

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Архангельской области «Архангельский государственный многопрофильный колледж»

Омельчук О.В.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ

Методические рекомендации для педагогов-психологов, социальных
педагогов, руководителей учебных групп

Архангельск

2021

Рецензенты:

Пиликина Н.И. – преподаватель высшей квалификационной категории
ГБПОУ АО «Архангельский государственный многопрофильный колледж»

Галацан Ю.В. - педагог-психолог БУ ВО «Областной центр ППМСП»

Омельчук О.В. Социально-психологическая адаптация первокурсников. Методические рекомендации для педагогов-психологов, социальных педагогов, руководителей учебных групп - Архангельск: ГБПОУ АО «Архангельский государственный многопрофильный колледж», 2021.

В методических рекомендациях рассматриваются особенности адаптации студентов первого года обучения в колледже, анализируются возможные трудности социально-психологической адаптации к новым условиям обучения и проживания. В пособии представлен опыт работы педагога-психолога по оказанию психологического сопровождения в период адаптации студентов к условиям колледжа. Методические рекомендации имеют практико-ориентированный характер и предназначены для психологов, педагогов-психологов и руководителей учебных групп образовательных учреждений для работы с обучающимися в период адаптации.

Рассмотрено и одобрено на заседании предметной (цикловой) комиссии
подготовки специалистов юридического направления

Протокол №__ от « »_____ 2021г.

Председатель _____(Г.Л.Кобелева)

© Омельчук О.В., 2021

© Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области «Архангельский государственный многопрофильный колледж»

Усл. печ. л. 1, 94

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
Понятие и значение адаптации студентов первого курса	7
Направления деятельности по созданию условий для успешной адаптации первокурсников к колледжу	12
Психологическое сопровождение первокурсников в период адаптации в ГБПОУ АО «Архангельский государственный многопрофильный колледж»	15
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	25
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	27
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению	28

Пояснительная записка

В настоящее время цели и результаты образовательного процесса направлены на формирование компетенций как способности применять знания, умения, личностные качества и практический опыт для успешной деятельности в определенной профессиональной области. В связи с этим ориентация образования направлена не только на усвоение обучающимся определенной суммы профессиональных знаний, но и на развитие его личности, познавательных и созидательных способностей, успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда.

Одной из важнейших педагогических задач любого колледжа является работа со студентами первого курса, направленная на более быструю и успешную их адаптацию к новой системе обучения, к новой системе социальных отношений, на освоение ими новой роли студентов.

Первый курс обучения является наиболее трудным, студент остро нуждается в поддержке. Серьезным испытанием для организма является переход к новой образовательной системе, а также информационная перегрузка студентов, возникающая при изучении многочисленных учебных дисциплин, научный уровень и информационный объем которых все время возрастает. Это отражается на текущем функциональном состоянии организма и обуславливает значительное напряжение адаптационно-компенсаторных систем. Адаптация студентов заслуживает особого внимания, так как образовательный процесс студентов характеризуется интенсивными умственными нагрузками, что создает определенные предпосылки к ухудшению их физического и психического здоровья. От успешности адаптации студента к образовательной среде во многом зависит дальнейшая профессиональная карьера и личностное развитие будущего специалиста.

Целью работы является обобщение опыта по созданию условий для успешной адаптации и социализации студентов первого года обучения.

Основными задачами по содействию адаптации первокурсников к профессиональной образовательной среде колледжа считаются:

1. подготовка первокурсников к новым условиям обучения;
2. установление и поддержание социального статуса первокурсников в новом коллективе;
3. формирование у первокурсников позитивных учебных мотивов;
4. предупреждение и снятие у первокурсников психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой.
5. своевременное выявление обучающихся, испытывающих трудности социальной адаптации;
6. изучение личностных особенностей, оказывающих дезадаптирующее влияние;
7. обучение студентов методам самоанализа, саморегуляции психических процессов;
8. вовлечение обучающихся в социальную деятельность, адекватную их интересам, способностям, психологическому состоянию.

Критерии успешной социальной адаптации первокурсников:

- психологическая готовность к самостоятельной жизнедеятельности;
- наличие позитивно-ориентированных жизненных планов;
- профессиональное самоопределение;
- социальная активность;
- благоприятный социальный статус в учебном заведении;
- успешность учебной деятельности;
- удовлетворенность своим статусом, отношениями.

Методические рекомендации содержат пояснительную записку, теоретическую и практическую части, заключение, список использованных источников, приложения. Теоретическая часть включает в себя характеристику процесса адаптации студентов первого года обучения и направлений работы с данной категорией обучающихся. В практической части дано описание

деятельности педагога-психолога ГБПОУ АО «Архангельский государственный многопрофильный колледж» по адаптации первокурсников.

