

Тема опыта: «Особенности и трудности адаптации первокурсников в учреждениях среднего профессионального обучения в условиях эффективной реализации ФГОС».

Автор опыта: Батракова Елена Александровна, педагог-психолог
ОГАПОУ «Губкинский горно-политехнический колледж».

Рецензенты: Мелихова Ольга Николаевна, методист ОГАПОУ «Губкинский горно-политехнический колледж»

Выживают не самые сильные
и не самые умные, а самые
быстро адаптирующиеся
к переменам.

Чарльз Дарвин

Информация об опыте

Условия возникновения опыта

Адаптация - одно из ключевых понятий в научном исследовании человеческой природы. Это естественный и необходимый компонент существования человека в системе «организм - среда», в системе «личность - социум», поскольку именно механизмы адаптации, имеющие эволюционные корни, обеспечивают возможность выживания человека.

Одним из вариантов адаптации молодого человека в обществе является его профессионализм, который выступает в качестве ценного ресурса для выживания и эффективной жизнедеятельности. Стремление к овладению профессией является одним из побуждающих факторов поступления выпускников девятых классов в средние профессиональное учебное заведение, которое является переходом в новую систему образования, новую социальную среду.

Новая обстановка, новый режим, иные учебные нагрузки и требования, новые отношения, новая социальная роль, новый уровень отношений с родителями, иное отношение к себе - это далеко не полный перечень изменений, обретающих особую остроту в первый год обучения. У первокурсников происходит смена привычного образа жизни, что автоматически включает адаптационный процесс.

Актуальность и перспективность опыта

В российском обществе достаточно явно прослеживаются социальные проблемы в среде молодежи. Меняется жизненная позиция молодых людей, они вынуждены совмещать образовательную и трудовую деятельность. Высо-

кая конкуренция и отсутствие опыта работы, низкая стартовая зарплата способствуют криминализации молодежи.

Исследование адаптации первокурсников к специфике профессионального обучения в образовательном учреждении среднего профессионального образования актуально. Во-первых, контингент обучающихся социально сложный (студенты из неблагополучных семей, слабоуспевающие в школе, сироты, лица с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды, состоящие на профилактическом учете в инспекции по делам несовершеннолетних и др.). Во-вторых, в ходе исследования выявляются потребности в правильном отношении к обучению, что педагог-психолог Е.А. Батракова, считает необходимым при выборе и применении методик и технологий по адаптации. В-третьих, анализ научно-теоретической и научно-методологической литературы позволяет отметить недостаточное внимание к проблеме социальной адаптации первокурсников образовательных учреждений среднего профессионального образования, а также единичное число программ по адаптации студентов к образовательному процессу, учитывающие особенности конкретного образовательного учреждения и специальности.

Кроме того, она считает необходимым отметить, что успешная социально-педагогическая адаптация является фундаментом для адаптации профессиональной, поэтому данное исследование актуально как попытка в создании организационно-психолого-педагогических условий для успешной адаптации студентов в образовательных учреждениях среднего профессионального образования, в моделировании процесса адаптации, в составлении индивидуально-коррекционных рекомендаций по социально-психологической адаптации первокурсников.

Адаптация обучающихся представляет собой многоуровневый процесс, который включает составные элементы социально-психологической адаптации и способствует развитию интеллектуальных и личностных возможностей ребят.

В свою очередь, адаптационный процесс связан с решением целого спектра различных проблем. Одной из центральных социально-психологической проблемой процесса адаптации является освоение новой социальной роли - роли студента. Обучающиеся-первокурсники методом проб и ошибок пытаются освоить ожидаемое от них поведение. И на его основе строить дальнейшие взаимоотношения со сверстниками и преподавателями.

Социально-психологические проблемы адаптации бывших школьников к обучению в СПО обусловлены также психологическими особенностями старшего подросткового и младшего юношеского возраста. Характерными чертами, которых, является стремление к самопознанию и самоопределению в качестве субъекта социальной жизни, а также активное взаимодействие с окружающим миром. Мировоззренческое самоопределение включает в себя социальную ориентацию личности, формирование жизненных планов, формирование собственной системы ценностей и собственный интеллектуальный поиск. Самоопределение является само по себе очень сложным процессом, который

сопровождается перестройкой внутренней организации личности и предъявляет к ребятам особые требования. Таким образом, процесс взросления сопровождается значительными психологическими трудностями, которые ещё в большей степени обостряют проблему адаптации первокурсников к обучению в колледже.

Из педагогических проблем следует отметить принципиальное отличие учебных нагрузок и форм организации учебной деятельности в колледже от таковых в школе. Все это вызывает дополнительное напряжение и повышает тревожность у первокурсников, усугубляя проблему адаптации.

Кроме того, в ходе первого года обучения могут возникнуть профессиональные сложности, связанные с осознанностью выбора будущей профессии. Вполне распространенное явление, когда через некоторое время после поступления в СПО студент понимает, что сделал неверный выбор. Совершенно очевидно, что такой поворот событий не способствует успешной адаптации студентов к учебному процессу.

