

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

Институт социально-гуманитарных технологий

Выпускающая кафедра социальной педагогики и социальной работы

Вашкевич Анастасия Борисовна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Социально-психологическая адаптированность обучающихся  
тувинской национальности к условиям учреждения среднего  
профессионального образования

Направление подготовки 39.03.02 Социальная работа

Направленность (профиль) образовательной программы  
Социальная работа в системе социальных служб

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н, профессор Фурьева Т.В.

\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Руководитель  
Фурьева Т. В.

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Вашкевич А. Б.

\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ ПРИ ПЕРЕХОДЕ В ДРУГОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ.....	5
1.1 Социально-психологические особенности старших подростков.....	5
1.2 Сложности социально-психологической адаптации подростков при вступлении в новый период жизни.....	11
1.3 Этнокультурные особенности поведения детей и подростков тувинской национальности.....	20
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ.....	23
ГЛАВА 2. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ ТУВИНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОСТИ К УСЛОВИЯМ ТЕХНИКУМА.....	24
2.1 Изучение особенностей адаптированности студентов тувинской национальности к условиям техникума .....	24
2.2 Разработка и частичная реализация программы социально-психологической адаптации студентов тувинской национальности к условиям техникума.....	37
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	45
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	

## **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность темы исследования связана с тем, что сегодня проблема социальной адаптации студентов тувинской национальности в технических школах является острой по следующим причинам: во-первых, абитуриент становится представителем особой социальной группы - учеников, после но не все учащиеся осознают значение этой социальной роли. Во-вторых, студент должен актуализировать готовность к реструктуризации своей образовательной деятельности по сравнению со школьным образованием, но в большинстве случаев студентам трудно попасть в 9 класс. В-третьих, очень сложно отследить всю сущность дисциплин с недостаточным знанием русского языка. Кроме того, процесс адаптации в техникуме осложняется тем, что помимо адаптации к новым условиям жизни нужно адаптироваться к коллективу другой национальности, испытать свою культуру и традиции.

Чем успешнее студент адаптируется к новым социальным условиям, новой команде, новым нормам и ценностям студентов как социальной группы, тем больше он накапливает личный опыт для дальнейшей профессиональной деятельности, неизбежно связанную со следующим этапом социально- психологическая адаптация.

Объектом исследования является процесс обучения и обучения в области среднего профессионального образования.

Предметом исследования являются особенности адаптации тувинских студентов к условиям Красноярского аграрного технического училища.

Целью исследования является изучение особенностей адаптации первокурсников тувинской национальности Красноярского аграрного технического училища, разработка и частичное тестирование программы организации социально-психологической адаптации.

Цели исследования:

1. Проанализировать результаты психолого-педагогических исследований по проблеме.
2. Организовать аналитическое и диагностическое исследование особенностей адаптации тувинских студентов.
3. Проанализировать и интерпретировать результаты полученных данных.
4. Разработать и частично протестировать программу организации социально-психологической адаптации тувинских студентов.

Методы исследования:

Теоретический: изучение специальной научной психолого-педагогической литературы, методов анализа.

Эмпирический: допрос, наблюдение, беседа.

Структура работы: окончательная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

# **ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ ПРИ ПЕРЕХОДЕ В ДРУГОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ**

## **1.1 Социально-психологические особенности старших подростков**

Подростковый возраст - это период эмоциональной нестабильности, поэтому вопросы социально-психологической адаптации в этом возрасте особенно важны. Именно в подростковом возрасте формируются характер и другие основы личности. Такие обстоятельства, как переход от чрезмерной родительской заботы к независимости, изменение привычного школьного образования в отношении других видов социальной активности и быстрые гормональные изменения в организме делают подростка особенно уязвимым и подверженным негативным воздействиям на окружающую среду.

В это время в самосознании подростка происходят значительные изменения: есть чувство взрослой жизни. Есть желание, по крайней мере, выглядеть взрослым. Защищая свои новые права, подросток удаляет многие области своей жизни из-под контроля своих родителей и часто сталкивается с ними. В дополнение к желанию избавиться от заботы о взрослых, у подростка есть сильная потребность в общении со сверстниками. Существует подростковая дружба. Есть яркие, изменяющие друг друга увлечения.

Отрочество начинается со значительного изменения социальной ситуации развития и социальных условий для формирования личности подростков на данном этапе. В психологии этот период называется переходным, трудным возрастом.

Как указывает Виктор Иванович Слободчиков, подростковый возраст характеризуется быстрыми изменениями в анатомии и физиологии подростков. Он интенсивно растет, масса тела увеличивается, а скелет интенсивно растет. Существует половое созревание, гормональный баланс изменений тела, в связи с этим, чувство тревоги, повышенная возбудимость, депрессия часто возникает. Многие подростки начинают чувствовать себя неловко, есть озабоченность по поводу их внешнего вида, низкого или

слишком высокого роста. В то же время в психологии признано, что значительные анатомические и физиологические изменения в теле подростка нельзя рассматривать как прямую причину его психологического развития. Эти изменения имеют косвенный смысл, преломляются через социальные идеи развития, через культурные традиции взросления, через отношение других к подростку и сравнение с другими.

Для резких изменений, происходящих в подростковом возрасте, существуют как внешние (социальные), так и внутренние (биологические и психологические) предпосылки.

Внешний фон:

- изменение характера образовательной деятельности: многодисциплинарный характер, содержание учебного материала представляют собой теоретические основы наук, предлагаемых для овладения абстракцией, вызывают качественно новое познавательное отношение к знаниям;

- нет единства требований: сколько преподавателей, столько разных оценок окружающей действительности, поведения подростка, его деятельности, отношения, отношения, качества человека. Отсюда - потребность в собственной позиции, освобождение от зависимости и прямое влияние взрослых;

- внедрение социально полезной работы в сфере образования.

Подросток осознает себя как участник социальной и трудовой деятельности;

- в семье возникают новые требования, большая ответственность;
- подросток начинает интенсивно размышлять.

Внутренние предпосылки: в этот период наблюдается быстрый физический рост и половое созревание. Очевидное неравномерное созревание различных органических систем в течение этого периода приводит к повышенной усталости, возбудимости, раздражительности и, как правило, плохому настроению.

С позиции анализа внутренних психологических предпосылок для развития подростков ключевой, по данным Л. С. Выготского, является проблема формирования системы интересов и их изменения в переходном возрасте.

Л.С. Выготский выделяет четыре группы интересов подростка в соответствии с доминантами:

- «эгоцентрический» - интерес подростка к его собственной личности;
- «доминанта дана» - установка в больших масштабах деятельности;
- «доминирующая сила» - стремление к волевому напряжению, к сопротивлению (упрямство, протест);
- «доминанта романтики» - стремление к риску и героизму.

Исследователь психологии подростков Мишель Кле развивает проблемы подросткового возраста в четырех основных областях: сфере тела, сфере мышления, сфере общественной жизни и сфере самосознания.

1. Капральная сфера (пубертатное развитие). Пубертат - период полового созревания, характеризующийся быстрым, неравномерным ростом и развитием организма. В течение относительно короткого периода тело подростка претерпевает значительные изменения, что влечет за собой две основные задачи развития:

1) необходимость реорганизации телесного образа «я» и создания мужской или женской идентичности;

2) постепенный переход к сексуальности взрослых.

2. Мышление сферы (когнитивное развитие). Развитие интеллектуальной сферы подростка характеризуется качественными и количественными изменениями, которые отличает его от способа познания мира ребенком. Развитие когнитивных способностей характеризуется двумя основными достижениями:

1) развитие способности к абстрактному мышлению;

2) расширение временной перспективы.

3. Социальная сфера (трансформация социализации). Преобладающее влияние семьи в подростковом возрасте постепенно заменяется влиянием группы сверстников. Эти изменения происходят в двух направлениях в соответствии с двумя целями развития:

- 1) освобождение от родительской опеки;
- 2) постепенное присоединение к группе сверстников.

4. Сфера самосознания. Формирование психосоциальной идентичности, лежащей в основе феномена подросткового самосознания, включает в себя три основные цели развития:

- 1) осознание временной степени собственного «я», которое включает в себя прошлое детства и определяет проекцию себя в будущее;
- 2) осознание себя как субъекта, отличного от родительских образов;
- 3) внедрение системы выборов, обеспечивающих целостность личности (профессии) [11].

У подростка есть сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущим мотивом поведения подростка является желание найти свое место среди сверстников. И отсутствие такой возможности очень часто приводит к социальной неудовлетворенности и правонарушениям, полагает Л. И. Божович. Оценки товарищей начинают приобретать большее значение, чем оценки преподавателей и взрослых. Подросток наиболее восприимчив к влиянию группы, ее ценностям, вызывает серьезную озабоченность, если ее важность среди сверстников поставлена под угрозу. В общении как деятельности подросток ассимилирует социальные нормы, переоценивает ценности, удовлетворяет потребность в заявлении о признании и стремлении к самоутверждению [5].

На фоне развития ведущей деятельности развиваются центральные новообразования подросткового возраста, охватывающие все аспекты субъективного развития в этот период: изменения происходят в нравственной сфере, с точки зрения полового созревания, с точки зрения развития высших психических функций и в эмоциональной сфере [5].



Итак, в моральной сфере следует отметить две особенности: переоценку моральных ценностей; устойчивые моральные взгляды и оценки, независимые от случайных влияний.

Однако мораль подростка не имеет поддержки в моральных убеждениях, еще не формирует мировоззрения и поэтому может легко измениться под влиянием сверстников и взрослых.

«В отношении условий, повышающих моральную стабильность, совершенства идеала чего-то или идеала кого-то. Принятый или созданный идеал подростка означает, что у него есть постоянный мотив. Моральные идеалы с развитием ребенка становятся все более обобщенными и начинают действовать, как сознательно придерживаются шаблона поведения», - согласно Л. И. Божович [5].

Центральные новообразования подросткового возраста: абстрактное мышление; самосознание; сексуальная идентификация; чувство «взрослости», «переоценка ценностей», «автономная» мораль [5].

Л.С. Выготский центральные и специфические новообразования подросткового возраста считал чувством взрослой жизни - возникающая идея о себе уже не как ребенок, а как взрослый человек. Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым, что проявляется во взглядах, оценках и линиях поведения, а также в отношениях со сверстниками и взрослыми [18].

Ирина Владимировна Дубровина отмечает следующие проявления в развитии зрелости у подростков:

- имитация появления взрослых (желание напоминать их внешне);
- ориентация на качество взрослого;
- взрослый как пример активности (развитие социальной зрелости происходит в условиях сотрудничества между взрослыми и подростками, что формирует чувство ответственности, чувство беспокойства для других людей);

- интеллектуальная зрелость (желание узнать что-то и быть в состоянии реально, также становится появлением доминирующего направления когнитивных интересов, поиска новых типов и форм социально значимой деятельности, которые могут создать условия для самоопределения современных подростки) [8].