1. Понятие и значение адаптации студентов первого курса

Успешное начало обучения может помочь студенту в его дальнейшей учебе, позитивно повлиять на процесс построения отношений с преподавателями и товарищами по группе, сформировать стойкий интерес к будущей профессии и способствовать развитию профессионализма.

Начало обучения в новом учебном заведении всегда представляет для студентов определенную сложность: изменился стиль жизни, появился новый незнакомый коллектив, более сложная система обучения, иные требования. Все студенты в первые недели обучения проходят период адаптации.

Адаптация – это приспособление самоорганизующихся систем к изменяющимся условиям среды. Адаптация человека к окружающим условиям обеспечивает его нормальную жизнедеятельность. Феномен адаптации описывается в работах Г. Селье, И. П. Павлова, И. М. Сеченова, Ф. Б. Березина, А. Г. Маклакова и др.

Г. Селье, И. П. Павлов, И. М. Сеченов рассматривают адаптацию в большей степени на физиологическом уровне, то есть как процесс поддержания гомеостаза и приспособление организма к внешним меняющимся условиям. Ф. Б. Березин рассматривает адаптацию на психологическом и психофизиологическом уровнях. Под адаптацией он понимает процесс не только сохранения физиологического, но психического гомеостаза; оптимальное постоянное взаимодействие человека с окружающей средой и установку наиболее эффективного соответствия между физиологическими и психологическими факторами, в процессе формирования относительно стабильных психофизиологических отношений.

А. Г. Маклаков обращает внимание на то, что адаптация – это не только процесс, но и свойство живого организма. Что касается человека – адаптация во многом зависит от его психологических особенностей, например, от уровня самооценки.

Таким образом, адаптация – это обширное понятие, которое включает в себя приспособление на всех уровнях организма: физиологическом, психофизиологическом и психологическом, и понимается и как процесс и как свойство личности.

Процесс адаптации начинается уже с момента поступления. Резкое изменение многолетнего рабочего стереотипа зачастую приводит к стрессовым реакциям, что может явиться причиной низкой успеваемости студентов и трудностей в общении.

Рассмотрение процесса адаптации студентов к обучению в колледже должно включать ряд аспектов:

- психолого-педагогический (связанный с приспособлением студентов к новой дидактической системе, принципиально отличающейся от форм и методов школы);
- социально-психологический (имеющий связь с усвоением учащимися социальных норм, установлением и поддержанием социального статуса в новом коллективе);
- мотивационно-личностный (определяющий формирование позитивных учебных мотивов и личностных качеств);
- психофизический (предполагающий приспособление функций и реакций организма к требованиям новой среды).

Процесс адаптации длительный и не всегда успешный, у значительной части студентов первого года обучения возникают проблемы с адаптацией, что связано с личностными качествами самих студентов, отсутствием навыков к самостоятельной учебной деятельности, трудностями профессионального самоопределения.

Выявить уровень адаптации первокурсников можно, зная признаки адаптированности студентов.

Низкий уровень адаптации:

- студент равнодушно или отрицательно относится к колледжу;
- нередко жалобы на здоровье;

- преобладает подавленное настроение;
- наблюдаются нарушения дисциплины;
- учебный материал усваивается фрагментарно;
- затруднена самостоятельная работа, нет интереса к ее выполнению;
- домашние задания выполняет нерегулярно, необходим постоянный контроль, систематические напоминания со стороны преподавателей, классного руководителя или родителей;

- для понимания нового и решения задач по образцу требует значительной помощи преподавателей;

- общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания,

- пассивен;

- близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одногруппников.

Средний уровень адаптации:

- студент положительно относится к колледжу, посещение не вызывает отрицательных переживаний;

- понимает учебный материал, если преподаватель излагает его подробно и наглядно;

- усваивает основное содержание учебных программ, самостоятельно решает типовые задачи;

- сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний старших, но при его контроле;

- бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным;

- почти всегда выполняет домашние задания;

- общественные поручения выполняет добросовестно;

- дружит со многими одногруппниками.

Высокий уровень адаптации:

- студент положительно относится к колледжу, предъявленные требования воспринимает адекватно;
- учебный материал усваивает легко;
- глубоко и полно овладевает программным материалом;
- решает усложненные задачи;
- прилежен, внимательно слушает указания и объяснения преподавателей;
- выполняет поручения без внешнего контроля;
- проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе, готовится ко всем занятиям;
- общественные поручения выполняет охотно и добросовестно;
- занимает в группе благоприятное положение.