Из вышеназванных проблем и особенностей динамического процесса адаптации становится очевидным, что далеко не все выпускники девятых классов, попадая в атмосферу среднего профессионального образования, способны и могут быстро адаптироваться. Прямое свидетельство неполной адаптации студентов к учебе в колледже - отсутствие устойчивых навыков планомерной, систематической учебы. В результате затянувшейся адаптации может также происходить снижение успеваемости, возникновение различных личностных проблем, ухудшение здоровья.

Ведущая педагогическая идея опыта

Ведущей педагогической идеей опыта, по мнению Е. А. Батраковой, является обеспечение успешного прохождения процесса адаптации. Первый год обучения в большей степени решает задачу закладки фундамента для профессиональной подготовки. Таким образом, успешное прохождение этого этапа является важной предпосылкой для дальнейших достижений обучающихся колледжа. Отсюда возникает необходимость комплекса мероприятий оптимизации адаптационного процесса именно на первом курсе, что поможет, в последствии, ребятам быстрее пройти этот нелегкий период.

Цель опыта Е.А. Батраковой – является осуществление социально-психологических, педагогических системных мероприятий, способствующих успешной адаптации студентов нового набора к образовательно-воспитательному процессу в колледже.

Проанализировав основные условия успешной адаптации, она обозначила для себя задачи:

- подготовка студентов к новым условиям обучения;
- формирование позитивных учебных мотивов;
- установление и поддержание социального статуса студентов в новом коллективе;

- создание дополнительных пространств самореализации личности во внеурочное время;
- предупреждение и снятие у обучающихся психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательно-воспитательной средой.

Длительность работы над опытом

Работа по обобщению представленного здесь опыта проводилась в период с 2015г. по 2019г. и состояло из нескольких этапов:

Первый этап (2015 - 2016 гг.) - теоретическо-поисковый, изучение состояния разработанности проблемы социально-психологической адаптации студентов I курса в учреждениях среднего профессионального образования. Теоретический анализ философской, педагогической, психологической, социологической и нормативно-правовой литературы по исследуемой проблеме, определение темы исследования, цели, задач и гипотезы, осмысление проблемы, определение наиболее значимых теоретических положений, уточнение и наполнение содержанием понятия «успешная адаптация», разработка и определение задач формирующего опыта.

Второй этап (2016 — 2018 гг.) - практическая организация опытно-экспериментальной работы по анализу прохождения обучающимися колледжа успешной адаптации. Разработка и реализация диагностического инструментария; разработка, авторской анкеты «Давайте познакомимся».

Третий этап (2018 — 2019 гг.) — уточнение и обобщение результатов опытно-экспериментальной работы. Разработка научно-практических рекомендаций по успешному прохождению обучающимися этапа адаптации. Оформление опыта работы.

Диапазон опыта

Опыт по совершенствованию работы успешного прохождения процесса адаптации может иметь значение и быть использован педагогическими работниками, социально-психологической службой образовательных организаций.

Теоретическая база опыта

Каждый год, как все учебные заведения среднего профессионального образования, наш колледж гостеприимно распахивает двери для пополнения большого и дружного коллектива студентов, которые поступают из разных школ города и района (и не только), и становятся первокурсниками нашего учебного заведения. Переход из школы в колледж, по мнению педагога-психолога, является для многих из них переломным моментом в жизни, потому что не каждый взрослеющий подросток самостоятельно, без поддержки взрослых может приспособиться к новым, важным для него условиям, а также безболезненно их пережить.

Адаптация студентов в группе и в новом образовательном учреждении — самая главная проблема, которую необходимо преодолеть, как можно быстрее и, желательно, с положительным исходом. В преодолении этой проблемы играют большую роль преподаватели колледжа, куратор группы, и, в первую очередь, педагог-психолог. Первокурсники впервые в своей жизни приобретают новую роль — студент, они методом проб и ошибок пытаются освоить и оправдать ожидаемое от них поведение, на основе которого строятся отношения со сверстниками, преподавателями. Большую роль в социальной адаптации играет формирование группы, чем быстрее она сформируется, тем быстрее студенты освоят свою новую роль.

Особое отношение и внимание требуют студенты первого курса после 9 класса. При этом целью работы педагога-психолога является: – рекомендации по созданию условий для успешной адаптации студентов; – выявление особенностей социально-психологической адаптации студентов-первокурсников к обучению в колледже; – подготовка соответствующих рекомендаций преподавателям, родителям, куратору и студентам, способствующих наиболее благоприятной адаптации; – проведение анкетирования, тестирования.

Немаловажно для этого, выполнение следующих задач:

- исследование психологического состояния первокурсников в процессе адаптации;
- создание благоприятных условий для развития личности студента, свободного и полного раскрытия его способностей в условиях учебного процесса и дополнительного пространства для самореализации во внеурочное время;
- на основе результатов диагностики, сделанных выводов, предложить рекомендации преподавателям и родителям, ребятам по успешному прохождению процесса адаптации;
- проведение тренингов, игр, способствующих развитию сплоченности в группе, созданию благоприятного психологического климата в коллективе, повышению самооценки студентов, снижению уровня тревожности;
- развитие навыков межличностного взаимодействия в новых условиях, повышение уверенности в себе;
- помощь в установлении и поддержании социального статуса студента в новом коллективе;
- информирование родителей на курсовых и групповых собраниях (задеть вопрос о социальной адаптации), дать соответствующие рекомендации;
- при необходимости провести повторное исследование (углубленное исследование) ребят с проблемами в адаптации.