Д. В. Эльконин, И.В. Дубровина и В.С. Мухина и другие психологи, изучавшие процесс развития чувства взрослой жизни, показали, что это имеет большое значение для формирования личности подростка, стимулирования его деятельности и оказания ему помощи в новом взрослом мире, в новых ролевых отношениях. В то же время для подростка более важно признать свою независимость, равную со взрослыми истинами, чем их реальную реализацию [17].

Самой важной проблемой является также тот факт, что подростки, уже обладающие некоторыми «взрослыми» устремлениями, например, стремление к самореализации в любой профессии, еще не могут реализовать эти устремления, поскольку это еще не для взрослых.

Учитывая важность области общения со взрослыми, со старейшинами и сверстниками в подростковом возрасте, большинство исследователей отмечают, что подростки склонны принимать родительские ценности, нормы, взгляды в тех сферах, где эти ценности и нормы достаточно стабильны и также когда они имеют долгосрочные последствия и сосредоточены на сверстниках там, где речь идет о довольно неустойчивых моделях и нормах, которые непосредственно влияют на повседневную жизнь. В современных условиях резкие изменения в социальной ситуации в обществе, поэтому взрослые находятся в состоянии дезориентации, не всегда адаптируются к новым социальным нормам, отношениям и ценностям, поэтому подростки не могут полностью полагаться на родительские стереотипы в социальной сфере. Однако в таких случаях взрослые также должны быть носителями универсальных ценностей, культурных традиций и идеалов.

Принимая во внимание вышесказанное, можно сделать вывод, что подростку очень нужна помощь наставников, которые должны хорошо разбираться в сущности текущих социальных процессов и в психологии индивидуальных различий современного подростка. Некоторые говорят, что подросток стал еще хуже в своем развитии, а некоторые считают, что это лучше. Но на самом деле он просто стал другим. Это требует особо универсального и тщательного изучения психологических, физиологических и социально-психологических характеристик подростка. Затем наставник может помочь подростку в его личном образовании и найти место в мире взрослых.

## **1.2 Сложности социально-психологической адаптации подростков при вступлении в новый период жизни**

Проблема адаптации человека всегда интересовала научное сообщество и является одним из фундаментальных как в психологии, так и во многих других областях научного знания: философии, социологии, общей и медицинской психологии, психологии личности, психологии развития. Основы проблемы адаптации, разработанные в трудах ученых, таких как А.Н. Леонтьев Л.С. Выготский А.В. Петровский С.Л. Рубинштейн В.Ф. Березин А.А. Налъчаджян, А.А. Реан. В научной литературе существует много определений понятия «адаптация», характеризующих это явление, весьма разносторонне. Впервые термин «адаптация» (от латинской адаптации - «адаптация») стал использоваться во второй половине XIX века. в биологических науках охарактеризовать изменение чувствительности анализаторов под влиянием адаптации восьми чувств к действующим раздражителям. Таким образом, первоначальное понимание адаптации касается адаптации структуры и функций организма, его органов и клеток к условиям окружающей среды. Позже термин «адаптация» стал обозначать процесс и результат адаптации индивида к условиям социальной среды.

В зарубежной психологии очень популярен не анималистическое определение адаптации, которое используется, например, в работах Г. Айзенка и его последователей. Они определяют адаптацию двумя способами:

а) как состояние, в котором полностью удовлетворяются как потребности человека, так и требования окружающей среды. Это состояние гармонии между индивидом и природной или социальной средой;

б) процесс достижения этого гармоничного состояния. Адаптация как процесс принимает форму изменения окружающей среды и изменений в теле, применяя действия, соответствующие ситуации.

В отечественной литературе существует следующее определение социальной адаптации:

1) постоянный процесс активной адаптации индивида к условиям социальной среды;

2) результат этого процесса.

С. С. Степанов предлагает несколько другую интерпретацию этого понятия. Социальная адаптация является активной адаптацией к условиям социальной среды посредством ассимиляции норм, ценностей и поведения, которые принимаются в данном обществе. Понятие «социальная адаптация» в нашей стране стало широко использоваться с середины 60-х годов прошлого века, но сам термин по-разному воспринимался разными авторами по-разному.

Согласно М. Р. Битянова, адаптация - это не только адаптация к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному и социальному развитию. Следовательно, адаптированный подросток - подросток, приспособленный для полного развития его личного, физического, интеллектуального и другого потенциала в новой педагогической среде, данной ему [5].

Современная концепция композиции основана на работах И.П. Павлова, И.М. Сеченов, П.К. Анохин и Г. Селье. Несмотря на существование множества определений, феноменом, объективно, есть несколько его

основных проявлений, которые позволяют утверждать, что адаптация - это, во-первых, свойство организма, а во-вторых, процесс адаптации к изменениям условий окружающей среды, суть которых заключается в достижении одновременного равновесия между окружающей средой и телом; в-третьих, результат взаимодействия в системе «человек-окружающая среда»; в-четвертых, цель, к которой стремится организм [5].

Таким образом, мы можем выделить два общих подхода к рассмотрению феномена реализации. С одной стороны, адаптация системы, обеспечивающая ее устойчивость к условиям внешней среды, которая определяет существование определенного уровня развития адаптивных способностей. В другом подходе адаптация рассматривается как динамическое образование как прямой процесс адаптации к условиям окружающей среды.

Таким образом, под словом «адаптация» подразумевается адаптация организма к внешним условиям.

Существуют следующие типы:

Адаптация личности путем трансформации или полного преодоления проблемы ситуации, включая различные конфликты: это активная, в основном незащищенная адаптация. Такие возможности, как приобретение новых знаний и навыков, социальная компетентность.

Адаптация человека, устраняя проблему проблемы: это «пассивная» адаптация, поиск новых, которые в большей степени способствуют безопасности и удовлетворению потребностей. В этом случае личность претерпевает более глубокие изменения, но некоторые из них чаще всего не способствуют ее самоактуализации и самосовершенствованию.

Адаптация с сохранением проблемы проблемы и адаптация к ней: такая адаптивная стратегия может быть реализована либо путем трансформации восприятия и интерпретации ситуации, то есть путем создания ее не проблематичного субъективного образа или более глубокого изменения в, прежде всего, его «я-концепция» [[5].

Конечно, есть много случаев, с другой стороны.

Многие процессы могут иметь несколько направлений, в связи с чем может быть еще два разновидности: внешний и внутренний.

Внешняя адаптация - это процесс реализации.

Внутренняя адаптация имеет такие разновидности:

- адаптация, направленная на разрешение внутренних конфликтов и других внутренних проблем личности;

- структурная адаптация в узком смысле - процесс координации любого механизма с уже сформированными механизмами, с которыми он представляет комплекс;

- структурная адаптация в широком смысле.

Социальная адаптация этого процесса интеграции человека в общество, в результате которого достигается самоконтроль и самообслуживание, а также адекватные связи с окружающими.

В.Г. Березин считает, что социальная адаптация - это процесс обеспечения оптимального соответствия личности и окружающей среды при выполнении его физической активности. Этот процесс позволяет индивидууму удовлетворять потребности и осознавать значительные цели, связанные с ними, в то же время обеспечивая соответствие психической деятельности человека своим отношениям по средам [26].

Э.В. Таранов под социальной адаптацией понимает процесс формирования устойчивого позитивного отношения к задачам и традициям среды в человеке, поскольку деятельность проявляется и интенсивно объединяется в деятельность, систему межличностных отношений, социально-культурную жизнь окружающей среды, и нахождение условий для самореализации там [27].

Согласно И. В. Цилюгина, это социальная адаптация, которая является необходимым условием успешной образовательной деятельности. На начальном этапе обучения в области среднего профессионального образования формируется студенческая команда и основные ценности

общения, формируются навыки и навыки оптимальной организации интеллектуальной деятельности, студент в первый год признает призвание избранных профессия, развивает самостоятельный образ жизни, устанавливает систему самообразования и самообразования профессионально значимых личных качеств [29].

Важнейшим и необходимым условием нормального функционирования общества как неделимого социального обеспечения является адекватный уровень адекватной социально-психологической адаптации. Именно она подразумевает интеграцию субъекта в социальные условия между приобретением статуса, позицией в социальной части общества.

Социальная адаптация человека демонстрирует процесс присвоения норм и правил в конкретном обществе.

В свою очередь, психологическая адаптация проявляется в изменении структуры личности в соответствии с новыми требованиями окружающего мира. В психологической науке происходят временные процессы, происходящие в чувствительной сфере сенсорного органа или рецептора, которые носят временный характер.

Адаптация в социально-психологической науке понимается как процесс формирования отношений в культурном или социальном контексте. Любая структурная трансформация или поведенческая перестройка, которая имеет жизненно важное значение для рассмотрения как социализации.

Социальная адаптация личности определяет состояние личности, в которой она нуждается и в состоянии окружающей среды полностью удовлетворена, с одной стороны, а с другой - является процессом, посредством которого достигается такая гармония. Адаптация как процесс, который будет соответствовать ситуации.

Социально-психологическая адаптация называется процессом вхождения человека в определенную группу, которая включает его в систему отношений, которые сформировались в ней.

Основным компонентом процесса адаптации является соотношение чувства собственного достоинства и желания подростка с его потенциалом и реальностью социальных условий. Окружающая среда затрагивает подростка или коллектив, который принимает или изменяет такие влияния в соответствии с нормами внутреннего законодательства, а также подростком или коллективом. Такой механизм, сформированный в процессе социализации индивида, становится основой его деятельности и основой поведенческих реакций [25].

Таким образом, подросток, попадая в новые условия обучения, испытывает одновременно два кризиса - возраст и образование. Он начинает понимать, что такое индивидуальность, которая, конечно же, подвержена социальным влияниям. Он знает, что он должен учиться и, в процессе обучения, изменить себя, присваивая коллективные концепции, знания и идеи, существующие в обществе. В то же время он знает, что он отличается от других и испытывает свою уникальность, стремясь установить себя среди взрослых и сверстников.

Зачисление студентов в техникум сопровождается переходом на новую систему образования, новую социальную среду, которая является сложным и болезненным делом, что требует введения первокурсников в учебный процесс.

Основным мотивирующим фактором для поступления выпускников школ в средние школы является желание овладеть профессией. Адаптация подростков к студенческой жизни является сложным и многогранным процессом, который требует участия социальных и биологических ресурсов.

Адаптация включает в себя элементы социальной и психологической адаптации и способствует развитию интеллектуальных и личных способностей студентов.

В его наиболее распространенном смысле адаптация понимается как адаптация к новой системе социальных условий, к новым отношениям, требованиям, действиям и образу жизни.



Социально-профессиональная адаптация - это «вход» в специальность и общество, то есть овладение нормами и функциями будущего.

В условиях социальной и психологической адаптации первокурсники должны понимать свою новую социальную роль: в процессе деятельности, общения и самосознания их внутренний потенциал трансформируется через адаптивные механизмы: когнитивные (включая когнитивные процессы), эмоциональные (эмоциональные состояния) поведение, поведение ученика в различных практических ситуациях.

Степень социальной адаптации первокурсника определяет ряд факторов:

- индивидуальные психологические характеристики человека;
- его личные, деловые и поведенческие качества;
- академическая деятельность;
- состояние здоровья;
- социальная среда;
- семейное положение.