Причинами и симптомами нарушения адаптации первокурсников являются:

- незнание правил и устава, принятых в данном учебном заведении и требований, предъявляемых к студентам;
- неумение осуществлять психологическую саморегуляцию поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием повседневного контроля со стороны преподавателей;
- низкая мотивация получения образования;
- процесс налаживания быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие;
- социальная дезадаптация. Чувство беспокойства, потерянности, одиночества, опустошенности, неудовлетворенности; частые конфликты в группе, между группами, между группой и классным руководителем, с преподавателями;
- неумение устанавливать отношения в новом коллективе, с новыми людьми. Закрытость студента. Отсутствие совместной деятельности. Низкий уровень сплоченности студенческой группы;

- узкий кругозор, отказы отвечать на занятиях, частые списывания при самостоятельной работе, низкие текущие оценки. Отсутствие навыков самостоятельной работы. Неумение конспектировать. Неумение работать со словарями с учебной и методической литературой. Недостаточный уровень развития учебных умений. Пробелы в базовых знаниях;
- неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая готовность к ней.

На первом курсе формируется отношение человека к учебе, к будущей профессиональной деятельности, продолжается «активный поиск себя». Даже отличники на первом курсе не сразу обретают уверенность в своих силах. Первая неудача порой приводит к разочарованию, утрате перспективы, отчуждению, пассивности. В связи с такими причинами адаптация первокурсников может вызвать множество трудностей, поэтому педагогам необходимо создавать специальные условия, способствующие успешной адаптации студентов первого года обучения.

2. Направления деятельности по созданию условий для успешной адаптации первокурсников к колледжу

Адаптация первокурсников к обучению в колледже происходит по-разному. Так, у одних учащихся адаптация длится недолго, они быстро и легко добиваются хороших успехов, самочувствие у них при этом существенно не меняется. Но есть и такие первокурсники, у которых процесс адаптации существенно затягивается, сопровождается ухудшением самочувствия, снижением физических и психологических возможностей. Нарушения психологического характера не способствуют становлению личности и приводят к трудностям в обучении.

Адаптация ускоряется, если с первокурсниками организуется специальная работа руководителем учебной группы, преподавателями, педагогами дополнительного образования, социальным педагогом, воспитателями общежития. В методической разработке рассмотрим направления деятельности педагога-психолога по созданию условий для успешной адаптации студентов первого года обучения.

Будущий успех зависит от способности строить конструктивные отношения, преодолевать возникающие препятствия, управлять своим эмоциональным состоянием. Процесс обучения в колледже является новым этапом в жизни учащегося и требует от него большей самостоятельности и активности в получении и усвоении знаний на фоне возросшей информационной нагрузки, а также умения, способности быть психологически и социально адекватным в изменившихся условиях учебы и социального взаимодействия.

Направлениями деятельности педагога-психолога по созданию условий для успешной адаптации первокурсников являются:

- психодиагностика (диагностика эмоционального состояния обучающихся, мотивации к обучению, личностных особенностей, психологического климата групп);

- психологическая профилактика (проведение тренингов знакомства, просветительских занятий);
- консультирование и психологическая коррекция (при возникновении трудностей адаптации).

Работа педагога-психолога по созданию условий для успешной адаптации студентов проходит в три этапа.

Первый этап - психологическое сопровождение процесса адаптации учащихся к новым условиям обучения. На этом этапе предусмотрено проведение тренингов знакомства в учебных группах и изучение личностных особенностей учащихся посредством тестирования. В результате тестирования выявляется «группа риска» - обучающиеся с трудностями социально-психологической адаптации, которым предлагается индивидуальная работа с педагогом-психологом.

Второй этап – индивидуальное углубленное психодиагностическое обследование студентов с трудностями социально-психологической адаптации. На данном этапе изучается степень дезадаптации, возможные акцентуированные черты характера, личностные особенности; выясняются причины дезадаптации. По результатам беседы и диагностики принимается решение о необходимости психокоррекционной работы.

Третий этап - коррекционная и развивающая работа с обучающимися, имеющими трудности социально-психологической адаптации. Если у студентов есть хронические или острые психологические проблемы, оказывается психотерапевтическая, консультационная помощь. Также на этом этапе происходит обучение студентов методам самоанализа, саморегуляции поведения и эмоционального состояния. Используются такие методы, как рационально-эмоциональная поведенческая терапия, арт-терапия, обучение методам релаксации.

Если есть трудности по адаптации студентов к учебной группе, неблагоприятный психологический климат в учебной группе, проводится

коррекционная работа с коллективом (проведение занятий с элементами тренинга, профилактические беседы).

Заключительный этап включает в себя вторичную психодиагностику и анализ результатов проделанной коррекционной работы.

3. Психологическое сопровождение первокурсников в период адаптации в ГБПОУ АО «Архангельский государственный многопрофильный колледж»

Психологическое сопровождение адаптационного периода в ГБПОУ АО «Архангельский государственный многопрофильный колледж» проходит в три этапа. Рассмотрим некоторые мероприятия, проводимые на различных этапах психологической работы, более подробно.