Е.А. Батракова предлагает ряд рекомендаций, позволяющие снизить влияние дезадаптирующих факторов в первые месяцы учебных занятий:

- проведение педагогом-психологом психологических тренингов совместно с куратором;

– тесная работа педагога-психолога с куратором группы, с преподавателями и родителями.

Формой работы при этом может быть выбран: кураторский час, беседа, обсуждение, диспуты, презентации, тренинги. После проведения подобных мероприятий, студенты имеют возможность:

- овладеть знаниями об эффективных способах межличностного воздействия, расширить свое понимание о составляющих своего внутреннего мира;
- развить умения конструктивных способов общения, понимания друг друга;
- сформировать сплоченный коллектив в группе, на основе доверительных отношений друг другу. Е.А. Батракова всегда помнит, что процесс адаптации первокурсника идет ступенчато.

В результате исследования были выявлены следующие трудности в адаптации первокурсников:

- недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии;
- выбор оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
- боязнь публичных выступлений перед своими однокурсниками и преподавателями;
- социально-экономические проблемы у иногородних студентов: обеспечение себя жильем и финансовыми средствами, отсутствие эмоциональной поддержки родных и близких.

Для оптимальной адаптации студентов к обучению в колледже важно знать жизненные планы и интересы первокурсника, уровень запросов и самооценки; способность к сознательной регуляции своего поведения в новых условиях. Порой, смена привычной обстановки приводит к тому, что многие студенты, привыкшие ранее к постоянному контролю со стороны родителей и педагогов, расслабляются, не могут организовать личное время и уже на первых зачетах и экзаменах становятся кандидатами на отчисление, поэтому соблюдение приведенных рекомендаций способствует: во-первых, оптимизации процесса адаптации первокурсников к условиям колледжа; во-вторых, оптимизации учебной деятельности студентов, и наконец, в-третьих - развитию личности студента, раскрытию его интеллектуального и личностного потенциала. При этом обеспечивается психолого-педагогическая поддержка, которая позволяет избежать, первые и основные трудности адаптации с одной стороны, и успешно совмещаются усилия преподавателей и студентов в учебном процессе с другой стороны.

Работа педагога-психолога, совместно с куратором группы по адаптации первокурсника продолжается весь первый год обучения, при этом проводится ряд мероприятий, которых условно можно разделить на 2 этапа по семестрам: 1 этап-1 семестр (оценка соматического и психологического статуса первокурсников); 2 этап-2 семестр (использование полученной информации для проведения внеклассных мероприятий, которые помогли бы предотвратить возникновение проблемных ситуаций в учебном процессе). Информирование

об условиях, организации и содержании учебной деятельности в колледже
Выработка рекомендаций и разработка индивидуальных рекомендаций для адаптации первокурсников в новой образовательной среде.

На первом, профилактическом, этапе, работа проводится и с студентами и с их родителями. Со студентами проводятся: – беседы, лекции знакомства с целью скорейшего формирования сплочения учебных групп; – занятия с элементами тренинга, упражнения, игры с целью сплочения коллектива группы; – диагностические исследования с целью выявления проблем в развитии психических процессов; – посещение уроков с целью выявления проблем в организации коллективов и адаптации первокурсников к учебному процессу.

Для родителей проводятся общеколледжные и групповые родительские собрания, индивидуальные консультации и консультации малыми группами. На втором этапе осуществляется выявление удовлетворенности обучающихся образовательной средой, что включает в себя: – особенности взаимоотношения с преподавателями, – удовлетворенность работой учебных кабинетов, библиотеки, столовой; – удовлетворенность организацией досуга; – удовлетворенность отношениями с группой. При этом определяются мотивы учения, мотивы выбора профессии и данного учебного заведения, а кроме этого диагностика ценностных ориентаций и особенностей самооценки.

Новизна опыта

Новизна представленного опыта состоит в переосмыслении имеющегося арсенала работ по сопровождению процесса адаптации, наполнение диагностического инструментария новым содержанием на основе использования современных технологий; в выявлении совокупности факторов, влияющих на развитие положительной адаптации обучающихся к новым условиям; в разработке рекомендаций по успешной адаптации, развития позитивной мотивации к обучению обучающихся, позволяющей дифференцировать обучение с учётом познавательных потребностей, ближайших интересов обучающихся к обучению.

