд., перераб. и доп. М.: ВЕДАНТА, 2021. 269 с.
3. Ангел О.Ю. Психологические особенности современного студенчества // Донецкие чтения 2022: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: Материалы VII Международной научной конференции, посвящённой 85-летию Донецкого национального университета (Донецк, 27-28 октября 2022 года). 2022. Т. 9С. 350-352.
4. Анохин П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы. М.: Просвещение, 2007. 318 с.
5. Афанасьева С.А. Характеристика понятий «адаптация», «социально-психологическая адаптация» и «дезадаптация» // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. № 11-2(74). С. 6-8.
6. Башкова Я.М., Калантарова И.А., Киданова Е.В. Особенности психолого-педагогического сопровождения обучающихся первого курса в системе СПО // Уральские научные чтения: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (28 сентября 2023 года). 2023. С. 123-124.
7. Безюлева Г.В. Модель психолого-педагогического сопровождения профессиональной адаптации // Среднее профессиональное образование. 2007. № 10. С. 47-51.
8. Бемянская Т.Э. Социально-психологические характеристики студенческого возраста // Ученые записи. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2020. № 3(55). С. 220-227.
9. Богданова В.В., Желтикова Н.Ф. Психологические особенности адаптации ребенка 2-3 лет к детскому саду // Теоретико-методологические и прикладные аспекты социальных институтов права, экономики, управления и

образования: Материалы Всероссийской научной конференции с международным участием (Красково, 21 апреля 2016 года). 2016. С. 179-183.

10. Бондаренко В.Г. Социальная адаптация обучающихся техникума: состояние и проблемы // Проблемы интеграции в современном образовании: Международная научно-практическая конференция, Барнаул, 15-16 декабря 2020 года. 2020. С. 69-73.

11. Васильева А.А. Психологическая адаптация студентов к дистанционному обучению // Социально-экономические, организационные, политические и правовые аспекты обеспечения эффективности государственного и муниципального управления: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых (Барнаул, 22 октября 2022 года). 2022. С. 147-148.

12. Воскресенко О.А., Игошин С.Н. Адаптация обучающихся колледжа как педагогическая проблема // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 4-2. С. 272-276.

13. Воскресенко О.А. Гендерный подход к осуществлению педагогического сопровождения адаптации студентов к условиям вуза // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. 2010. № 2 (14). С. 135-142.

14. Горчакова А.А. Особенности процесса адаптации студента к учебно-профессиональной деятельности // Проблемы современной науки и образования. 2017. № 6(88). С. 88-90.

15. Григорьева М.В. Понятийный аппарат психологии адаптации личности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. 3. № 3(11). С. 259-262.

16. Григорьева М.В. Роль адаптационных способностей учащихся в процессе взаимодействия с образовательной средой // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2012. Т. 1. № 3. С. 11-15.

17. Дормидонтов Р.А. Социально-психологическая адаптация первокурсников к обучению в вузе // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2017. Т. 16. № 2. С. 120-127.
18. Журавлева А.Л., Сергиенко Е.А. Стресс, выгорание, совладение в современном контексте. М.: Институт психологии РАН, 2011. 512 с.
19. Зимняя И.А. Педагогическая психология. Учебник для вузов. М.: Логос, 2000. 384 с.
20. Игошин С.Н. Трудности адаптации обучающихся к образовательной среде колледжа и пути их преодоления // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 4. С. 41.
21. Ключерова А.В. Особенности социально-психологической адаптации первокурсников к новым условиям жизнедеятельности в среднем учебном заведении // Смысл, функции и значение разных отраслей практической психологии в современном обществе: сборник научных трудов (Хабаровск, 22–25 ноября 2016 года). 2017. С. 294-296.
22. Колмогорова К.С. Особенности мотивации учения и адаптации студентов-первокурсников с различными типами профессионального самоопределения // Мир науки, культуры, образования. 2008. № 4(11). С. 100-103.
23. Коркмазов Д.У. Психологические ресурсы адаптации личности // Проблемы современного педагогического образования. 2023. С. 377-379.
24. Крамаренко К.А. Особенности студенческого возраста и их влияние на переживание одиночества // Сборник научных статей магистрантов Московской международной академии. 2026. Т. 1. С. 324-328.
25. Лотова Н.К., Андросова М.И., Сергеева К.К. Психологические особенности личности студента вуза // Проблемы современного педагогического образования. 2021. С. 27-31.
26. Макарова А.Н. Адаптация студентов к профессионально-педагогической деятельности в условиях многоуровневого образования:

автореферат дис. кандидата педагогических наук : 13.00.08 / Волж. гос. инженер.-пед. акад. Нижний Новгород, 2005. 23 с.