На первом этапе психологическое сопровождение процесса адаптации учащихся к новым условиям обучения происходит на уровне учебных групп.

Цель первого этапа: создание условий для более быстрого знакомства и взаимодействия студентов внутри учебных групп; изучение личностных особенностей и эмоционального состояния студента.

Методы: психодиагностика, игровые и практические упражнения.

Форма проведения: тренинг

Используемые методики:

- 1) Методика диагностики мотивации и эмоционального отношения к учению (МДМУ);
- 2) Методика изучения психологического климата группы Л.Н.Лутошкина.

Деятельность педагога-психолога в ГБПОУ АО «Архангельский государственный многопрофильный колледж» по созданию условий, способствующих адаптации первокурсников, начинается с тренингов знакомства. Проведение тренингов в группах колледжа предусмотрено в сентябре, целью является более близкое знакомство студентов группы и сплочение коллектива.

Задачи тренинга:

- создать условия для запоминания студентов группы, их имен, интересов;
- научить эффективному взаимодействию в коллективе;

- развить уверенность в себе;
- развить осознание себя как части коллектива.

План тренинга знакомства

1. Вводный момент (5 минут).

Цель: включение в занятие.

- называются цели, задачи тренинга.
- перечисляются принципы занятия (здесь и сейчас, безоценочное отношение, искренности, активности, обратной связи)

2. Вводное упражнение (разминка). **Поприветствовать других разными способами** (5 минут).

Цель: повышение активности, включение в работу.

После упражнения проводится обсуждение, с какими трудностями столкнулись в данном упражнении, всем ли было комфортно.

3. Упражнение «**Близкое знакомство**» (10 минут)

Цель: обучение взаимодействию и узнаванию, запоминанию членов коллектива.

Задание: По команде перестраиваемся в ряд по признаку:

- по росту
- по алфавиту (имена)
- по цвету волос от светлого к темному
- по дате рождения

После упражнения проводится обсуждение: что получилось, какие были трудности, запомнили ли новые имена, узнали ли что-то новое.

4. Упражнение «**Факт о себе**» (10 минут) - рассказать о себе какую-то информацию, то, что не знают пока остальные.

Цель: узнавание других, запоминание информации о других, взаимодействие с однокурсниками

Каждый рассказывает то, что хотелось бы, чтобы узнали однокурсники. Каждый по кругу рассказывает о себе. После того, как все рассказали что-то о

себе, группа пытается вспомнить про каждого информацию, которой он поделился.

В конце упражнения проводится обсуждение, что узнали нового и интересного о других, трудно ли было рассказывать что-то о себе.

5. Разминка «Импульс» (5 минут).

Цель: научиться чувствовать группу, соотносить скорость передачи с другими.

Группа берется за руки, педагог-психолог отправляет «импульс» - пожатие руки человека, стоящего справа. Дается инструкция, что нужно передавать сигнал вправо, как только получаете сигнал слева. Необходимо, чтобы импульс пришел обратно к тренеру, как можно быстрее. После небольшой репетиции, задание усложняется: отправляется одновременно два импульса в разные стороны, задача группы – сигналы должны прийти к педагогу-психологу одновременно с разных сторон.

Обсуждение: трудно было или нет. Какая тактика сработала?

6. Упражнение «Арифметические действия». (5 минут)

Цель: демонстрация плюсов партнерских отношений, сплоченной команды.

Инструкция: все мы знаем, что такое арифметические действия. Что это? Следующее упражнение предполагает, что все умеют $+$, $-$, \times , $:$ Суть упражнения в том, что нам нужно будет по кругу делать арифметические действия. 1-ый говорит число, следующий – ар. Действие, следующий – число и т.д. Упражнение идет до тех пор, пока я не говорю «Стоп». Я спрашиваю у любого участника «Какое число получилось?» Если участник отвечает неверно, мы фиксируем ошибку и начинаем с начала. Если верно, то продолжаем до следующей остановки.

Обсуждение: как вы себя чувствуете? Что происходит? Как это упражнение соотносится с темой тренинга? Какая стратегия была правильной?

7. Обсуждение тренинга. Чему научились, что запомнилось, что понравилось, что – нет. (4 минуты)

8. Заключительное упражнение «Аплодисменты себе и группе» (1 минута).

Чаще всего тренинговая форма занятия является новой для студентов, и вначале обучающиеся чувствуют себя довольно скованно, некоторые пытаются отказаться от участия. Однако уже во время выполнения второго упражнения большая часть первокурсников начинает чувствовать себя довольно свободно, раскрепощено, активно принимает участие в упражнениях и обсуждении. По окончании тренинга обучающиеся отмечают, что запомнили больше имен однокурсников, узнали что-то новое о других, приятно и полезно провели время.