Особенно важно, чтобы учащиеся активно участвовали в процессе обучения с первого месяца обучения. Однако не следует забывать, что в случае нового учебного заведения подросток претерпевает значительные изменения в жизни: новое учебное заведение, новый коллектив сверстников и учителей. Кроме того, существуют трудности, связанные с неопределенностью мотивов выбора профессии, неадекватной психологической подготовкой, плохим знанием школьной учебной программы и отсутствием самостоятельных навыков работы. Требуется много времени, прежде чем ученик приспособливается к новым требованиям к обучению.

Успешный выход человека в новую ситуацию и новые отношения, которые происходят в процессе адаптации. Это ученик первокурсника.

Первая из них - это адаптация к самой учебной деятельности.

Второй фактор - это адаптация к новой социальной среде.

Успешная адаптация в учебной группе является необходимым условием продуктивной социальной активности, профессионального самоопределения личности, развития индивидуальности, поскольку многие студенты первого курса сталкиваются с трудностями в общении и, как следствие, трудностями в адаптации к новой жизни условия.

Существуют три формы адаптации студентов к условиям учебного заведения:

1) адаптация формально-познавательной адаптации студентов к новой среде, структуре технического училища, содержанию профессиональной подготовки в нем, требованиям и обязанностям;

2) социальная адаптация - «вход» во внутреннее пространство группы и объединение этих групп со студенческим коллективом в целом;

3) дидактическая адаптация - адаптация к новым формам и методам учебной деятельности.

Основными проблемами адаптации студентов являются:

1) недостаточная подготовка к выбранной профессии;

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

3) недостаточная сформированность навыков самостоятельной деятельности;

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

5) коммуникативные барьеры.

Основные причины, вызывающие трудности адаптации к обучению:

- Неуверенность в отношении себя, своих возможностей и способностей.

- Учебная деятельность предполагает высокий уровень контроля, который должен базироваться на адекватной оценке своих действий и возможностей. Для того чтобы студент был способен лучше адаптироваться к

изменившимся условиям его жизни, ему необходимо иметь положительное представление о себе.

- Студенты с отрицательной самооценкой склонны в каждом деле находить непреодолимые препятствия, вследствие чего у них высокий уровень тревожности, они хуже приспосабливаются к учебной жизни, трудно сходятся со сверстниками.

Трудности адаптации к учебному процессу могут быть обусловлены недостаточно развитой способностью к взаимодействию с другими людьми: со сверстниками и преподавателями. Студент вынужден подчиняться новым правилам учебной жизни, новым требованиям, а они очень часто идут вразрез с его непосредственными желаниями.

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

Работа преподавателей по адаптации первокурсников должна быть системной, комплексной. Все участники этого процесса, включая родителей учащихся, тесно взаимодействуют между собой.

Огромную роль в адаптации играет психологическая поддержка. Доброжелательность и внимание способствуют сокращению сроков адаптации к содержанию и организации учебного процесса. Выявление трудностей, выступающих перед обучающимися на первом курсе и определение путей их преодоления позволит повысить активность студентов, успеваемость, качество знаний и сохранить контингент, а также позволит избежать отчисления на первом курсе, выработать привычку к дисциплине и труду.

В своих исследованиях Л.Г. Кирилова выявила, что основными проблемами адаптации учащихся в учреждениях среднего профессионального образования являются следующие:

- недостаточная осведомленность о своих правах и обязанностях, как студентов;
- несовпадение ранее сформированных представлений о студенческой жизни с действительностью;
- увеличенное время занятия;
- повышенный объем самостоятельной работы;
- недостаточный объем базовых школьных знаний, который ведет за собой проблемы в учебной деятельности;
- необходимость определения желаемого статуса в студенческой группе;
- сложности в установлении межличностных контактов в общении со сверстниками [10].

Таким образом, подводя итог вышеизложенному, можно заключить, что знание основных проблем адаптации студентов учреждений среднего профессионального образования, факторов, препятствующих успешной адаптации, позволяет выявить на ранних этапах основные трудности адаптации, прогнозировать дальнейший адаптационный процесс, тем самым организовать наиболее успешно учебную и воспитательную работу со студентами, обеспечивая всестороннее гармоничное развитие личности учащихся в учреждениях среднего профессионального образования.

### **1.3 Этнокультурные особенности поведения детей и подростков тувинской национальности**

Особенности национальной культуры и традиции оказывают влияние и на формирование психологического портрета человека. Этно-педагогические исследования показали, что у тувинцев воспитывались такие качества как

скромность, сдержанность в проявлении чувств, спокойствие, выдержка и терпимость [24]. Воспитание таких черт тувинцев адекватно особенностям их нейродинамики – низкой силе возбуждения, торможения и инертности нервных процессов. Эти особенности тувинцев являются генетически предопределенными тем образом и укладом жизни ряда поколений, который характеризует их как «стайеров» [6]. Для них характерно медленное и экономное использование ресурсов организма в единицу времени. По мнению В.И. Хаснулина, данный тип людей реагирует на стрессовую ситуацию постепенным нарастанием мобилизации ресурсов нервной системы [28]. Регуляторные системы жизнеобеспечения организма ограничивают использование всех ресурсов организма в короткие промежутки времени. Организм сохраняет постоянный резерв адаптивных ресурсов, который уже в процессе использования начинает пополняться. Люди с подобным типом мобилизации хорошо приспособляются к длительному действию стрессовых факторов не очень высокой интенсивности.

Кочевой образ жизни тувинцев наложил особый отпечаток на характер воспитания подрастающего поколения. Пример особого воспитания: мужчина до тридцати лет не имел право голоса или же когда собирались старшие в ауле, дети и подростки не имели право перебивать старших, или громко говорить. Свою главную задачу родители видели в том, чтобы их дети с раннего возраста освоили нравы своего народа и овладевали необходимыми для жизни среди своих сородичей знаниями, умениями и навыками.

Сосредоточием всех воспитательных начал и родительского счастья у тувинцев была семья с ее укладом, традициями, обычаями, своими праздниками и обрядами. Хранительница семьи – женщина сравнивалась с образом Матери – Земли. Культ матери был безграничен, ее почитали как священную сокровищницу – приносящую благополучие. У тувинцев говорят: «Хорош ли ребенок, узнают по матери», «Люди приходят в дом, почитая мужа, а уходят, славя жену» [6].

Священные родовые горы почитались тувинцами как старшие родственники, так же как у алтайцев и хакасов. Многочисленные этнографические материалы свидетельствуют, что представление о плодородии почвы и богатом урожае тувинцев связаны с культом животворящего источника. Воспитательное значение этого обряда заключалось в том, чтобы малые дети не играли у источников, не загрязняли их, не кидали в источник предметы быта. Почетными старейшинами аала запрещалось вокруг источника без надобности создавать шум, игры, заходить в источник босиком. Говорили, что источник может «уйти», иссякнуть. В этом воспитательное значение обряда. По сравнению с нынешними школьниками в то время дети очень соблюдали эти правила. Современные младшие школьники особенно городские не знают назначения этих обрядов. О традициях и обычаях своих предков они узнают только от своих учителей в школе, от старшего поколения, к сожалению, очень мало, так как в школах не отведены специальные уроки по традициям и обычаям, а современные бабушки и дедушки работают и мало общаются с детьми.

### Выводы по 1 главе.

В данной главе мы рассмотрели социально-психологические особенности старших подростков и значение понятий: «адаптация», «социальная адаптация» и «социально-психологическая адаптация» в научной литературе. Также мы проанализировали этнокультурные особенности тувинцев, и это дает нам основание сделать вывод о том, что у тувинцев могут возникнуть трудности в адаптации в среднем профессиональном образовании. Формирование характера в подростковом возрасте приобретает заметное место в общем процессе развития. Активность, энергичность, инициативность, жизнерадостность, бодрость, оптимизм, развитие волевых черт – таковы важнейшие психологические проявления в подростковом возрасте.

## **ГЛАВА 2. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ ТУВИНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОСТИ К УСЛОВИЯМ ТЕХНИКУМА**

### **2.1 Изучение особенностей адаптированности студентов тувинской национальности к условиям техникума**

Для того чтобы подчеркнуть результат адаптации, нередко употребляется такое понятие, как "адаптированность" личности или группы. Адаптированность можно определить как такое состояние субъекта, которое позволяет ему чувствовать себя свободно и раскованно в социально-культурной среде, включаться в основную деятельность, чувствовать изменения в привычном социально-культурном окружении, углубляться во внутриличностные духовные проблемы, обогащать собственный мир путем более совершенных форм и способов социокультурного взаимодействия.

А. Г. Маклаков интерпретирует адаптированность как уровень эффективности процесса адаптации организма, индивида или личности к условиям жизни и осуществления той или иной деятельности [12].

Изучая состояние адаптированности как результата адаптации, встает вопрос о критериях определения адаптированности. Мы выделяем следующие критерии для определения уровня адаптированности, они представлены ниже в Таблице 1.



Таблица 1. Критериально-уровневая таблица адаптированности студентов тувинской национальности к условиям среднего профессионального образования

Уровень адаптированности	Низкий	Средний	Высокий
<b>Эмоциональный компонент:</b> - эмоции студента в течение дня; - настроение студента	Чаще всего испытывает эмоции печали, уныния, равнодушия и безразличия Заметна тенденция к пониженному настроению	В равной степени испытывает эмоции печали и радости Отсутствует тенденция к пониженному настроению	Чаще всего испытывает эмоции радости, удовлетворения Отсутствует тенденция к пониженному настроению
<b>Поведенческий компонент:</b> - коммуникация в коллективе; - активность на занятиях	Не проявляет активности на занятиях Слабая коммуникация с одноклассниками	Иногда проявляет активность на занятиях Иногда общается с одноклассниками	Активно участвует в работе на занятиях Сформированы дружеские контакты с одноклассниками
<b>Когнитивный компонент:</b> - знание прав и обязанностей; - знание правил поведения и проживания в общежитии; - знание Устава учреждения	Не знаком с Уставом учреждения Не знает правила проживания в общежитии Не знает свои права и обязанности как студента	Частично знаком с Уставом учреждения Немного знаком с правилами проживания в общежитии Имеет примерное представление о своих правах и обязанностях	Знает Устав учреждения Знает правила проживания в общежитии Имеет полное представление о своих правах и обязанностях как студента

Для низкого уровня адаптированности характерно: студент чаще всего испытывает эмоции печали, уныния, равнодушия и безразличия, заметна тенденция к пониженному настроению, не проявляет активности на занятиях, агрессивный, слабая коммуникация с одноклассниками, не знаком с Уставом

учреждения, не знает правила проживания в общежитии, не знает свои права и обязанности как студента.

Для среднего уровня адаптированности характерно: студент в равной степени испытывает эмоции печали и радости, у него отсутствует тенденция к пониженному настроению, иногда проявляет активность на занятиях, иногда общается с одногруппниками, частично знаком с Уставом учреждения, немного знаком с правилами проживания в общежитии, имеет примерное представление о своих правах и обязанностях.