Технология опыта

Известно, что в процессе развития личности будущего специалиста особую роль играет начальный этап его профессионального обучения. Сложность его заключается в том, что у молодого человека происходит перестройка всей системы ценностных ориентаций, осваиваются новые способы познавательной деятельности и формируются определенные типы и формы межличностных связей и отношений. И чем эффективнее пройдет адаптация студентов, тем выше будет психологический комфорт, учебная мотивация, направленность и характер учебной деятельности. Поэтому очень важна психодиагностическая работа, так как на ее основе можно, вовремя распознать и исправить имеющиеся проблемы в адаптации у студентов 1 курсов. Данный комплекс реализуе-

мых методик и дальнейшее психологическое сопровождение адаптации, положительно отражается на психоэмоциональном состоянии, здоровье, интеллектуальном и творческом потенциале и соответственно успеваемости, что снизит «отсев» студентов в течение учебного года. Социально-педагогическая адаптация обучающихся – первый этап развития, формирования творческой личности как субъекта профессиональной деятельности.

Сущность понятия «социально-психологическая адаптация» применительно к образовательным учреждениям среднего профессионального образования, предполагающая формирование готовности обучающихся к специфике профессионального обучения учреждений среднего профессионального образования. Определены составляющие профессионально-психолого-педагогическая среда, в которой оказываются первокурсники после поступления в учреждения среднего профессионального образования:

- педагогическая (взаимоотношения студентов, преподавателей и студентов, студентов и родителей, родителей и педагогов);
- социальная (отличие учебного процесса от школьного, зачетная и экзаменационная сессии, жизнь части студентов в общежитии в отрыве от семьи, возникновение в связи с этим бытовых и моральных проблем; приспособление к самостоятельности при принятии решений);
- профессиональная (получение профессионального образования).

В результате представленного опыта педагог – психолог выявила организационно-педагогические условия успешной социально-психологической адаптации, которые позволяют опираться на идеи личностно-ориентированного подхода, выполняющие значимую функцию в достижении первокурсниками успешной адаптации. Наряду с принципами системности, научности, доступности и др., осуществляется опора на принципы самоактуализации, индивидуализации, субъектности, творчества.

Практическая значимость исследования

- разработанный диагностический инструментарий способствует обеспечению успешного прохождения процесса адаптации первокурсников, что нашло практическое применение в учреждении среднего профессионального образования,
- успешно реализуются индивидуальные занятия с элементами тренинга «Путь к успеху» по адаптации студентов-первокурсников, испытывающие трудности в адаптации. Используются разнообразные формы и средства работы с обучающимися, например, индивидуальные и групповые беседы, тренинги, игровые занятия и др.
- экспериментально подтверждена эффективность модели социально-психологической адаптации первокурсников, выражающаяся в снижении числа дезадаптированных обучающихся на завершающем этапе.

Результативность опыта

Работа над темой: «Особенности и трудности адаптации первокурсников в учреждениях среднего профессионального обучения в условиях эффективной реализации ФГОС» позволила добиться снижению числа первокурсников с высоким уровнем тревожности и повысить процент успешной адаптации среди обучающихся первого курса, процесс адаптации, у большинства обучающихся 1 курса проходит более успешно, а небольшой процент обучающихся, у которых затруднения адаптации успешно корректируются.

Диагностическая направленность выражается в выявлении индивидуальных особенностей личности студентов, уровня адаптации студентов, уровня тревожности. Для выявления уровня адаптации используются несколько методик, например, методика диагностики тревожности обучающихся в период адаптации «Экспресс-методика выявления тревожности студентов в период адаптации», социометрия (Сборник методических материалов для организации работы педагогов-психологов колледжей).

Диагностика «Определение индекса групповой сплоченности К. Сишора» (диагностика сплоченности ученического коллектива и личной привлекательности группы).

Психолого-педагогическая направленность работы связана с проведением мероприятий, направленных на знакомство друг с другом, создание благоприятной атмосферы принятия и доверительности, например, занятия с элементами тренинга «Здравствуй, это я!», цель которых, познание себя, своих возможностей, особенностей способностей и их мобилизация. В ходе этого занятия студенты учатся умению высказывать вслух свои мысли и чувства, происходит корректировка межличностных отношений. Проведение мероприятия «Веревоочный курс» способствует командообразованию, учит студентов совместно решать поставленную задачу, вырабатывать тактику и стратегию, в связи с этим происходит самовыражение, формирование коллектива и доверительного отношения друг другу, появляется уверенность в себе.

Исследовательская направленность включает в себя социометрическое исследование, направленное на выявление лидеров и отверженных в группе первокурсников. Информационно-просветительская направленность работы обеспечивается следующими средствами: информационными листовками «Тебе, первокурсник!», основная задача которых дать оптимально полную информацию о колледже для студентов и их родителей. Листовки «Тебе, первокурсник!» содержат информацию об администрации колледжа, контактных телефонах, адрес сайта, состав социально-психологической службы, правила внутреннего распорядка, выдержки из Устава колледжа, просмотром ролика о колледже, ознакомление с публикацией тематических статей на сайте колледжа.

Работа педагога-психолога в колледже по психологическому сопровождению адаптации обучающихся 1 курсов предполагает организацию работы по следующим направлениям деятельности:

Психологическая диагностика (индивидуальная и групповая; комплексная, оперативная, углубленная) - определение индивидуальных особенностей и склонностей личности, ее потенциальных возможностей, а также выявление причин и механизмов нарушений в адаптации.