Следующим важным направлением работы педагога-психолога на первом этапе является проведение психодиагностического обследования в группах. Психодиагностика включает в себя исследование эмоционального состояния обучающихся в колледже (уровень тревоги, испытываемой в колледже, уровень отрицательных эмоций (злости, гнева), испытываемых в процессе обучения, мотивации обучения). Данные параметры изучаются по методике диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (приложение 1).

Предлагаемый метод диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению основан на опроснике Ч.Д. Спилбергера, направленном на изучение уровней познавательной активности, тревожности и гнева как актуальных состояний и как свойств личности (State-Trait Personality Inventory). Модификация опросника для изучения эмоционального отношения к учению для использования в России осуществлена А.Д. Андреевой, апробация и нормирование проведены в 2002–2003 гг.

Психодиагностика проводится в октябре-ноябре, когда острый период адаптации у большинства уже пройден. Результаты психодиагностического обследования первокурсников за 2018-2021г представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты психодиагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению студентов первого курса ГБПОУ АО «Архангельский государственный многопрофильный колледж»

Учебный год (количество обследованных студентов)	Уровень тревоги			Уровень гнева			Мотивация к обучению		
	Низкий, средний	высокий		низкий	средний	высокий	низкая	средняя	высокая
2018-2019 (120)	97	23		98	15	7	24	66	30
2019-2020 (130)	114	26		90	31	9	21	75	34
2020-2021 (274)	243	31		184	74	16	50	150	43

Проанализировав данные психодиагностики первокурсников, обучающихся в ГБПОУ АО АГМК, за 2018-2021 год можно сделать вывод, что большинство студентов достаточно быстро адаптируются к новым условиям. Получены следующие результаты:

- низкий и средний уровень тревоги испытывают примерно 85% первокурсников, повышенную тревожность в колледже испытывают около 15% студентов;

- большая часть первокурсников не испытывают негативных эмоций в колледже или испытывают редко; повышенный уровень отрицательных эмоций (гнева, злости) в колледже наблюдается у 5-7% первокурсников (как правило, один – два человека в группе);

- положительное эмоциональное отношение к процессу обучения в колледже и продуктивная мотивация наблюдаются примерно у 80-85% студентов первого года обучения; сниженная мотивация и негативное отношение к учебе проявляется у 15-20% обучающихся.

Причинами тревоги, негативных эмоций чаще студенты называют особенности своего характера и личности (такие черты, как неуверенность в

себе, низкая самооценка, неразвитые коммуникативные навыки), проблемы в учебе, трудности во взаимоотношениях с одногруппниками (причиной чего также часто является неуверенность в себе и неумение общаться).

Студенты, по результатам тестирования у которых выявлены высокий уровень тревоги и гнева, низкая мотивация, приглашаются на консультацию и дополнительное психодиагностическое обследование. Работа с ними уже проходит на втором этапе.

Также ежегодно в марте-мае проводится диагностика психологического климата в группах, данный критерий также может указывать на успешность-неуспешность социально-психологической адаптации.

Оценив результаты мониторинга психологического климата в группах за 2018-2021 годы, можно сделать вывод, что во всех группах первого курса климат оценен студентами как благоприятный или относительно благоприятный. Т.е. большинство студентов чувствует себя комфортно в колледже, коллективе. Негативные оценки по психологическому климату встречаются у одного-двух студентов в некоторых группах, что может свидетельствовать о том, что у этих студентов адаптация может быть затруднена. Но поскольку обследование психологического климата проводится анонимно (с целью получения объективных результатов), выявить студентов с трудностями не представляется возможным, если они сами не заявят о проблеме и не придут на консультацию. По результатам тестирования руководители учебных групп получают заключение и рекомендации по работе с группой.

На втором этапе педагогом-психологом проводится работа с обучающимися, у которых возможны трудности адаптационного периода. Это студенты, у которых по результатам психодиагностики выявлены эмоциональные нарушения (повышенная тревога, негативные эмоции к процессу обучения, сниженная мотивация), или студенты, самостоятельно пришедшие на консультацию с жалобой на нестабильное эмоциональное состояние, или студенты, направленные на консультацию руководителем

учебной группы или педагогами в связи с выявленными трудностями. Работа на данном этапе предполагает индивидуальное углубленное психодиагностическое обследование студентов с трудностями социально-психологической адаптации.

Цель второго этапа: выявление причин социально-психологической дезадаптации.

Методы: психодиагностика, беседа.