Для высокого уровня адаптированности характерно: студент чаще всего испытывает эмоции радости, удовлетворения, у него отсутствует тенденция к пониженному настроению, активно участвует в работе на занятиях, позитивно настроен, сформированы дружеские контакты с одногруппниками, знает Устав учреждения, знает правила проживания в общежитии, имеет полное представление о своих правах и обязанностях как студента.

Для того чтобы изучить характер адаптированности первокурсников к условиям техникума, мы провели опрос у десяти студентов тувинской национальности первого курса.

Анкетирование проводилось в общежитии Красноярского аграрного техникума. В первом опросе приняли участие десять человек.

Нами были опрошены 4 девушки и 6 парней тувинской национальности в возрасте от 15 до 20 лет, обучающихся на таких специальностях, как «Агрономия», «Земельно-имущественные отношения», «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта».

Чтобы отследить когнитивный компонент адаптированности, нами были составлены 2 анкеты, определяющие характер знаний студентов относительно правил поведения в учреждении и общежитии и степень удовлетворенности своей новой жизнью. Для определения эмоционального компонента нами были выбраны 2 методики: «Методика экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии)»

В. В. Бойко и «Методика диагностики психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» Н. А. Курганского и Т. А. Немчина, с помощью которых можно отследить эмоциональное состояние, заинтересованность и степень напряжения первокурсников тувинской национальности. При изучении результатов анкет, отражающих когнитивный компонент адаптированности. мы опирались на Устав краевого государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Красноярский аграрный техникум» и правила проживания в общежитии. Для получения результатов по поведенческому компоненту мы проводили беседу с преподавателями техникума, непосредственно работающими с первокурсниками тувинской национальности, и наблюдение за студентами на занятиях и перерывах между ними. [14, 15]

Таблица 2. Методы исследования

Компонент	Методы исследования
Эмоциональный	Методика экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению В. В. Бойко. Методика диагностики психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности Н. А. Курганского и Т. А. Немчина.
Поведенческий	Наблюдение (содержание и способы коммуникации) Экспертный опрос преподавателей и воспитателя общежития
Когнитивный	Анкеты по выявлению знаний правил поведения, Устава учреждения, прав и обязанностей

Результаты опроса первокурсников тувинской национальности:

По анкете, отслеживающей знания о правилах поведения в учреждении, общежитии, в отношениях с учителями и сверстниками были выявлены следующие результаты:

Для начала хотелось выяснить, знакомы ли студенты тувинской национальности первого курса с Уставом учреждения. Выяснилось, что 40%

опрошенных не знакомы с Уставом учреждения, что свидетельствует о том, что студенты не имеют полного представления о своих правах и обязанностях (см. рис. 1)

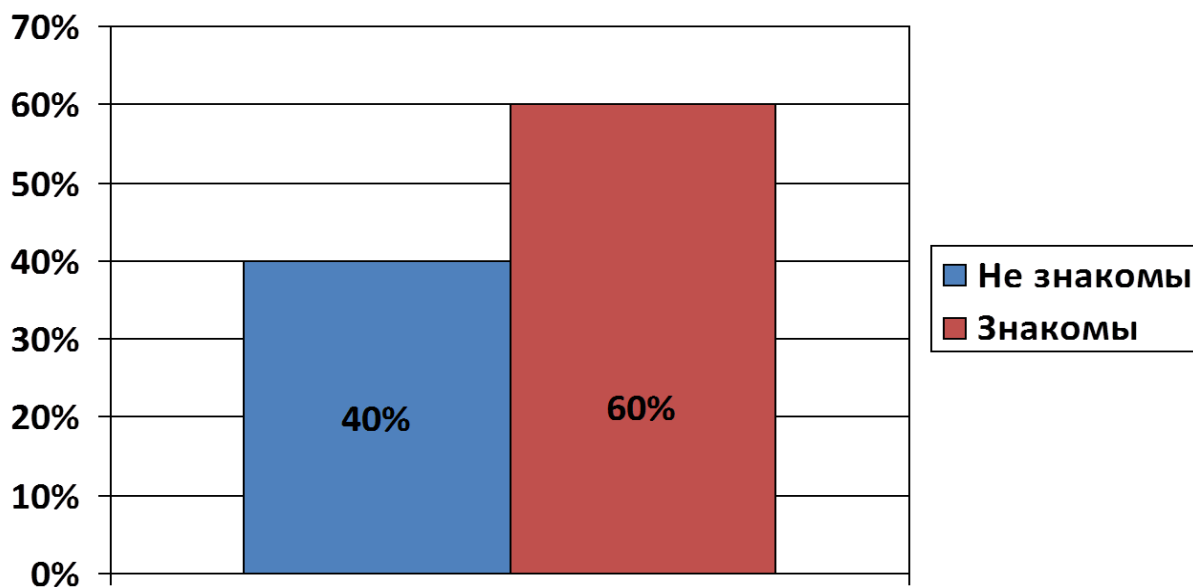


Рис. 1 Результаты ответов студентов тувинской национальности на вопрос: «Знакомы ли Вы с Уставом техникума?»

Так как опрошенные студенты проживают в общежитии, нам было важно знать, осведомлены ли студенты о правилах проживания в общежитии. В отличие от предыдущего на данный вопрос студенты ответили единогласно «Знакомы» - 100% опрошенных знакомы с правилами чистоты и порядка проживания в общежитии (см. рис. 2)

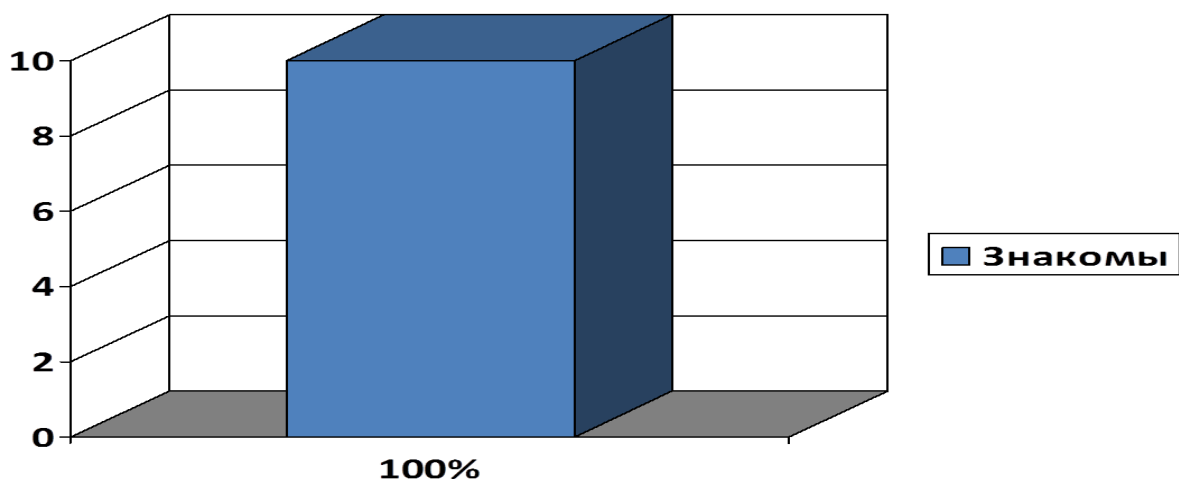


Рис. 2 Ответы респондентов на вопрос: «Знакомы ли Вы с правилами чистоты и порядка проживания в общежитии?»

В вопросе, отражающем знания правил поведения во время пожарной тревоги, мнение студентов тувинской национальности разделилось: 50% студентов выбрали правильный вариант ответа «без паники соберу свои вещи, оденусь и выйду на улицу», 40% выбрали вариант «быстро соберу вещи и выбегу на улицу» и оставшиеся 10% ответили «пойду, не торопясь, ведь это, как обычно, учебная тревога», что дает нам основание сделать вывод о том, что студенты первого курса недостаточно осведомлены о правилах техники безопасности (см. рис. 3)

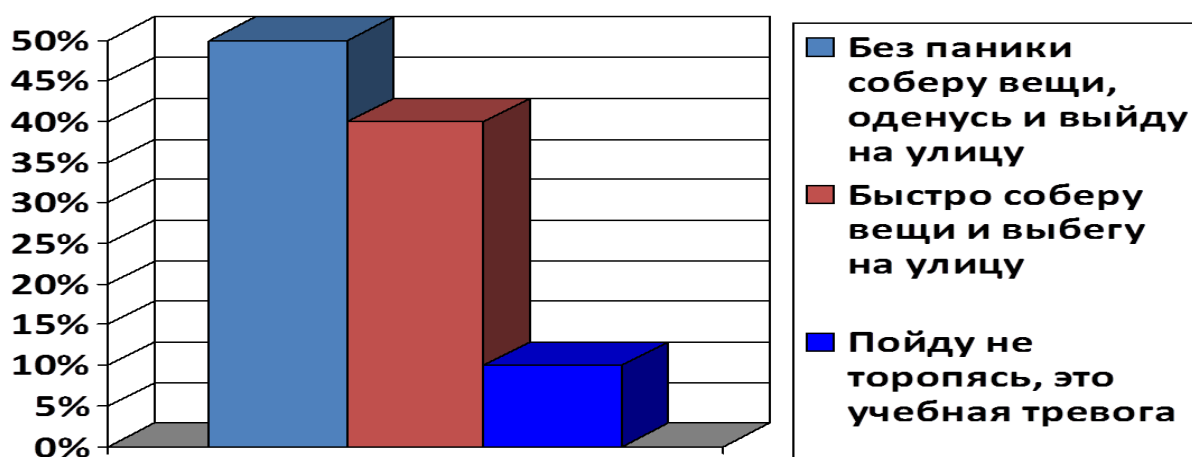


Рис. 3 Ответы студентов тувинской национальности на вопрос: «В техникуме объявили пожарную тревогу, как Вы поступите?»

Из результатов данной анкеты мы можем сделать вывод, что большинство студентов тувинской национальности первого курса, проживающих в общежитии, знакомы с правилами поведения в техникуме и общежитии, но нужно обратить внимание на то, что половина опрошенных студентов не знает как себя вести в экстренных ситуациях, таких как пожарная тревога, поэтому уровень адаптированности по когнитивному компоненту средний.