Психологическая профилактика – предупреждение возникновения явлений дезадаптации студентов, в образовательном учреждении, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития;

Психологическое просвещение – формирование у обучающихся и их родителей, у педагогических работников и руководителей образовательных учреждений потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития студентов, а также в современном предупреждении возможных нарушений в становлении личности в период адаптации к колледжу;

Психологическая коррекция - разработка и реализация программ развития на процесс адаптации личности в учебной и социальной среде колледжа;

Консультативная деятельность – оказание помощи обучающимся, их родителям, педагогическим работникам и другим участникам образовательного процесса в вопросах развития, воспитания и обучения посредством психологического консультирования.

В свою очередь диагностическое направление является определяющим фактором в дальнейшей работе по адаптации 1 курсов к колледжу и предполагает самые различные виды взаимодействия психолога и субъектов образовательного пространства (тестирование, анкетирование, тренинги, разного рода встречи и мероприятия). Диагностическая работа служит средством информационного обеспечения педагогического коллектива о вновь прибывших студентах и всегда подчинена главной задаче – разработке рекомендаций по психическому сопровождению.

Результаты психодиагностики необходимы для:
составления социально-психологического портрета вновь прибывших первокурсников;

определение путей и форм оказания помощи студентам, испытывающим трудности в адаптации, обучении, общении и психическом самочувствии.

Выбор психодиагностических методик руководствуется следующим требованием: используемая диагностическая методика должна определять психологические особенности студента - первокурсника, знание которых необходимо для его успешной адаптации;

развивающий потенциал самого диагностического метода, т.е. сама его процедура, направлена не только на получение конкретных данных («чистая

диагностика»)), но имеет и развивающую направленность. Она позволяет строить новый тип коммуникации со студентом, преобразуя диагностическую процедуру в метод наблюдения, беседы;

экономичность, компактность процедуры, легкость в обработке.

Результаты первичной диагностики позволяют провести первичное ознакомление с возможными трудностями в обучении и адаптации у обучающихся, а также становятся основой для проведения профориентационной работы с будущими студентами. Замечено, что такая работа позволяет создать положительную установку первокурсников на дальнейшее обучение, повысить их мотивированность, заинтересованность, настроить на достижение успеха. Работа с психологом помогает лучше понять себя, свои проблемы и наметить пути саморазвития.

На первом этапе важно выделить студентов «группы риска» - это студенты, у которых по тем или иным причинам могут возникнуть определенные трудности в адаптации. После проведения анализа результатов первичной диагностики первокурсников она проводит индивидуальные беседы с кураторами, дополняя сведения о подростках педагогическими наблюдениями, в результате чего и выделяются студенты, требующие особого внимания и контроля.

На втором этапе углубленное психодиагностическое обследование.

На этом этапе ведется работа с ребятами, показавшими низкий уровень адаптации к колледжу, и со студентами, попавшими в «группу риска», у которых предполагаются внутренние психологические конфликты и ряд других проблем. Данная диагностика носит индивидуальную направленность и проводится также по запросам родителей и педагогов.

Психодиагностические методики для углубленного обследования личности выбираются в зависимости от причин, влияющих на низкий уровень адаптации и попадания студента в «группу риска»:

низкая успеваемость - методики на измерение уровня интеллекта, внимания, памяти и т. д.;

низкая посещаемость – методики определения ценностных ориентации и мотивации к обучению и получению профессии;

девиантное поведение – методика на определение акцентуаций характера;

семейные, личностные проблемы – методики Люшера, Кеттелла, психотерапевтическая беседа и др.

Если студент успешно обучается и его психологический статус находится в пределах критериев адаптационного благополучия, то проведение каких-либо дополнительных обследований представляется неэтичным.

Третий этап сопровождающий. На данном этапе работа строится, в основном, в рамках коррекции и раскрытия индивидуальных особенностей каждого подростка для повышения уровня адаптации к колледжу и достижения личностной зрелости. Здесь используются такие формы работы, как:

тренинг адаптации, индивидуальное консультирование, профилактические, просветительские беседы, диспуты.