Используемые методики:

- 1) цветовой тест М.Люшера;
- 2) тест руки (hand-тест);
- 3) шкалы самооценки Дембо-Рубинштейн;
- 4) индивидуально-типологический опросник (ИТО);
- 5) тест Леонгарда–Шмишека;
- 6) карта интересов А.Е.Голомшток.

Психодиагностическое обследование проводится с целью выявления дезадаптирующих качеств личности. По результатам беседы и тестирования принимается решение о необходимости коррекционной работы. Следует подчеркнуть, что вся работа с педагогом-психологом проходит на добровольной основе. Поэтому психологическая помощь обучающемуся предлагается, но решение о работе студент принимает самостоятельно.

Если студенту не требуется коррекционное вмешательство или он отказывается от него, то ему предлагается повторная диагностика эмоционального состояния через 2-3 месяца. Чаще всего у студентов с трудностями адаптации выявляются такие качества, как низкая самооценка и высокий уровень притязаний, высокая тревожность, чувствительность, акцентуированные черты характера (часто по дистимному, циклотимному, тревожному типам).

За 2020-2021 учебный год на консультации по причине вероятных трудностей в адаптации (по результатам психодиагностического обследования) были приглашены 47 человек. Из них 19 человек после беседы отказались от

углубленной психодиагностики и дальнейшей работы с педагогом-психологом, объяснив свое решение тем, что они в психологической помощи не нуждаются, трудностей адаптации не испытывают. Остальные 28 человек прошли углубленное психодиагностическое обследование, получили рекомендации по стабилизации эмоционального состояния. Из них 11 студентам был рекомендован курс консультативной работы с педагогом-психологом.

Третий этап включает в себя коррекционную и развивающую работу с обучающимися, имеющими трудности социально-психологической адаптации

Цель этапа: оказание помощи в прохождении периода социальной адаптации к условиям обучения в колледже и проживания в общежитии.

Направления работы:

- разработка рекомендаций студентам по преодолению психоэмоциональных проблем;
- отслеживание динамики психологического здоровья, адаптации, помощь в преодолении психологических трудностей.

Индивидуальные консультации направлены на решение конкретных проблем, связанных с обучением, взаимоотношениями, эмоциональным состоянием ребенка. Студент самостоятельно определяет, с чем работает в ходе консультирования, в решении каких жизненных трудностей ему необходима помощь психолога. В зависимости от проблемы устанавливается необходимое количество встреч с педагогом-психологом, разрабатывается индивидуальный план работы.

Помимо консультаций, работа на данном этапе включает в себя проведение занятий по обучению приемам эмоциональной саморегуляции и самоконтроля. На занятиях студент знакомится с понятием эмоций, видами эмоций, определением здоровых и нездоровых негативных эмоций, понятием стресса. Также на занятиях обсуждаются и апробируются различные методы регуляции эмоционального состояния: арт-терапия, сказкотерапия, релаксация и аутогенная тренировка.

Основная цель занятий – познакомить студента с различными методиками эмоциональной саморегуляции, чтобы подросток мог выбрать те техники, которые ему подходят, следовательно, смогут помочь наиболее эффективно.

После прохождения коррекционной работы проводится повторная психодиагностика, анализируются итоги работы.

Проанализировав результаты работы со студентами на третьем этапе, можно сделать следующие выводы:

- 1) полностью проведена работа на третьем коррекционном этапе у 9 человек (2 человека отказались от консультаций);
- 2) уровень тревоги снизился у 8 студентов (89%);
- 3) уровень гнева снизился у 9 человек (100%);
- 4) отмечают, что реже стали испытывать нездоровые негативные чувства (обиды, гнева, вины и стыда) – 9 человек (100%);
- 5) считают, что стали увереннее в себе, повысилась самооценка – 100%;

Также все 9 человек отметили, что справились с трудностями адаптации, успешно закончили первый курс, чувствуют себя в группе комфортно.

Как мы видим, основная работа педагога-психолога с группой проходит на первом этапе, в дальнейшем работа происходит, как правило, в индивидуальном формате с теми студентами, которые имеют трудности в социально-психологической адаптации. Большинство студентов успешно проходят данный период и в индивидуальной работе не нуждаются. Для студентов с трудностями адаптационного периода важным оказывается проработка личных психологических проблем, обучение методам повышения уверенности в себе (принятия себя), а, главное, найти себе группу общения по интересам, найти свое место в коллективе. Следует подчеркнуть, что психологическим сопровождением создание условий для успешной адаптации первокурсников не ограничивается. Наиболее важную роль в успешном прохождении адаптационного периода играет руководитель группы, который