27. Маховицкая Т.П. Психофизиологическая диагностика как составляющая психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации первокурсников к обучению в вузе // Этнопедагогический ежегодник: сборник научных статей. 2021. Т. 12. С. 67-73.

28. Обетковская А.А. Диагностика психолого-педагогических особенностей студенческого возраста // Мир педагогики и психологии. 2024. № 7(96). С. 87-91.

29. Панченко Л.А., Провоторова Е.М. Адаптация обучающихся-первокурсников к образовательной среде техникума // Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт: международная научно-практическая конференция (Белгород, 18 мая 2018 года). 2018. С. 84-88.

30. Рогова Е.Е. Понятие «адаптация» в зарубежной и отечественной психологии // Научный альманах. 2018. № 12-2(50). С. 205-207.

31. Сагитова Л.А., Сагитов Р.Н. Адаптация студентов-первокурсников в колледже // Образование и воспитание. 2017. № 5. С. 135-139.

32. Сергеева С.В., Воскресенко О.А. Педагогическое сопровождение адаптации студентов-первокурсников к образовательному процессу технического вуза: учебно-методическое пособие. Пенза: ПГТА, 2009. 116 с.

33. Середина Н.В., Лазарева О.В. Особенности процесса адаптации студентов первого курса к обучению // Северо-Кавказский психологический вестник. 2014. № 12/2. С. 52-54.

34. Симонова Г.И. Педагогическое сопровождение социальной адаптации учащихся образовательных учреждений: теория и практика: дис. д-ра пед. наук : 13.00.01. Киров, 2006. 425 с.

35. Сухорукова В.С. Педагогическое сопровождение процесса адаптации обучающихся // Концептуальные пути развития гуманитарных и

социальных наук: сборник материалов XV-ой международной очно-заочной научно-практической конференции. 2023. Т. 2. С. 25-26.

36. Ткаченко Н.Н. Психологическая адаптация студентов к образовательной среде организации высшего образования // Научные исследования, разработки и практические внедрения: материалы VII Международной научно-практической конференции (Ставрополь, 31 января 2022 года). 2022. С. 202-209.

37. Фортова Л.К. Проблема адаптации обучающихся к образовательному процессу вуза // Молодой ученый. 2019. №10. С. 63-65.

38. Цораева С.В. Особенности адаптационного периода у студентов-первокурсников в условиях новой образовательной среды // Вестник науки и образования. 2019. № 9-2(63). С. 58-61.

39. Шамсутдинова А.В. Содержание психолого-педагогического сопровождения студентов в учреждениях среднего профессионального образования // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 6. С. 386.

40. Шпак Л.Л. Социокультурная адаптация: сущность, направление, механизмы реализации: автореф. диссертации д-ра социол. наук : 22.00.06. Кемерово, 1992. 398 с.

41. Эльконин Д.Б. Введение в психологию развития: (в традиции культурно-исторической теории Л. С. Выготского). М.: Тривола, 1994. 167 с.

42. Юнг К.Г. Психологические типы. М.: Академический проект, 2023. 651 с.

Методика диагностики академической адаптации студентов (Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева, 2022)

Цель данной методики заключается в оценке адаптационного потенциала студента, то есть индивидуально-психологических и личностных свойств, обеспечивающих адаптацию к образовательным условиям.

Данная методика включает в себя 44 утверждения, каждый из которых оценивается по 7-балльной шкале (от 1 до 7 баллов). По результатам ответов оценивается уровень развития следующих компонентов академической адаптации: личностный (регулятивный); эмоционально-оценочный; познавательный (когнитивный); мотивационный; психофизиологический; коммуникативный.

Инструкция: Ответьте на следующие вопросы, касающиеся Ваших переживаний, отношений и самочувствия в связи с обучением в вузе, с использованием 7-балльной шкалы, где 1 — означает абсолютную невыраженность признака, а 7 — абсолютно полную выраженность признака.