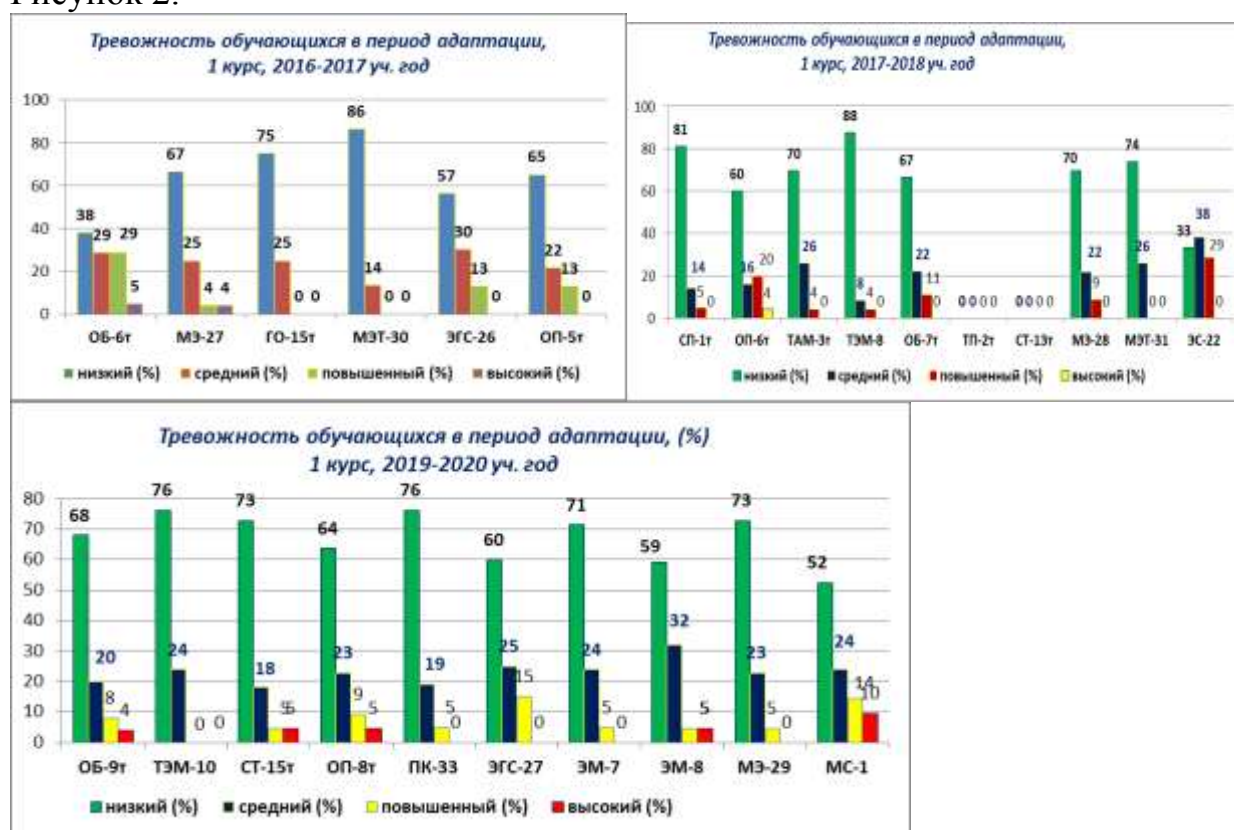
При необходимости, иногда может потребоваться четвертый этап, итоговая диагностика. На этом этапе используется тот же психодиагностический инструментарий, который был на первом этапе.

Анализ результатов исследования процесса адаптации первокурсников и проведенного эксперимента, в ходе которого были выявлены организационно-педагогические условия, созданы модель и программа по социально-педагогической адаптации студентов первого курса в учреждениях среднего профессионального образования, позволил выделить в контрольной и экспериментальной группах студентов адаптированных и дезадаптированных обучающихся, в зависимости от процентного соотношения интегрального показателя адаптации. На констатирующем этапе эксперимента показатели адаптации представлены в таблице 1 и на рисунках.

Таблица 1.

Годы / показатели адаптации	Высокий уровень адаптации	Средний уровень адаптации	Низкий уровень адаптации
2017-2018	63%	23%	14%
2018-2019	67%	22%	11%
2019-2020	72%	18%	10%

Мониторинг тревожности обучающихся в период адаптации за три года.
Рисунок 2.



Сравнительный анализ результатов оценки уровня тревожности в период адаптации за три года, позволяет говорить о снижении числа первокурсников

с высоким уровнем тревожности. Этому способствовала, в том числе, и работа проводимая в период профориентации, информированность ребят и родителей, работа проводимая социально-психологической службой на приемной комиссии и в первые дни пребывания молодых людей в стенах колледжа.

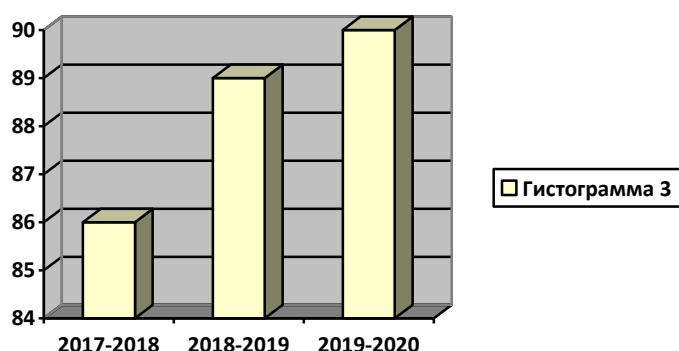
с улучшения процесса адаптации первокурсников незначительна, у 64% студентов адаптация осталась на прежнем уровне, у 2% студентов адаптивность повысилась на один уровень.