Чтобы отследить удовлетворенность студентов тувинской национальности обучением в техникуме, нами была составлена анкета, которая позволила нам выявить следующие результаты:

На общий вопрос об удовлетворенности студенческой жизнью все студенты дали положительный ответ (см. рис. 4)

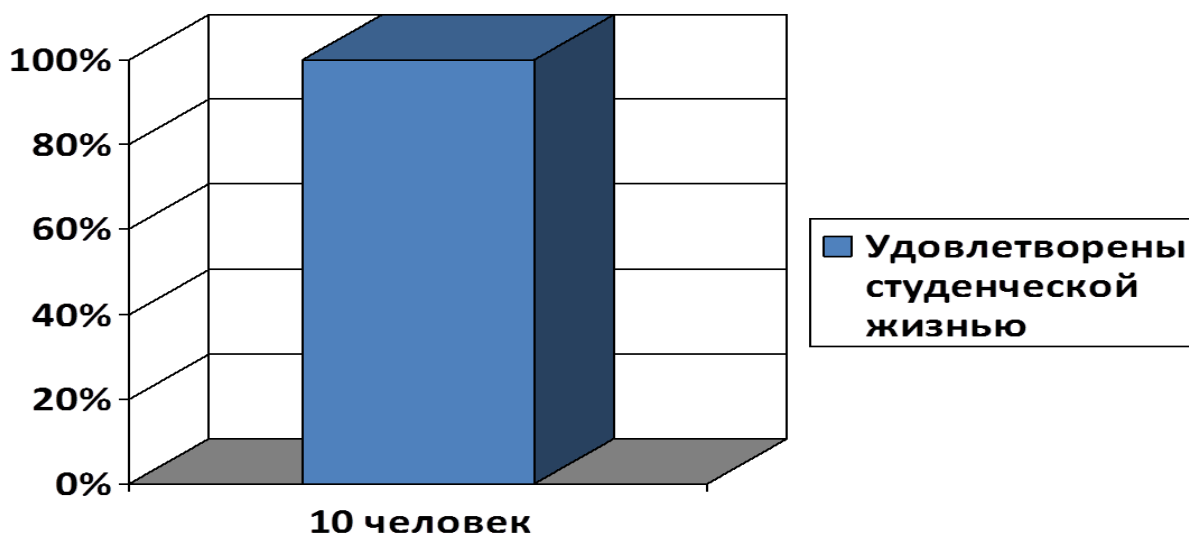


Рис. 4 Ответы опрошенных студентов на вопрос: «Удовлетворены ли Вы в целом своей студенческой жизнью?»

Чтобы узнать каковы отношения у студентов тувинской национальности спустя 2 месяца обучения с группой, мы задали им соответствующий вопрос, на который получили следующие результаты: 80% опрошенных считают свои отношения с группой доверительными, остальные

20% - нейтральными. При этом 90% опрошенных отмечают, что сдружились с группой достаточно быстро (см. рис. 5)

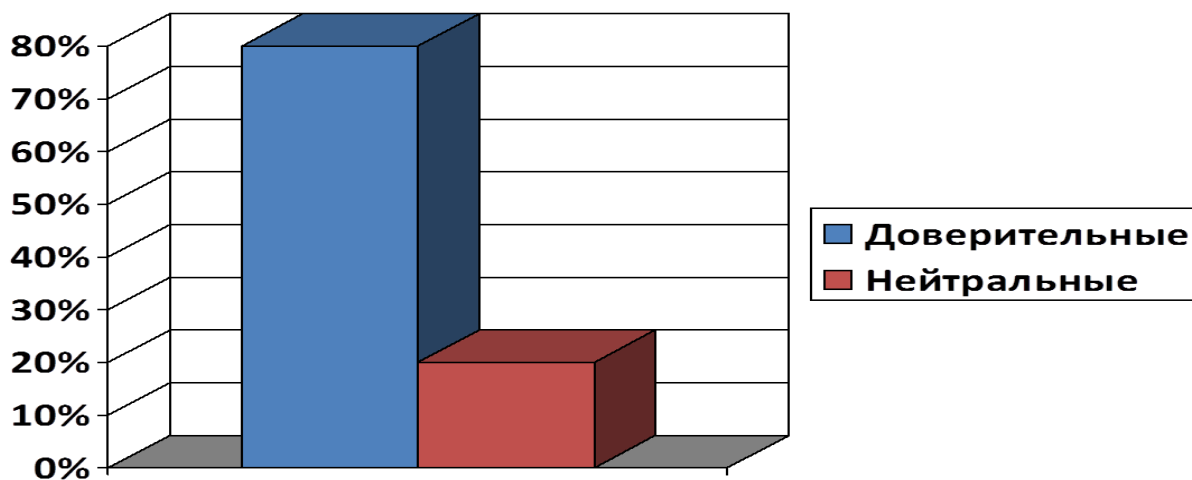


Рис. 5 Ответы респондентов на вопрос: «Какие отношения у Вас с группой?»

Как оказалось и преподавателями у студентов тувинской национальности также хорошие отношения: 80% опрошенных считают свои отношения с преподавателями хорошими, доверительными, остальные 20% - нейтральными (см. рис. 6)

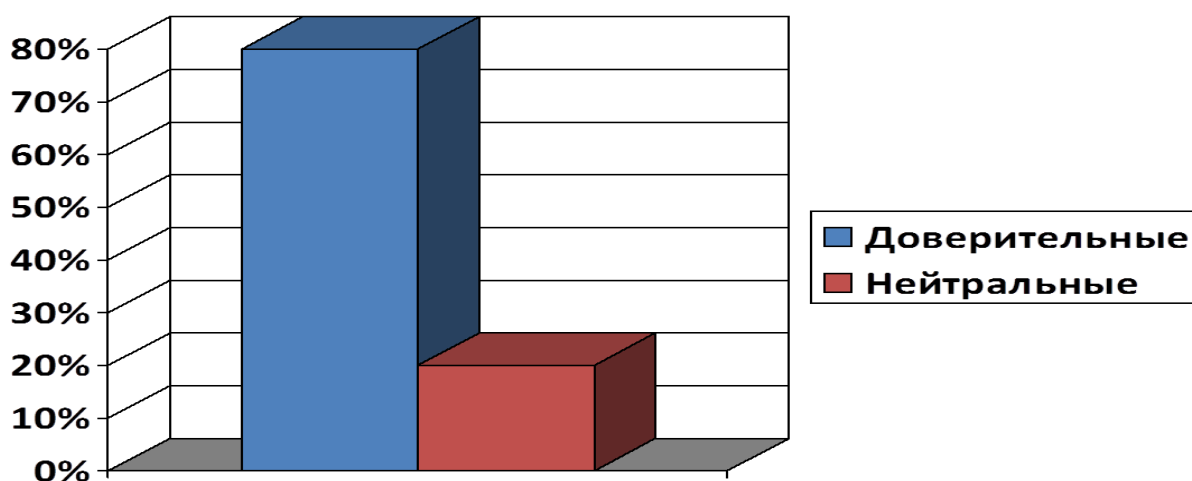


Рис. 6 Ответы студентов тувинской национальности на вопрос: «Какие отношения у Вас с преподавателями техникума?»

Нам было интересно узнать какие эмоции чаще всего испытывают студенты, чтобы в полной мере понять их удовлетворенность обучением и

жизнью в общежитии. Получили следующие результаты: радость (70%), уныние (30%), грусть, печаль (10%), безразличие, равнодушие (10%), удовольствие (50%) и страх не испытывает никто (см. рис. 7)

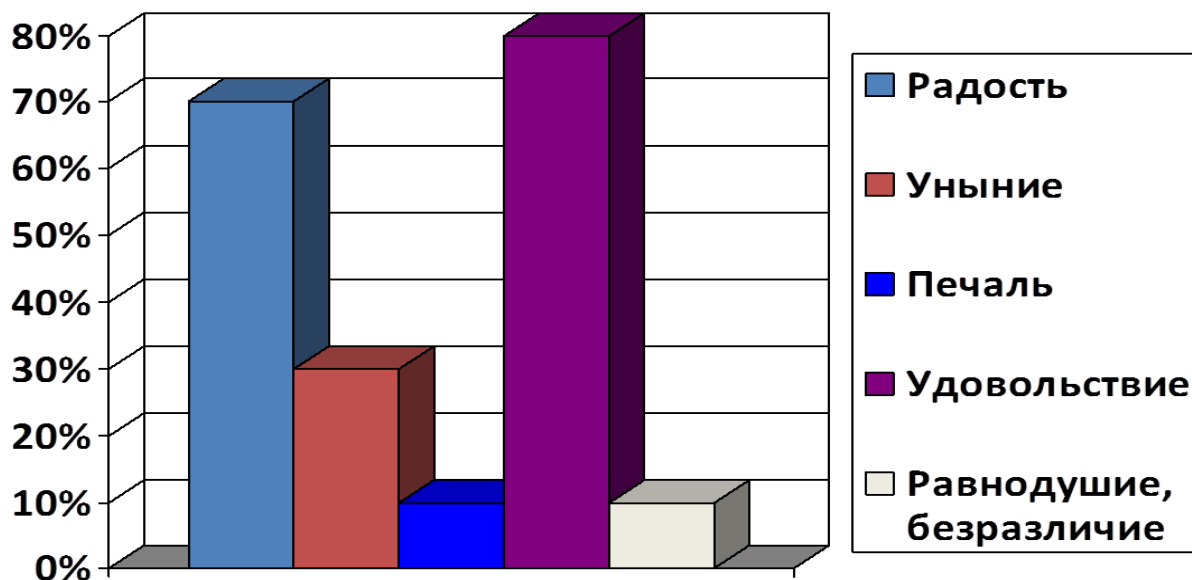


Рис. 7 Отражены эмоции, которые студенты тувинской национальности испытывают чаще всего в течение дня

Результаты вопроса о внеучебной жизни студентов тувинской национальности: 10% студентов принимали участие в студенческих научных конференциях, 30% - в организации праздников, вечеров, 10% - в организации дискотек, также 10% - в политических акциях, митингах, 60% активно принимали участие в спортивных соревнованиях, 20% в заседаниях студенческого совета и всего лишь 30% в субботниках (см. рис. 8)



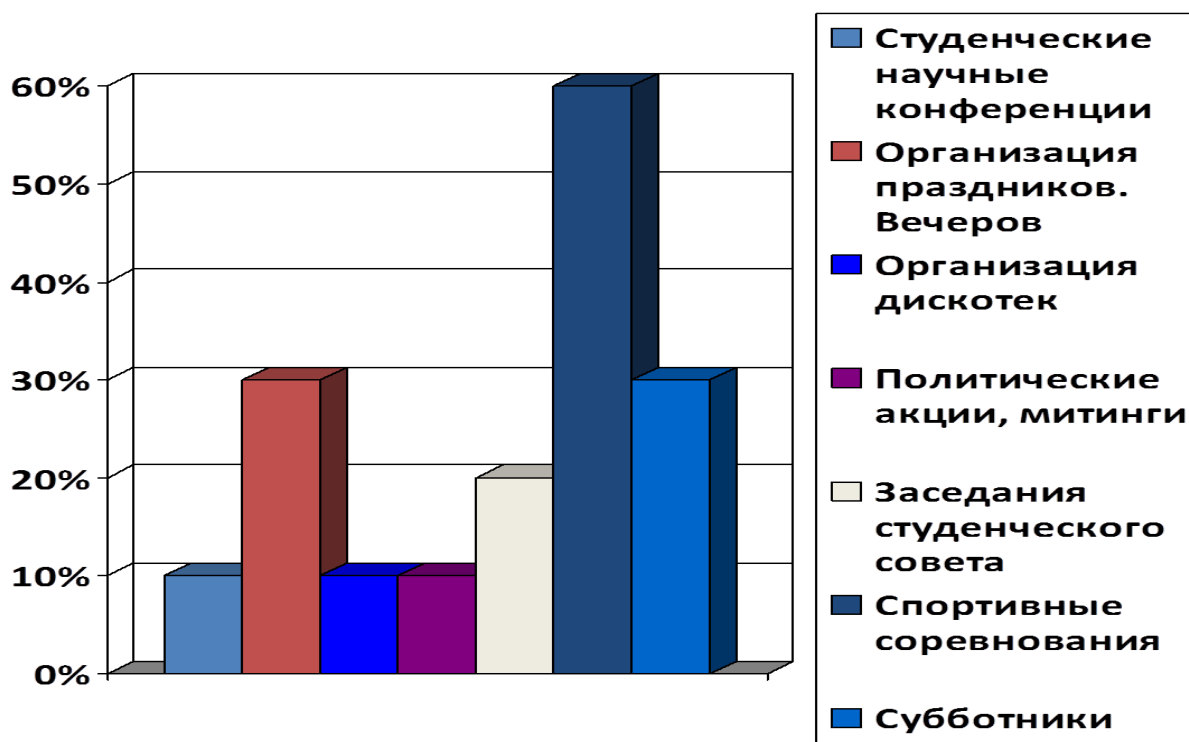


Рис. 8 Ответы студентов на вопрос: «В какой внеучебной деятельности Вы участвуете?»