Постарайтесь отвечать вдумчиво и честно.

Полностью согласен 1 2 3 4 5 6 7 Полностью не согласен

Обозначение	Вопросы	Баллы						
		1	2	3	4	5	6	7
P1	Вы выполняете все задания вовремя и в срок, не откладывая на долгое время	1	2	3	4	5	6	7
P2	Во время лекций и практических занятий Вы делаете пометки для себя, чтобы лучше понять материал	1	2	3	4	5	6	7
P3	Оцените степень своей самоорганизации в процессе обучения	1	2	3	4	5	6	7
P4	Вы стремитесь к достижению поставленных целей, связанных с обучением	1	2	3	4	5	6	7
P5	Вы стремитесь приспособиться к условиям обучения	1	2	3	4	5	6	7

P6	Вы обладаете хорошими возможностями самоорганизации в процессе обучения	1	2	3	4	5	6	7
P7	Вы уверены в успешности преодоления возникающих трудностей в процессе обучения	1	2	3	4	5	6	7
P8	Вы способны к эффективному планированию своей учебной деятельности	1	2	3	4	5	6	7
P9	У Вас получается организовать жизненное пространство вокруг себя в процессе обучения	1	2	3	4	5	6	7
E1	Вы удовлетворены процессом обучения в вузе	1	2	3	4	5	6	7
E2	Вы удовлетворены взаимоотношениями с преподавателями	1	2	3	4	5	6	7
E3	Вы удовлетворены результатами обучения в вузе	1	2	3	4	5	6	7
E4	Вы удовлетворены информационной средой вуза (интернетом, библиотекой, сайтами, компьютерными классами и др.)	1	2	3	4	5	6	7
E5	Вы удовлетворены возможностью реализации бытовых потребностей (столовая, туалеты, покупка канцтоваров)	1	2	3	4	5	6	7
E6	Вы удовлетворены удобством помещений лекционных аудиторий, лабораторных, спортзала, актового зала и др.	1	2	3	4	5	6	7
E7	Вы удовлетворены возможностью реализации досуга в образовательном пространстве университета	1	2	3	4	5	6	7
E8	Оцените выраженность своих положительных эмоций, связанных с обучением	1	2	3	4	5	6	7
K1	В процессе обучения Вы легко переключаетесь с одной дисциплины на другую	1	2	3	4	5	6	7
K2	Вы легко ориентируетесь в источниках информации (книги, журналы, интернет) при подготовке к занятиям в вузе	1	2	3	4	5	6	7
K3	Как правило, Вы стараетесь соотнести новый материал с уже известным Вам	1	2	3	4	5	6	7
K4	В целом при вашем желании Вы можете запомнить большие массивы информации, организовав свою память и процесс запоминания	1	2	3	4	5	6	7

K5	Вы хорошо владеете языком обучения и способны излагать учебный материал без особых усилий	1	2	3	4	5	6	7
K6	Вы легко определяете закономерности и причинно-следственные связи в процессе обучения	1	2	3	4	5	6	7
K7	Вы умеете мысленно представлять ситуации и их варианты развития в процессе обучения	1	2	3	4	5	6	7
K8	Вы умеете анализировать случившееся и учитывать результаты анализа в дальнейшем процессе обучения	1	2	3	4	5	6	7
M1	Вам интересно содержание материала, предметы Вашего профиля	1	2	3	4	5	6	7
M2	Вы учитесь, чтобы получить профессию, по которой намерены работать	1	2	3	4	5	6	7
M3	Вы учитесь, чтобы обеспечить свое будущее	1	2	3	4	5	6	7
M4	Вы учитесь, чтобы стать профессионалом своего дела	1	2	3	4	5	6	7
M5	Вам нравится выбранная профессия	1	2	3	4	5	6	7
PP*1	Вы испытываете эмоциональное напряжение в процессе обучения	1	2	3	4	5	6	7
PP*2	Вы испытываете интеллектуальное напряжение в процессе обучения	1	2	3	4	5	6	7
PP*3	Вы испытываете физическое напряжение в процессе обучения	1	2	3	4	5	6	7
PP*4	У Вас бывают головные боли в процессе обучения	1	2	3	4	5	6	7
PP*5	Вы ощущаете разницу в своей приспособленности к процессу обучения в сравнении с другими студентами	1	2	3	4	5	6	7
PP*6	Обычно в процессе обучения Вы испытываете физический дискомфорт или неприятные ощущения (мышечное напряжение, онемение конечностей и др.)	1	2	3	4	5	6	7
PP*7	Симптомы хронических расстройств во время Вашего обучения усугубляются	1	2	3	4	5	6	7
R1	Вы довольны взаимоотношениями с однокурсниками	1	2	3	4	5	6	7
R2	Вы умеете контактировать с незнакомым человеком	1	2	3	4	5	6	7
R3	У Вас получается открыто выражать мысли и доказывать свою точку зрения	1	2	3	4	5	6	7
R4	Вы легко кооперируетесь с другими, чтобы выполнить	1	2	3	4	5	6	7