С ребятами, у которых показатели имели пограничные и/или высокие значения, дезадаптированные студенты испытывают затруднения в адаптации, проводилась комплексная работа по снижению тревожных показателей. В каждом втором случае динамика проводимой работы имела положительный результат: процесс адаптации становился положительным. У тех обучающихся, где показатели были не достаточными, работа продолжалась в течение учебного года.

В результате проводимой работы на 4% уменьшилось число первокурсников с высоким уровнем тревожности.

В результате нашего условного распределения студентов на три группы: высокий уровень успешной адаптации вырос на 9%, средний уровень снизился на 5%, низкий уровень адаптации слал меньше на 4%. Так же выявилась зависимость: чем выше процентное соотношение по показателю привлекательности группы, тем выше способность к адаптации.

Динамика результативности проводимой работы по адаптации (качественный показатель) педагога-психолога Е.А. Батраковой за 2017-2019 учебный годы представлена на рисунке 3.



Таким образом, система работы в направлении исследования адаптации первокурсников к специфике организации работы в образовательном учреждении среднего профессионального образования актуально. Проводимая работа позволила добиться снижению числа первокурсников с высоким уровнем тревожности и повысить процент успешной адаптации среди обучающихся первого курса, процесс адаптации, у большинства обучающихся 1 курса проходит более успешно, а небольшой процент обучающихся, у которых затруд-

нения адаптации успешно корректируются, что подтверждает актуальность этой работы, ее значимость и требует продолжения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности. - М.Прогресс, 2016.-267с.
2. Аткинсон Дж. В. Теория о развитии мотивации. - М.: Акварель, 2014.- 367с.
3. Богданова, С.В. Мультимедийный ресурс в дистанционном повышении квалификации специалиста [Электронный ресурс] / С.В. Богданова. - Режим доступа: http://tm.ifmo.ru/tm2006/db/doc/get_thes.php?id=275
4. Божович Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Под ред. Л.И. Божович и Л.В. Благоннадежной. - М.: АСТ-Пресс, 2012.-460 с.
5. Вербицкий А. А. Психология мотивации студентов [Текст] : учебное пособие / А. А. Вербицкий, Н. А. Бакшаева. – М.: Логос, 2016. – 184 с.
6. Захарова Л.Н. Личностные особенности, стили поведения и типы, профессионально самоидентификации студентов педагогического вуза // Вопросы психологии, 2018. - № 2. С.40-43.
7. Кирилова И.Ю. Использование инновационных технологий обучения для формирования положительной учебной мотивации/И.Ю. Кирилова.–Эффективные пути совершенствования образовательного процесса: Сб./под редакцией Н.С.Сердюковой. – Белгород: ООО ИПЦ «Политерра», 2013. – 361с.
8. Маркова С.Н. Изучение учебной мотивации, М.: Наука, 2014.-395с.
10. Методика для диагностики учебно-профессиональной мотивации студентов: монография. (А. А. Реан и В. А. Якунин, модификация Н. Ц. Бадмаевой). – Улан-Удэ, 2014. – С. 151–154.
11. Митина Л.Н. Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях [Электронный ресурс] / Л.Н. Митина. - Режим доступа: http://www.voppsy.ru/journals_all/issues/2017/974/974028.htm
12. Меламед Д.Л. Социально-психологические особенности учебно-профессиональной мотивации студентов [текст] / Д.Л. Меламед Психологическая наука и образование (электронный журнал). №2, 2011. <http://psyedu.ru/journal/2011/2/2116.phtml>
13. Поваренков, Ю. П. Психология профессионости, однако, связь изменяется в зависимости от нального становления личности [Текст] / Ю. П. Поваренков. – Курск, 1991. – 110с.
14. Рубенштейн С.Л. Основы общей психологии. С. – Петербург, 2009.
15. Лукьянова М.-Учебная мотивация как показатель качества образования. Народное образование №8 2011 с. 77.

16. Улякина Н.А. Личностно-ориентированный подход к исследованию проблем профессиональной подготовки специалистов [Текст] / Н.А. Улякина. // Сборник научных трудов Северо-Кавказского государственного технического университета. Серия «Гуманитарные науки» №2 (14), 2010.

17. Шадриков В. Д. Психология деятельности и способности человека [Текст] : учебн. пособие / В. Д. Шадриков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Логос, 2006. – 318 с.

Приложение № 1 – Экспресс - методика выявления тревожности студентов в период адаптации (Школьный психолог № 20 Октябрь, 2005г.);

Приложение № 2 – Определение индекса групповой сплоченности Сижор Карл Эмиль (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Издательство Института Психотерапии. 2005. - 490 с.);

Приложение № 3 – Научные публикации и доклады

Приложение № 1

Экспресс - методика

выявление тревожности студентов в период адаптации

Обучающимся предлагается оценить изменения в своем самочувствии, произошедшие в последнее время. Положительное утверждение принимается только в том случае, если произошло изменение. Например, студент быстро уставал и так же быстро или меньше устает сейчас, в этом случае ответ будет отрицательным.