Результаты исследования по данной анкете дали нам основание сделать вывод о том, что все студенты удовлетворены в целом своей студенческой жизнью и чаще всего испытывают эмоции удовольствия и радости.

Для изучения эмоционального компонента адаптированности нами были выбраны две методики, далее представлены результаты по одной из них. По результатам методики экспресс-диагностики личности склонности к сниженному настроению (дистимии) В. В. Бойко мы сделали вывод, что у 80% опрошенных нами первокурсников тенденция к пониженному настроению отсутствует и лишь у 20% заметна тенденция к пониженному настроению (см. рис. 9)

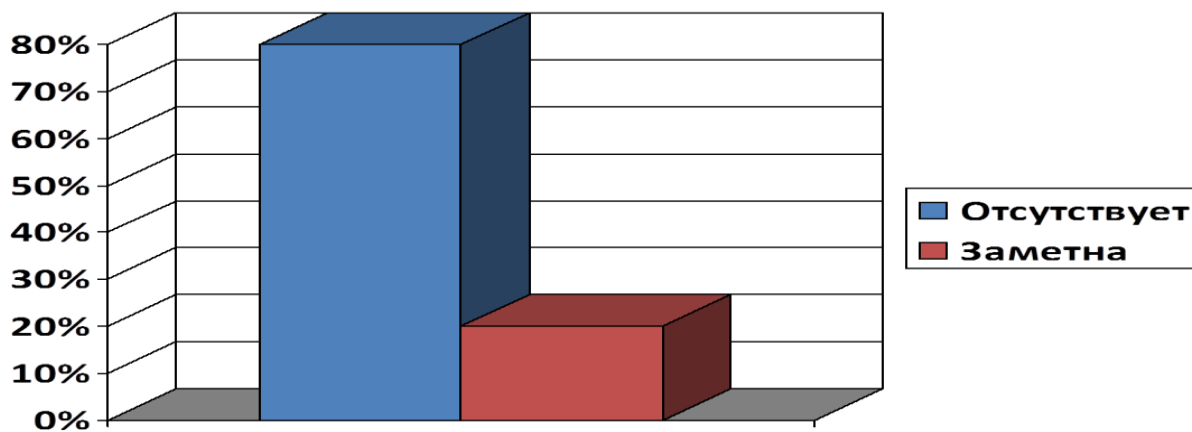


Рис. 9 Отражает наличие тенденции к пониженному настроению у студентов тувинской национальности

Для того чтобы получить полную картину эмоционального состояния у студентов тувинской национальности, нами была проведена вторая методика, определяющая заинтересованность, эмоциональное состояние и комфортность студентов первокурсников. Методика диагностики психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности Н. А. Курганского и Т. А. Немчина. Степени выраженности каждого психического состояния обозначаются как «высокая», «средняя» и «низкая». Из результатов были сделаны следующие выводы:

- психическая активация у 100% опрошенных средняя;
- интерес у 70% студентов высокий, у 30% средний;
- эмоциональный тонус у 100% высокий;
- напряжение у 60% среднее, у 30% низкое и у 10% высокое;
- комфортность у 70% опрошенных высокая, у остальных 30% средняя

(см. рис. 10)

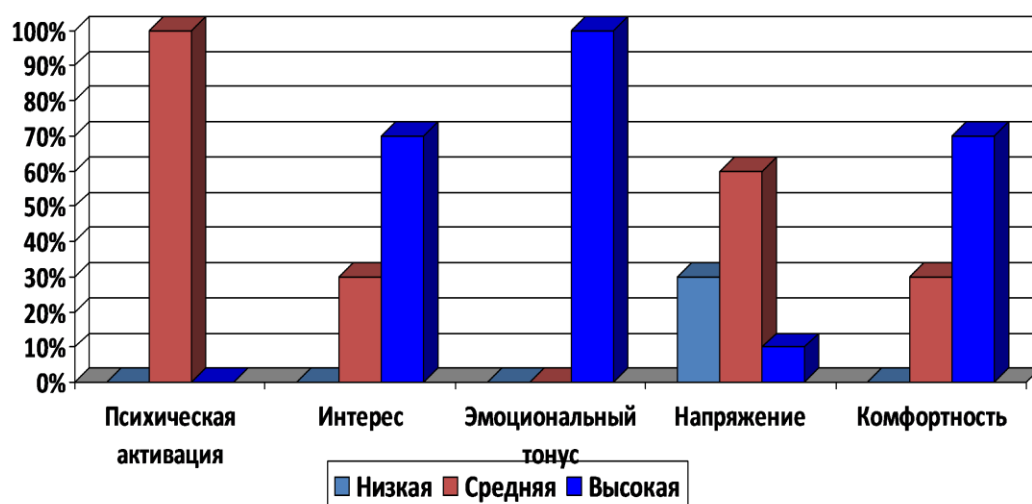


Рис. 10 Представлены степени выраженности каждого психического состояния у студентов тувинской национальности первого курса

Из этого мы делаем вывод, что уровень адаптированности по эмоциональному компоненту у всех опрошенных высокий, они чувствуют себя вполне комфортно, спустя несколько месяцев интерес к учебной деятельности у них не пропал, а некоторое напряжение можно объяснить приближающейся первой для студентов сессии. Чаще всего испытывает эмоции радости, удовлетворения. Отсутствует тенденция к пониженному настроению.

Для того чтобы отследить поведенческий компонент адаптированности у студентов тувинской национальности первого курса, нами была проведена беседа с преподавателями техникума, непосредственно контактирующими со студентами. Из беседы было выяснено, что в основном тувинцы держатся вместе, как в техникуме на переменах, так и в общежитии. Со стороны русских студентов никакой дискриминации нет, наоборот они очень рады оказать свою помощь по учебной и внеучебной деятельности. Хорошо осваивают новый материал. Проблемы в адаптации возникают лишь у тех, кто плохо учится. Им труднее влиться в коллектив, так как студенты в техникуме очень активные и не приветствуют ленивых. Также было выяснено, что среди тувинцев много безответственных, у них в приоритете сон, нежели знания. Это, скорее всего, связано с тем, что у тувинской

национальности тихий, спокойный, размеренный характер, им легче «плыть по течению», чем прилагать какие-либо усилия, чтобы что-то изменить.

С такой же целью мы использовали наблюдение за студентами на занятиях в течение десяти дней.

В первый день наблюдения студенты чувствовали себя неловко, стеснялись, не проявляли активность в обсуждениях группы, не выходили к доске.

В последующие дни студенты тувинской национальности перестали замечать наблюдателя и начали понемногу проявлять активность. Рассказывали без стеснения домашнюю работу, вступали в обсуждения.

Через несколько дней наблюдения можно было сделать вывод, что студенты абсолютно равно чувствуют себя в группе, со стороны русских нет никаких унижений и неодобрительных взглядов. Уровень знаний ничем не отличается от уровня знаний русских студентов, правда, иногда нужно настоять на том, чтобы студент тувинской национальности пошел к доске. Иногда они бывают очень ленивыми.

Анализируя проделанную работу и результаты проведенных анкет и методик, мы можем сделать вывод, что спустя 2 месяца обучения в новом учреждении уровень адаптированности по поведенческому компоненту у студентов тувинской национальности высокий. Эмоциональное состояние у всех опрошенных в норме, они чувствуют себя комфортно в новых условиях проживания и обучения, спустя несколько месяцев интерес к учебной деятельности не пропал. Большинство из них знакомы с Уставом учреждения, все опрошенные знакомы с правилами проживания в общежитии, но, к сожалению, многие студенты не знают как себя вести в экстренных ситуациях, поэтому уровень адаптированности по когнитивному компоненту средний.

## **2.2 Разработка и частичная реализация программы социально-психологической адаптации студентов тувинской национальности к условиям техникума**

Для оптимизации социально-психологической адаптации нами были выявлены особенности адаптированности и организации повседневной жизни. Итогом этого мы считаем необходимым разработку и частичную реализацию специальной программы, которая способствует активному включению студентов тувинской национальности в новую жизнь.

Нами была разработана программа социально-психологической адаптации студентов тувинской национальности первого курса. Программа рассчитана на все возрастные категории студентов тувинской национальности, так как на всех этапах обучения в техникуме проблема социально-психологической адаптации актуальна.

Цель программы: осуществление социально - психологических, педагогических, системных мероприятий, способствующих успешной адаптации студентов нового набора к образовательно-воспитательному процессу в техникуме.

Задачи программы:

1. Изучение особенностей адаптированности студентов тувинской национальности.
2. Проведение мероприятий, направленных на повышение уровня адаптированности.
3. Создание приятного психологического микроклимата в коллективе.

Направления программы:

1. Знакомство студентов тувинской национальности первого курса с Уставом образовательного учреждения, правилами внутреннего распорядка, правилами проживания в общежитии. Разъяснение расписания занятий,

выявление степени занятости студентов во внеурочное время, активизация процесса самоподготовки к занятиям.

2. Включение студентов в различные события техникума с целью сплочения новообразованного коллектива:

- помощь в организации мероприятий и дискотек;
- включение в деятельность студенческого самоуправления техникума, выборы актива групп;
- подготовка праздников тувинской культуры, где студенты тувинской национальности могли бы рассказать о стихах, народных танцах, национальной кухне;
- проведение мероприятия в общежитии, направленное на преодоление сложившихся стереотипов о тувинской культуре;
- проведение совместных мероприятий студентов русской и тувинской национальностей для улучшения знаний русского языка, развития коммуникативных способностей, расширение круга межличностных отношений;
- общение с тренерами техникума на предмет физической культуры и здоровья с целью пропаганды здорового образа жизни.