может создать благоприятные условия в коллективе и помочь студентам, имеющим трудности в адаптации, а также преподаватели, которые ежедневно взаимодействуют с группой и в процессе обучения используют личностно-ориентированный подход.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Адаптация студентов к обучению в колледже - это системный, двусторонний, поэтапный процесс активного приспособления обучающегося к условиям образовательной среды, выражающийся в формировании и развитии когнитивных, мотивационно-волевых, социально-коммуникативных связей. Эти связи характеризуют субъектные отношения студента к основным видам его деятельности в образовательной среде колледжа. При этом процесс адаптации носит интерактивный характер: образовательная среда колледжа воздействует на обучающегося, а обучающийся активно воздействует на среду, определенным образом преобразуя ее. Выделение связей разного типа помогает глубже понять суть явления, но при этом адаптация протекает системно, как единый процесс. Процесс адаптации имеет временную динамику, его этапы связаны с изменениями, происходящими как в характере учебно-познавательной деятельности, так и на уровне личностных свойств.

Процесс профессионального обучения в колледже, адаптация к новым условиям и последующая интеграция в общество могут протекать у студентов с заметными трудностями.

Конечно, главным в адаптации остается личность студента, его способности, умение и желание приспособливаться к новым условиям, но в то же время мероприятия различного уровня позволяют установить комфортный микроклимат в группах, повысить учебную мотивацию и положительное отношение к учебной деятельности.

Механизмы адаптации, обеспечивающие успешное вхождение студента в образовательную среду, заключаются в педагогическом сопровождении, когда в процессе адаптации, с одной стороны, создаются условия для усвоения обучающимися норм и способов учебно-познавательной деятельности, с другой - осуществляется изменение, преобразование образовательной среды в соответствии с потребностями, возможностями, личностными особенностями студента. Механизмы действуют на разных уровнях, таких как когнитивный,

мотивационно-волевой, социально-коммуникативный, обеспечивая формирование и развитие связей соответствующего типа. Педагогическое сопровождение организуется с позиций личностно-ориентированного подхода и развивающего обучения, что позволяет преодолеть образовательные и социально-коммуникативные проблемы сложных по составу (с точки зрения адаптации) групп студентов и обеспечить необратимость процесса адаптации.

Таким образом, изучение особенностей протекания процесса адаптации первокурсников к обучению в колледже может помочь сформировать подходы к оказанию психологической и педагогической помощи студентам. Помощь первокурсникам в адаптации является одним из приоритетных направлений в работе педагога-психолога.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Березина, А. В. Межличностное познание и его формирование у школьников и студентов: учебное пособие для вузов / А. В. Березина, И. В. Мельникова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 128 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14452-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477657> (дата обращения: 01.11.2021)
2. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12444-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476440> (дата обращения: 01.11.2021)
3. Малинина И.Н. Механизмы адаптации и адаптационный потенциал личности - URL: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54224/1/m-978-5-7944-2965-7_2017.pdf
4. Огородник, С. И. Особенности и трудности адаптации первокурсников в учреждениях среднего профессионального обучения / С. И. Огородник, М. И. Масолова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 20 (124). — С. 649-651. — URL: <https://moluch.ru/archive/124/34136/> (дата обращения: 01.11.2021)
5. Психологические тесты / Под ред. А.А.Карелина: В 2 т. — М.: Владос, 2017. — Т.2. — 248 с.: ил. ISBN 5-691-00340-2
6. Толканюк З.А. Социально-психологическая адаптация студентов-первокурсников в колледже. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskaya-adaptatsiya-studentov-pervokursnikov-v-kolledzhe/viewer>
7. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. — СПб.: Речь, 2016. -144 с. ISBN 5-9268-0176-1 - URL: <https://psyliner.ru/trening-dlya-podrostkov/>

Методика

диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению

Оценка и интерпретация результатов

Подсчитывается суммарный балл опросника по формуле:

ПА + МД + (– Т) + (– Г), где

ПА – балл по шкале познавательной активности;

МД – балл по шкале мотивации достижения;

Т – балл по шкале тревожности;

Г – балл по шкале гнева.

Суммарный балл может находиться в интервале от – 60 до +60.

Уровень мотивации учения	Суммарный балл
I.	45 – 60
II.	29 – 44
III.	13 – 28
IV.	(– 2) – (+ 12)
V.	(– 12) – (– 60)

Выделяются следующие *уровни мотивации учения*:

I уровень – продуктивная мотивация с выраженным преобладанием познавательной мотивации учения и положительным эмоциональным отношением к нему;

II уровень – продуктивная мотивация, позитивное отношение к учению, соответствие социальному нормативу;

III уровень – средний уровень мотивации с несколько сниженной познавательной мотивацией;

IV уровень – сниженная мотивация, переживание «школьной скуки», отрицательное эмоциональное отношение к учению;

V уровень – резко отрицательное эмоциональное отношение к учению.