Каждое из предложенных утверждений следует начинать с фразы «**В последнее время...**»

Вопрос	Да	Нет
В последнее время я быстро устаю		
В последнее время думаю, что у меня дела лучше, чем у других		
В последнее время я чувствую себя свободнее		
В последнее время у меня появились головокружения (слабость)		
В последнее время учителя недовольны мной (стало больше замечаний)		
В последнее время мне не хватает уверенности в себе		
В последнее время я чувствую себя в безопасности		
В последнее время я избегаю трудностей		
В последнее время я могу легко расстроиться и даже заплакать		
В последнее время у меня стало больше конфликтов		
В последнее время домашние задания стали интереснее		
В последнее время я хуже понимаю объяснения учителей		
В последнее время я долго переживаю неприятности		
В последнее время я не высыпаюсь		
В последнее время я хочу, чтобы в колледже работали мои школьные учителя		

Подсчет баллов:

Начисляется по 1 баллу за каждый ответ «да» на вопросы: 1, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15

И «нет» на вопросы: 2, 3, 7, 11

Оценка уровня тревожности:

1-4 балла – низкий уровень

5-7 баллов – средний уровень

8-10 баллов – повышенный уровень

11-15 баллов – высокий уровень

Приложение № 2

Определение индекса групповой сплоченности Сишора

Групповая сплоченность – параметр демонстрирующий уровень интегрированности группы или коллектива людей. Коэффициент групповой сплоченности в социометрии, можно выявить, если провести большой объем работ по подсчёту данных в социометрической матрице, и затем выделить показатели групповой сплоченности и разобщенности. Но если вы думаете, что просчитать индекс групповой сплоченности возможно только с помощью сложных и длительных в обработке и интерпретации методик, то вы ошибаетесь. Намного проще сделать это при помощи методики состоящей всего из 5 вопросов, которую мы рассмотрим и научимся использовать далее.

В начале прошлого века в психологии начали активно разрабатываться методы позволяющие выявлять внутриколлективный климат, скрытые разногласия и т.д. для их устранения в дальнейшем. Было выявлено, что на способность каждого человека вливаться в коллектив влияют несколько групп факторов:

- факторы среды;
- личностные факторы;
- факторы команды;
- факторы руководства.

Определение групповой сплоченности Сишора, играет огромную роль в уже сформировавшихся коллективах, которые на протяжении длительного времени не могут наладить межличностные отношения.

Данная методика не только позволяет в ещё большей степени сплотить коллектив с помощью выявления в нем «не прижившихся» его членов, но и как результат повысить эффективности его работы и общий уровень прибыльности предприятия.

Диагностика групповой сплоченности

Итак, перед вами 5 вопросов, на каждый из которых есть несколько вариантов ответа. Выберете для вас наиболее подходящий. Не стоит забывать, что в ходе опроса балы ставить не нужно.

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?

1. чувствую себя ее членом, частью коллектива (5).
2. участвую в большинстве видов деятельности (4).
3. участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).
4. не чувствую, что являюсь членом группы (2).
5. Живу и существую отдельно от нее (1).
6. не знаю, затрудняюсь ответить (1).

2. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

1. да, очень хотел бы перейти (1).
2. скорее перешел бы, чем остался (2).
3. не вижу никакой разницы (3).
4. скорее всего остался бы в своей группе (4).
5. очень хотел бы остаться в своей группе (5).
6. не знаю, трудно сказать (1).

3. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?

1. лучше, чем в большинстве коллективов (3).
2. примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
3. хуже, чем в большинстве классов (1).
4. не знаю, трудно сказать (1).

4. Каковы у вас взаимоотношения с руководством?

1. лучше, чем в большинстве коллективов (3).
2. примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
3. хуже, чем в большинстве коллективов (1).
4. не знаю. (1)

5. Каково отношение к делу (учебе и т. п.) в вашем коллективе?

1. лучше, чем в большинстве коллективов (3).
2. примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
3. хуже, чем в большинстве коллективов (1).
4. не знаю (1).

Далее, для определения уровня групповой сплоченности Сишора, необходимо подсчитать полученные балы. Если вы все сделали правильно, то результат должен колебаться в пределах нижеуказанных норм.

Уровни групповой сплоченности (это средняя по группе):

- 15,1 баллов и выше – высокая;
- 11,6 – 15 балла – выше средней;
- 7- 11,5 – средняя;
- 4 – 6,9 – ниже средней;
- 4 и ниже – низкая.
- Уровни личной групповой сплоченности (для адаптации беру):

5-7 — очень низкая привлекательность группы (очень небольшая оценка группы)

8-11 — низкая привлекательность группы

12 — очень средняя привлекательность группы

13-15 — средняя привлекательность группы

16-18 — высокая привлекательность группы

> 18 — очень высокая привлекательность группы

<http://www.vashpsixolog.ru/index.php/component/content/article/73-diagnosis-of-interpersonal/191-the-attractiveness-of-the-group-the-index-of-group-cohesion-sishora>

<http://www.b17.ru/article/7715/>

игры на групповую сплоченность

ИСТОЧНИКИ

• Определение индекса групповой сплоченности Сिशора / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. С.179-180..