3. Организация социально-психологических тренингов с целью формирования поведения в чрезвычайных ситуациях:

- ознакомление с правилами пожарной безопасности в техникуме и общежитии;
- ознакомление с правилами эвакуации из здания техникума и общежития;
- изучение памяток действий при возникновении чрезвычайной ситуации.

Таблица 1. Программа организации социально-психологической адаптации студентов тувинской национальности к условиям техникума

№ занятия п/п	Содержание
Занятие №1	Занятие по изучению Устава техникума, прав и обязанностей студентов
Занятие №2	Тренинг по формированию поведения в экстренных ситуациях. Ознакомление с правилами безопасности в учреждении
Занятие №3	Занятие, направленное на обсуждение актуальных вопросов молодежи
Занятие №4	Обсуждение особенностей тувинской национальной культуры с целью преодоления сложившихся стереотипов
Занятие №5	Подготовка праздников тувинской культуры, где все студенты познакомятся с фольклором, музыкой и национальной кухней Тывы.
Занятие №6	Организация концерта по презентации художественных способностей студентов тувинской национальности
Занятие №7	Квест-игра, способствующая сплочению нового коллектива
Занятие №8	Совместная акция студентов русской и тувинской национальностей, посвященная расширению знаний о России, ее культуре

Проанализировав результаты, полученные в ходе исследования, мы выявили, что уровень адаптированности по когнитивному компоненту средний. То есть не все студенты тувинской национальности знакомы с Уставом учреждения, а также многие студенты не знают как себя вести в экстренных ситуациях. В связи с этим нами было принято решение провести занятие №1 и занятие №2 из разработанной нами программы для повышения уровня знаний Устава учреждения и формирования правильного поведения студентов тувинской национальности в чрезвычайных ситуациях.

После проведения занятий, направленных на когнитивный компонент адаптированности, мы получили следующие результаты:

После проведения 2х занятий по разработанной нами программе, студенты на вопрос «Знакомы ли Вы с Уставом техникума?» единогласно

ответили «Знакомы», что неоднократно подтверждалось в ходе занятия (см. рис. 11)

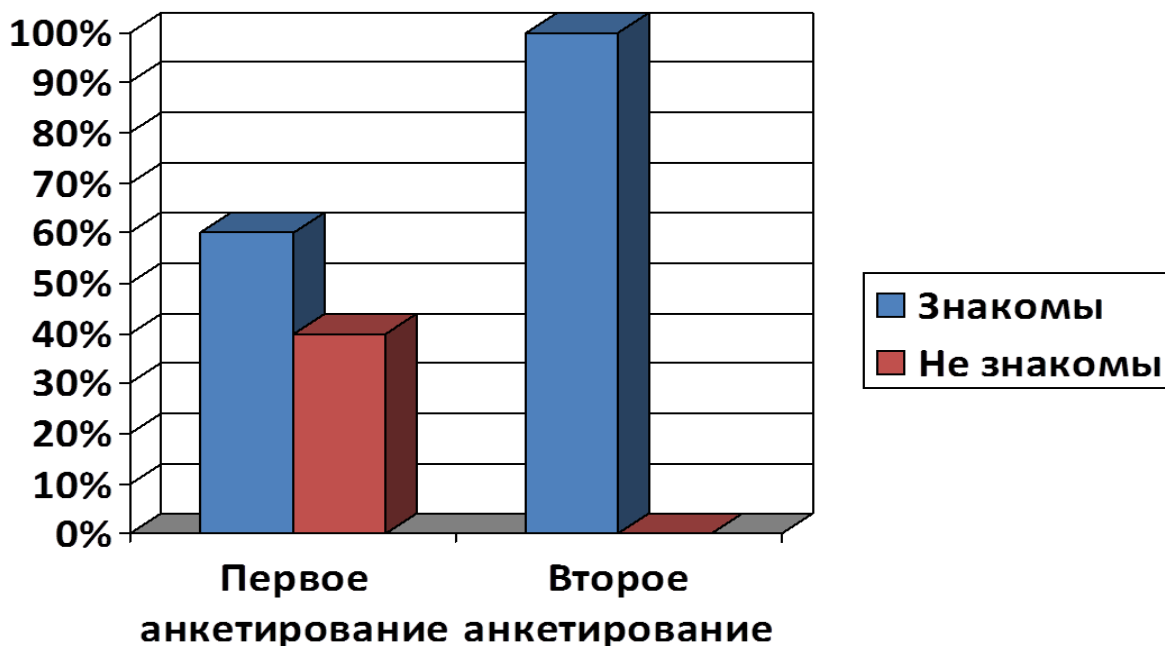


Рис. 11 Результаты ответов студентов тувинской национальности на вопрос: «Знакомы ли Вы с Уставом техникума?» до и после проведения занятий по разработанной программе

На вопрос о поведении при пожарной тревоге все студенты тувинской национальности после занятий по программе ответили правильно «Без паники соберу вещи, оденусь и выйду на улицу» (см. рис. 12)

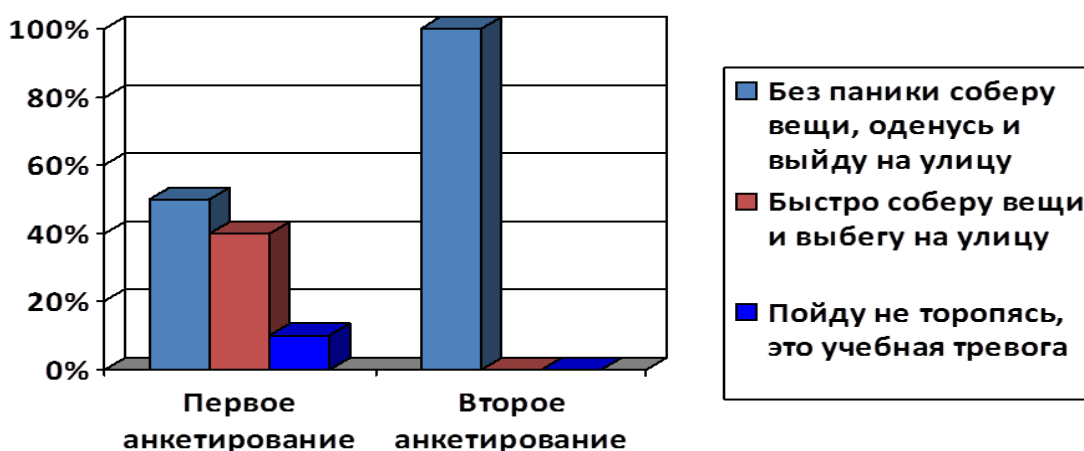


Рис. 12 Результаты ответов студентов тувинской национальности на вопрос о том, как вести себя при пожарной тревоге после проведения занятий программы



Анализируя работу, проделанную по разработанной нами программе, и ответы студентов тувинской национальности, можно сделать вывод, что благодаря занятиям уровень адаптированности по когнитивному компоненту у студентов стал высоким. Знания студентов в отношении Устава учреждения повысился, также сформировано поведение в чрезвычайных ситуациях.

Выводы по 2 главе.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что процесс адаптации первокурсников тувинской национальности прошел успешно. Отследить это можно по трем компонентам адаптированности таким, как эмоциональный, когнитивный и поведенческий. Опираясь на возможные проблемы в этих компонентах, мы предлагаем программу организации социально-психологической адаптации. Выявив дефициты в когнитивном компоненте адаптированности, мы частично ее реализовали, что дало продуктивные результаты. Теперь студенты тувинской национальности имеют полное представление о содержании Устава учреждения, своих правах и обязанностях и знают как себя вести в экстренных ситуациях.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив работы отечественных и зарубежных ученых, под социально-психологической адаптацией мы понимаем процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности. Этот процесс позволяет человеку удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивает в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды.

Для того чтобы изучить характер адаптированности первокурсников к условиям техникума, нами был организован и проведен опрос у десяти студентов тувинской национальности первого курса.

Проанализировав и интерпретировав результаты полученных данных, нами были сделаны следующие выводы: спустя 2 месяца обучения в новом учреждении уровень адаптированности по поведенческому компоненту у студентов тувинской национальности высокий. Эмоциональное состояние у всех опрошенных в норме, они чувствуют себя комфортно в новых условиях проживания и обучения, спустя несколько месяцев интерес к учебной деятельности не пропал. Большинство из них знакомы с Уставом учреждения, все опрошенные знакомы с правилами проживания в общежитии, но, к сожалению, многие студенты не знают как себя вести в экстренных ситуациях, поэтому уровень адаптированности по когнитивному компоненту средний.

Для оптимизации социально-психологической адаптации нами была составлена программа организации социально-психологической адаптации. В связи с выявленными дефицитами знаний у студентов тувинской национальности в отношении поведения в чрезвычайных ситуациях, а также неполное представление о содержании Устава учреждения, своих правах и обязанностях нами была частично апробирована разработанная программа. А именно мы провели 2 занятия. Первое занятие было направлено на изучение Устава техникума, прав и обязанностей студентов, второе занятие

представляло собой тренинг по формированию поведения в экстренных ситуациях, а также ознакомление с правилами безопасности в учреждении. После проведенных занятий мы повторно опросили студентов тувинской национальности по тем вопросам, где были обнаружены дефициты и выяснили, что теперь студенты имеют полное представление о содержании Устава учреждения, своих правах и обязанностях и знают как себя вести в экстренных ситуациях

Мы считаем, что профилактика успешной социально-психологической адаптации первокурсников тувинской национальности чрезвычайно необходима, так как от этого зависит будущее студентов. Социально-психологическая адаптация является необходимым условием для обеспечения оптимальной социализации человека. Она позволяет человеку не просто проявлять себя, свое отношение к людям, деятельности, быть активным участником социальных процессов и явлений, но и благодаря этому обеспечивать свое естественное социальное самосовершенствование.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева Д.А. О понятии адаптации: Исследование адаптации студентов к условиям обучения в вузе / Д. А. Андреева. – А.: Человек и общество, 2014. – С. 79-81.
2. Анисимов Т. Особенности адаптации столичных и провинциальных студентов в вузовской среде / Т. Анисимов // Власть, 2013. – №1. – С. 95-98.
3. Безносиков В.Н. Динамика первичной производственной адаптации молодых рабочих на промышленном предприятии: Дис. канд. психол. наук. / В. Н. Безносиков. – М., 2002. – 189 с.
4. Бирюкова М.В. Трудности первичной адаптации первокурсников в среднем профессиональном учебном заведении // Роль профессионального педагогического образования в модернизации системы образования Кузбасса: Материалы региональной научно-практической конференции / Под. ред. С.А. Власовой, С.В. Моцарь, О.Г. Геровкиной. – Ленинск-Кузнецкий, 2006. – С. 21-24.
5. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. Под ред. Д.И. Фельдштейна. - М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО МОДЭК, 2000. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://studbooks.net/1713959/psihologiya/teoreticheskie\\_podhody\\_izucheniyu\\_otn\\_osheniya\\_podrostka\\_sebe](http://studbooks.net/1713959/psihologiya/teoreticheskie_podhody_izucheniyu_otn_osheniya_podrostka_sebe) – (Дата обращения: 12.11.2017).
6. Будук-оол Л.К. Адаптация студентов Республики Тыва к обучению в вузе. – Кызыл, 2013. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/osobennosti-adaptatsii-k-obucheniyu-studentov-respubliki-tuva> – (Дата обращения: 12.11.2017).
7. Введение в психологию. Под ред. Петровского А.В. М.: Академия, 2004. – 496 с.
8. Волков Б. С. Психология подростка: учебное пособие / Б. С. Волков. – М.: Академический Проект; Гаудеамус, 2005. – 208 с.
9. Кенин-Лопсан, М.Б. Традиционная культура тувинцев / М. Б. Кенин-Лопсан. – Кызыл: Тувинское книжное издательство, 2006. [Электронный

ресурс]. – Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2015/85675.htm> – (Дата обращения: 09.10.2017).