	какое-то учебное задание								
R5	Вы говорите так, что окружающие Вас понимают	1	2	3	4	5	6	7	
R6	Вы стремитесь показывать себя с лучшей стороны	1	2	3	4	5	6	7	
R7	Вы можете легко взаимодействовать со своими однокурсниками во время обучения и вне занятий	1	2	3	4	5	6	7	

Ключ. Подсчитываются баллы по каждому компоненту следующим образом:

Личностный компонент (самоорганизация) $LK = \sum R_i / 9$

Эмоционально-оценочный компонент $ЭК = \sum E_i / 8$

Познавательный компонент $ПК = \sum P_i / 8$

Мотивационный компонент $M = \sum M_i / 5$

Психофизиологический компонент $ПФК = \sum P_i / 7$

(*обратная шкала: 7 6 5 4 3 2 1)

Коммуникативный компонент $КК = \sum R_i / 7$

Интегральная оценка академической адаптации $AA = LK + ЭК + ПК + M + ПФК + КК$

Перевод «сырых» баллов в стены интегрального показателя академической адаптации

Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Баллы	<22,74	22.75 — 24,91	24.92 — 27.01	27.02 — 29.20	29.21 — 31.39	31.40 — 33.58	33.59 — 35.77	35,78 — 37.96	37.97 — 40,13	>40,14

Выделенные тестовые нормы позволяют при работе с методикой производить интерпретацию выраженности академической адаптации (нижней границей интервала нормативных значений является уровень выраженности 4 стена, верхней – 7).

Адаптированность студентов в техникуме (Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова, 2010)

Цель методики заключается в выявлении студентов, которые испытывают сложности в интеграции в коллективе и освоении учебных требований.

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.
13. Успешно и в срок справляюсь со всеми учебными заданиями по предметам
14. У меня есть собственное мнение по изучаемым предметам и я всегда его высказываю.
15. Мне трудно задать вопрос, обратиться за помощью к преподавателю.
16. Нуждаюсь в помощи и дополнительных консультациях преподавателей по многим предметам.

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

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

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

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

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

Методика прошла психометрическую проверку и была использована для исследования различий в адаптированности студентов-первокурсников, окончивших сельскую и городскую школы, а также для исследования адаптированности студентов различных курсов.

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют о том, что студент чувствует себя в группе комфортно, легко

находит общий язык с однокурсниками, следует принятым в группе нормам и правилам. При необходимости может обратиться к однокурсникам за помощью, способен проявить активность и взять инициативу в группе на себя. Однокурсники также принимают и поддерживают его взгляды и интересы.

Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют об испытываемых студентом трудностях в общении с однокурсниками. Студент держится в стороне, проявляет сдержанность в отношениях. Ему трудно найти общий язык с однокурсниками, он не разделяет принятые в группе нормы и правила, не встречает понимания и принятия своих взглядов со стороны однокурсников, не может обратиться к ним за помощью

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

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

Лист нормоконтроля

Обучающийся Григоренко Елена Викторовна

Тема ВКР: Психолого-педагогическое сопровождение адаптации обучающихся к среднему специальному учебному заведению

Нормоконтроль пройден.