Шкала	Уровень	Половозрастные группы, интервал значений					
		10 – 11 лет		12 – 14 лет		15 – 17 лет	
		Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Юн.
Познавательная	Высокий	31 – 40	28 – 40	28 – 40	27 – 40	29 – 40	31 – 40

активность	Средний	21 – 26	22 – 27	21 – 27	19 – 26	18 – 28	21 – 29
	Низкий	10 – 25	10 – 21	10 – 20	10 – 18	10 – 17	10 – 20
Тревожность	Высокий	27 – 40	24 – 40	25 – 40	26 – 40	25 – 40	23 – 40
	Средний	20 – 26	17 – 23	19 – 24	19 – 25	17 – 24	16 – 22
	Низкий	10 – 19	10 – 16	10 – 18	10 – 18	10 – 16	10 – 15
Гнев	Высокий	21 – 40	20 – 40	19 – 40	23 – 40	21 – 40	18 – 40
	Средний	14 – 20	13 – 19	14 – 19	15 – 22	14 – 20	12 – 18
	Низкий	10 – 13	10 – 12	10 – 13	10 – 14	10 – 13	10 – 11

Интерпретация данных

Шкала			Интерпретация
Познавательная активность	Тревожность	Гнев	
высокий	средний, низкий	низкий	Продуктивная мотивация и позитивное отношение к учению
средний	средний, низкий	низкий	Позитивное отношение к учению
низкий	средний, низкий	средний, низкий	Переживание «школьной скуки»
средний	средний, низкий	средний, низкий	Диффузное эмоциональное положение
средний	средний, низкий	высокий	Диффузное эмоциональное отношение при фрустрированности значимых потребностей
низкий	средний, низкий	высокий	Негативное эмоциональное отношение
низкий	низкий	высокий	Резко отрицательное отношение к школе и учению
высокий	высокий	высокий	Чрезмерно повышенная эмоциональность на уроке, словленная неудовлетворением ведущих социогенных потребностей
высокий	высокий	средний	Повышенная эмоциональность на уроке
средний, низкий	высокий	средний, низкий	Школьная тревожность
высокий	средний, низкий	высокий	Позитивное эмоциональное отношение при фрустрированности значимых потребностей
высокий, средний	высокий	средний, низкий	Позитивное эмоциональное отношение при повышенной чувствительности к оценочному аспекту обучения ¹

Бланк методики

ФИО _____ группа _____

Инструкция: отметьте вариант ответа, соответствующий тому, как Вы чувствуете себя в колледже обычно

№	Утверждения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1.	Я спокоен	1	2	3	4
2.	Мне хочется узнать, понять, докопаться до сути	1	2	3	4
3.	Я разъярен	1	2	3	4
4.	Я падаю духом, сталкиваясь с трудностями в учебе	1	2	3	4
5.	Я напряжен	1	2	3	4
6.	Я испытываю любопытство	1	2	3	4
7.	Мне хочется стукнуть кулаком по столу	1	2	3	4
8.	Я стараюсь получать только хорошие и отличные оценки	1	2	3	4
9.	Я раскован	1	2	3	4
10.	Мне интересно	1	2	3	4
11.	Я рассержен	1	2	3	4
12.	Я прилагаю все силы, чтобы добиться успеха в учебе	1	2	3	4
13.	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
14.	Мне кажется, что урок никогда не кончится	1	2	3	4
15.	Мне хочется на кого-нибудь накричать	1	2	3	4
16.	Я стараюсь все делать правильно	1	2	3	4
17.	Я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
18.	Я чувствую себя исследователем	1	2	3	4
19.	Мне хочется что-нибудь сломать	1	2	3	4
20.	Я чувствую, что не справлюсь с заданиями	1	2	3	4

21.	Я взвинчен	1	2	3	4
22.	Я энергичен	1	2	3	4
23.	Я взбешен	1	2	3	4
24.	Я горжусь своими школьными успехами	1	2	3	4
25.	Я чувствую себя совершенно свободно	1	2	3	4
26.	Я чувствую, что у меня хорошо работает голова	1	2	3	4
27.	Я раздражен	1	2	3	4
28.	Я решаю самые трудные задачи	1	2	3	4
29.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
30.	Мне скучно	1	2	3	4
31.	Мне хочется что-нибудь сломать	1	2	3	4
32.	Я стараюсь не получить двойку	1	2	3	4
33.	Я уравновешен	1	2	3	4
34.	Мне нравится думать, решать	1	2	3	4
35.	Я чувствую себя обманутым	1	2	3	4
36.	Я стремлюсь показать свои способности и ум	1	2	3	4
37.	Я боюсь	1	2	3	4
38.	Я чувствую уныние и тоску	1	2	3	4
39.	Меня многое приводит в ярость	1	2	3	4
40.	Я хочу быть среди лучших	1	2	3	4