10. Кирилова Л.Г. Адаптация студентов первокурсников в организациях среднего профессионального образования / Л.Г. Кирилова // Проблемы педагогики. – 2015. – №3 (4).

11. Личность как объект психологического и педагогического воздействия / Сборник статей Международной научно - практической конференции. Пермь, 2016. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://aeterna-ufa.ru/sbornik/PP-56-1.pdf> – (Дата обращения: 10.10.2017).

12. Маклаков А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2003.

13. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2008. – С. 437-454.

14. Методика экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии) В. В. Бойко. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vsetesti.ru/184/> – (Дата обращения: 09.10.2017).

15. Методика диагностики психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности Н. А. Курганского и Т. А. Немчина. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psmetodiki.ru/index.php/vzroslye/lichnost/142-metodika-diagnostiki-psikhicheskoy-aktivatsii-interesa-emotsionalnogo-tonusa-napryazheniya-i-komfortnosti-kurganskij-nemchin>. – (Дата обращения: 09.10.2017).

16. Мельник С.Н. Проблемы адаптации первокурсников к учебному процессу / С. Н. Мельник. – Студенческий научный журнал Т.1. – 2010. – № 6. – С.83- 89.

17. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб. заведений / В. С. Мухина. – 12-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. – 640 с.

18. Мудрик А.В. Социализация человека. Учебник для вузов / А. В. Мудрик. – М.: Academia, 2005. – 267 с.

19. Мышлявцев Б. А. Русские и тувинцы: образ «другого». Проблема взаимодействия культур / Б. А. Мышлявцев // Сибирский этнографический вестник. – № 14 (15). – Новосибирск, 2003. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sa-ti.archaeology.nsc.ru/sibirica/index.html?mi=25&id=1472> – (Дата обращения: 05.11.2017).

20. Орлова ВВ. Социализация молодежи в условиях трансформации современного российского общества: региональный аспект (на материалах Томской и Кемеровской областей): [монография] / В.В. Орлова. – М-во образования и науки Российской Федерации, Томский гос. ун-т систем упр. и радиоэлектроники, Бурятский гос. ун-т. – Улан-Удэ, 2010.

21. Орлова В.В., Шестакова Д.К. Влияние социальной адаптации на чувство локального патриотизма у приезжих студентов / В. В. Орлова, Д. К. Шестакова // Социология города. – 2013. – № 3. – С. 18-26.

22. Орлова В.В. Образовательные учебные заведения и их роль в социализации сибирской молодежи / В. В. Орлова // Alma mater (Вестник высшей школы). – 2010. – № 8. – С. 31-35.

23. Петровский В. А. К психологии активности личности // Вопросы психологии. – 2003. – № 3. – С. 26-38

24. Резников Е.Н., Товуу Н.О. Этнопсихологические характеристики народа тыва: теория и практика / Е.Н. Резников, Н.О. Товуу. – М., 2002. – 223 с.

25. Социальная адаптация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vseopsycho.ru/sotsialnaya-adaptatsiya/> – (Дата обращения: 14.10.2017).

26. Социальная адаптация личности: понятие и сущность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://superinf.ru/view\\_helpstud.php?id=976](https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=976) – (Дата обращения: 12.10.2017).

27. Таранов Е.В. Социально-психологические проблемы адаптации молодого рабочего: Дис. канд.психол наук / Е. В. Таранов. – М., 2004. – 200 с.

28. Хаснулин В.И. Эндокринные и психофизиологические характеристики формирования дизадаптации у студентов республики Тыва и

Ханты-Мансийского округа / В.И. Хаснулин, В.А. Красильникова, А.О. Дороганов, Л.К. Будук-оол // Экология человека. – 2009. – № 7. – С. 3-6.

29. Цилюгина И.Б. Трудности процесса адаптации студентов-первокурсников учреждений среднего профессионального образования и способы их разрешения / И.Б. Цилюгина // Среднее профессиональное образование. – 2015. – №1. – С. 42–45.

30. Шпак Л. Л. Социокультурная адаптация: сущность, направления, механизм реализации: автореф. дисс. докт. социол. н. / Л. Л. Шпак. – М., 1999.



**1. Знакомы ли Вы с Уставом вашего техникума?**

1. Да
2. Нет

**2. Верно ли утверждение: «Студент техникума обязан добросовестно учиться и овладеть общими и профессиональными компетенциями, знаниями, навыками, необходимыми для эффективной и творческой работы»?**

1. Да, верно
2. Нет, не верно

**3. Соблюдаете ли Вы чистоту и порядок в помещениях и на прилегающих к техникуму территориях?**

1. Да, соблюдаю
2. Нет, для этого есть технический персонал (уборщицы, дворники)

**4. Прочитайте и вычеркните те утверждения, с которыми Вы не согласны**

1. студент обязан уважать честь и достоинство преподавателей, работников и студентов;
2. студент обязан нести ответственность за свои действия и поступки, которые должны соответствовать общепринятым нормам поведения;
3. студент обязан присутствовать на занятиях, но при этом может быть занят своими делами;
4. студент обязан бережно относиться к имуществу Учреждения, возмещать причиненный материальный ущерб.

**5. В техникуме объявили пожарную тревогу, как Вы поступите?**

1. без паники соберу свои вещи, оденусь и выйду на улицу;
2. быстро соберу вещи и выбегу на улицу;
3. пойду не торопясь, ведь это как обычно учебная тревога;
4. останусь в комнате, сделаю вид, что ничего не слышал (а).

**6. Курите ли Вы на территории техникума или общежития?**

1. Да, курю
2. Нет, не курю
3. Вообще не курю

**7. Обязаны ли Вы предупреждать своего классного руководителя о том, что не придете на занятия?**

1. Да, но только в случае болезни
2. Да, всегда
3. Нет, не обязан

**8. Пропускали ли Вы неинтересные для Вас занятия?**

1. Нет, даже если они совсем скучные
2. Да, пропускал (а)

**9. Считаете ли вы нормальным обращение к преподавателю на «ты»?**

1. Да
2. Нет

**10. Знакомы ли Вы с правилами проживания в общежитии?**

1. Да
2. Нет
3. Не проживаю в общежитии

**11. До какого времени Вы должны вернуться в общежитие?**

1. до 21:00
2. до 22:00
3. до 23:00

**12. Можете ли Вы пользоваться без спроса вещами своих соседей?**

1. Да
2. Нет

**13. Имеете ли Вы право приводить друга к себе в комнату в общежитии?**

1. Да, это же моя комната
2. Нет, никого нельзя приводить

**14. Можете ли Вы самовольно переселяться из одной комнаты в другую?**

1. Да, конечно
2. Нет, не имею

**15. Что Вас не устраивает в организации вашего быта в общежитии и что бы Вы могли предложить для его улучшения?**

---

**1. Ваш пол?**

1. Мужской                      2. Женский

**2. Ваш возраст?**

1. 15-17      2. 18-20      3. 21 и старше

**3. Курс, на котором Вы учитесь?**

1. Первый   2. Второй   3. Третий

**4. Специальность, на которой Вы учитесь:**

---

**5. Где Вы проживаете?**

1. В общежитии   3. Имею свое жилье  
2. С родителями   4. Снимаю квартиру/комнату

**6. Удовлетворены ли Вы в целом своей студенческой жизнью?**

1. Полностью удовлетворен  
2. Скорее удовлетворен  
3. Не очень удовлетворен  
4. Совсем не удовлетворен  
5. Затрудняюсь ответить

**7. Какие отношения у Вас с группой?**

1. Доверительные, могу положиться на одногруппников  
2. Нейтральные  
3. Плохие, никому нельзя доверять

**8. Как быстро Вы сдружились с новыми знакомыми в техникуме?**

1. С первых дней хорошие отношения
2. Спустя несколько месяцев
3. До сих пор не сдружились

**9. Есть ли у Вас друг/подруга среди однокурсников?**

1. Да
2. Нет

**10. Посещали ли Вас мысли перейти в другое образовательное учреждение?**

1. Часто
2. Иногда
3. Не посещали

**11. Какие эмоции Вы испытываете в течение дня чаще всего (выберите несколько вариантов ответов)?**

1. Радость
2. Уныние
3. Грусть, печаль
4. Безразличие, равнодушие
5. Интерес
6. Страх
7. Удовольствие

**12. Интересно ли Вам учиться?**

1. Да
2. Скорее да, чем нет
3. Скорее нет, чем да
4. Нет

**13. Участвуете ли Вы во внеучебной деятельности?**

1. Да, часто
2. Иногда
3. Не участвую

**14. Насколько психологический климат в вашем техникуме благоприятен для творчества студентов?**

1. Вполне благоприятный, стимулирующий к творчеству
2. Скорее благоприятный, чем неблагоприятный
3. Нейтральный, никто никому не помогает и не мешает
4. Скорее неблагоприятный, чем благоприятный
5. Неблагоприятный

**15. Насколько Вы удовлетворены условиями для творческого развития личности?**

1. Полностью могу проявлять свои способности
2. Условия недостаточны для проявления моих способностей
3. Нет соответствующих условий для проявления способностей

**16. Студенческая жизнь – это не только учеба. Приходилось ли Вам участвовать?**

		Да	Нет
1	В студенческих научных конференциях		
2	В организации праздников, вечеров		
3	В организации дискотек		
4	В политических акциях, митингах		
5	В спортивных соревнованиях		
6	В заседаниях студенческого совета		
7	В субботниках		

**17. Как Вы считаете, способствуют ли условия в техникуме здоровому образу жизни студентов?**

1. Способствуют
2. Недостаточно способствуют
3. Не способствуют

**18. Занятия по какому предмету Вам нравятся больше всего?**

---

**19. Есть ли у Вас «нелюбимый» предмет? Какой?**

1. Да, \_\_\_\_\_
2. Нет

**20. Какие отношения у Вас с преподавателями?**

1. Хорошие. Доверительные
2. Нейтральные
3. Плохие, не понимаем друг друга

**21. Изменились ли у Вас отношения с родителями после поступления в техникум?**

1. Да, улучшились
2. Да, ухудшились
3. Нет, не изменились