Нормоконтролер _____

(подпись, дата)

(расшифровка подписи)

СПРАВКА

о результатах проверки текстового документа
на наличие заимствований

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П.
АСТАФЬЕВА"

ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ АНТИПЛАГИАТ.ВУЗ

Автор работы: Григоренко Елена Викторовна
**Самоцитирование
рассчитано для:** Григоренко Елена Викторовна
Название работы: Григоренко ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К
СРЕДНЕМУ СПЕЦИАЛЬНОМУ УЧЕБНОМУ ЗАВЕДЕНИЮ
Тип работы: Выпускная квалификационная работа
Подразделение: Кафедра психологии

РЕЗУЛЬТАТЫ

■ ОТЧЕТ О ПРОВЕРКЕ КОРРЕКТИРОВАЛСЯ: НИЖЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ ДО КОРРЕКТИРОВКИ

СОВПАДЕНИЯ		29.76%	СОВПАДЕНИЯ		29.76%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ		69.89%	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ		69.89%
ЦИТИРОВАНИЯ		0.35%	ЦИТИРОВАНИЯ		0.35%
САМОЦИТИРОВАНИЯ		0%	САМОЦИТИРОВАНИЯ		0%
ИИ-КОНТЕНТ		0%			

ДАТА И ВРЕМЯ КОРРЕКТИРОВКИ: 13.06.2026 11:46

ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 13.06.2026

Структура документа: Проверенные разделы: основная часть с.6-19, 21-45, введение с.2-5, выводы с.20, 46-49

Модули поиска: Кольцо вузов; Публикации РГБ; Переводные заимствования по коллекции Гарант: аналитика; Цитирование; Профессиональная лексика. Юриспруденция; Публикации eLIBRARY; Переводные заимствования; СМИ России и СНГ; IEEE; Профессиональная лексика. Медицина; Перефразирования по базе публикаций открытого доступа PubMed; Перефразирования по коллекции IEEE; Профессиональная лексика. АПК и биотех; Патенты СССР, РФ, СНГ; PubMed; Сводная коллекция научных работ Беларуси; Медицина; Коллекция НБУ; Публикации РГБ (переводы и перефразирования); СПС ГАРАНТ: аналитика; Переводные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте; ИПС Адилет; Сводная коллекция ЭБС; Переводные заимствования IEEE; Переводные заимствования по Коллекции открытых публикаций международных издател...

Работу проверил: Перова Лариса Валентиновна

ФИО проверяющего

Дата подписи:



Подпись проверяющего



Чтобы убедиться
в подлинности справки, используйте QR-код,
который содержит ссылку на отчет.

Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование
корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего.
Предоставленная информация не подлежит использованию
в коммерческих целях.

Отзыв руководителя

на выпускную квалификационную работу обучающегося V курса направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» направленность (профиль) образовательной программы «Практическая психология в образовании»

Григоренко Елены Викторовны

на тему «Психолого-педагогическое сопровождение адаптации обучающихся к среднему специальному учебному заведению»

Проблема исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации обучающихся к среднему специальному учебному заведению в работе раскрыта и показана в ней как значимая и актуальная. Автором осуществлен анализ психолого-педагогической литературы о состоянии теоретической и практической разработанности данной проблемы и доказана важность и необходимость изучения психолого-педагогического сопровождения адаптации обучающихся к среднему специальному учебному заведению. Таким образом, исследование, проведенное Григоренко Е. В., имеет определенную практическую ценность.

Выпускная работа представляет собой самостоятельное законченное исследование. Содержание работы отражает содержание заявленной темы. Автором выделены объект и предмет, цели и задачи исследования, определен его научный аппарат. В своей работе автор показала базовую теоретическую подготовку по курсу психологии. Автор достаточно владеет теоретическим материалом и научно-диагностическим аппаратом. Стилль изложения выпускной квалификационной работы носит научный характер.

В процессе написания работы Елена Викторовна была ответственна и самостоятельна.

Выпускная квалификационная работа Е. В. Григоренко по теме «Психолого-педагогическое сопровождение адаптации обучающихся к среднему специальному учебному заведению» в целом отвечает уровню квалификационных требований, установленных ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» и может быть рекомендована к защите.

Руководитель:



Старший преподаватель
кафедры психологии

Л.В. Перова

Согласие
на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося
в ЭБС КГПУ им. В.Л. Астафьева

Я, Григоренко Елена Викторовна

(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу (далее ВКР)

на тему: Психолого-педагогическое сопровождение адаптации обучающихся к среднему специальному учебному заведению

(название работы)

в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru> таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на работу.

Я подтверждаю, что работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

18.06.2026

(дата)



(подпись)