

УДК 378.14: 159.923

УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

Пшеничнова И.В., Перевозчикова Е.В., Коновалова М.В.

ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет» Шуйский филиал, Шуя, e-mail: ir.p@list.ru

В статье отражена специфика процесса адаптации студентов к условиям обучения в вузе, подчеркивается динамичность этого процесса, проявляющаяся как в изменении личностных характеристик студента, так и его взаимосвязей с окружающим социумом. Дано описание теоретической модели сопровождения процесса адаптации, выделены критерии ее эффективности. Исходя из анализа особенностей адаптации к вузовскому обучению в научной литературе, выявлены и охарактеризованы уровни проявления адаптации к условиям обучения в вузе. По итогам диагностической работы выделены проблемы в адаптации первокурсников: низкий уровень развития познавательной мотивации; неразвитость психологического саморегулирования поведения и деятельности; неготовность к большим объемам самостоятельной работы; отсутствие навыков самостоятельной работы с учебной и научно-методической литературой; организация быта и самообслуживания. Приведены результаты апробации программы психолого-педагогического сопровождения по направлениям: диагностическое, консультативное, просветительское, коррекционно-развивающее. В программе сделан акцент на приоритетность создания условий для активного освоения первокурсником роли студента, способного свободно действовать в социокультурной среде университета, направлять и регулировать свое профессиональное развитие. Расчеты t-критерия Стьюдента для несвязных неравных выборок показали значимые положительные изменения адаптационных показателей студентов экспериментальной группы.

Ключевые слова: адаптация, адаптация первокурсников, психолого-педагогическое сопровождение, мотивация обучения, саморегуляция, самоуправление, самооценка, эмоциональная устойчивость, профессиональное развитие.

THE CONDITIONS OF EFFECTIVE PSYCHO-PEDAGOGICAL SUPPORT OF THE PROCESS OF THE FIRST-YEAR STUDENTS' ADAPTATION TO THE STUDY AT THE UNIVERSITY

Pshenichnova I.V., Perevozchikova E.V., Konovalova M.E.

FSBEI HE "Ivanovo State University" Shuya branch, Shuya, e-mail: ir.p@list.ru

The article describes the specifics of the process of adaptation of the students to training conditions at university, highlights the dynamism of this process, which is manifested as the change in the personal characteristics of the student and its relationship with the surrounding society. The description of the theoretical model of the support process of adaptation, criteria of its effectiveness are mentioned. Based on the analysis of features of adaptation to high school training in the scientific literature, the levels of the development of adaptation to the conditions of study at the University have been identified and characterized. According to the results of diagnostic work some problems of adaptation were dedicated: the low level of development of cognitive motivation; the lack of psychological self-regulation of behavior and activity; the lack of large amounts of independent work; the lack of skills of independent work with educational and methodical literature; the organization of life and self. There are the results of testing of psycho-pedagogical support in the following areas: diagnostic, consultative, educational, correctional developing. The program focuses on the priority of creating conditions for active development with a freshman as a student, able to operate freely in the social and cultural environment of the University, to direct and regulate their professional development. The calculations of the Student's t-test for unequal incoherent samples showed significant positive changes in indicators of adaptation of students of the experimental group.

Keywords: adaptation, first-year students' adaptation, psycho-pedagogical support, motivation of learning, self-regulation, self-management, self-esteem, emotional stability, professional development.

Понятие «адаптация» активно используется в вузовской педагогике, отражая стремление педагогов более целостно содействовать развитию человека на пути освоения им

новых социальных и профессиональных ролей. Сложность адаптационного периода в том, что он влечёт за собой перестройку стереотипов поведения, а часто и личности. Результаты исследований многих ученых (Н.А. Зарембо, Т.В. Зобниной, И.В. Пшеничновой, Е.А. Шмелевой и др.) показывают, что у большинства первокурсников совершенно новые для них условия обучения вызывают чувства неуверенности, тревожности [1-5]. Им приходится преодолевать значительные трудности, проявляя при этом такие черты характера, которых не хватало в полной мере в старших классах школы – целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативу, умение владеть собой. Выявленные противоречия между требованиями к студентам, которые предъявляет процесс обучения в вузе, и готовностью студентов первого курса выполнять эти требования позволили сформулировать проблему исследования: каковы условия эффективного сопровождения процесса адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе? Выявление условий эффективного сопровождения, разработка программы психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе и определение ее эффективности и стали целью настоящего исследования.

Процесс адаптации к условиям обучения в вузе мы рассматриваем, вслед за Н.А. Зарембо, не только как приспособление к новым условиям и формам обучения, но и как активный процесс самоизменения студента, проявление его субъектной позиции по отношению к собственной учебно-профессиональной деятельности и межличностному взаимодействию [2]. Адаптация к новым условиям – процесс стрессогенный, сопровождаемый внутренними конфликтами и противоречиями, а потому требует внимательного отношения к тому, как складывается взаимодействие студентов-первокурсников и устоявшейся социокультурной среды вуза. Первокурснику приходится адаптироваться на разных уровнях. Во-первых, нужно войти в коллектив однокурсников, стать членом своей студенческой группы. Во-вторых, адаптироваться к студенческой среде вообще, вжиться в новое социальное положение, в роль студента. В-третьих, адаптироваться к коллективу старшекурсников. В-четвертых, адаптироваться к профессии. И хотя, как отмечает Т.В. Зобнина, в процессе обучения в вузе профессиональные цели студентов неоднократно меняются, начало профессионального целеполагания происходит на первом курсе [3].

Психолого-педагогическое сопровождение представляет собой сложную систему взаимодействия специалистов вуза и студентов, направленную на создание условий для благополучного протекания адаптационного периода, для саморазвития студентов, развития их адаптационного потенциала и профилактики возможного возникновения трудностей. Разрабатывая модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первокурсников,

мы опирались на тот факт, что модель носит идеализированный характер и позволяет хранить и расширять знания о специфике адаптационного процесса в образовательном учреждении для их дальнейших преобразований. Предложенная нами модель психолого-педагогического сопровождения адаптации включает в себя три компонента:

1. Мотивационный компонент модели – отражает цели и мотивы деятельности субъектов сопровождения, обеспечивающие их самореализацию в учебной и профессиональной деятельности. Положительная мотивация способствует изменению позиции студента в учебно-профессиональной деятельности с пассивной на активную. Студенты становятся подлинными субъектами учебной деятельности и активно включаются во взаимодействие с педагогами и остальным студенческим сообществом. Стоит отметить, что от сопровождающего реализация этого компонента модели требует высокого уровня сформированности комплексных профессиональных умений (проектировочных, коммуникативных, организаторских), чтобы быстро и адекватно ориентироваться в возникающих ситуациях.

2. Организационно-деятельностный компонент. Проектируя модель, мы особое внимание обратили на организационно-деятельностную её составляющую, сместив доминанту на личностно-ориентированное обучение. Продуктивность работы по адаптации студентов зависит от того, какие применяются формы, методы и технологии в ходе апробации адаптационной программы.

3. Рефлексивно-оценочный компонент модели помогает сформулировать полученные результаты, скорректировать свою жизнедеятельность в вузе. Компонент позволяет студентам осознать свою индивидуальность, уровень достижения искомого результата, приводит к пониманию своих проблем и тем самым создает предпосылки для дальнейшего самосовершенствования [1, 4].

В качестве критериев эффективности психолого-педагогического сопровождения мы выделяем:

- педагогическую эффективность, которую соотносим с требованиями ФГОС ВО к личности студента и уровню его учебных достижений:
 - отсутствие неуспевающих и дезадаптированных студентов;
 - активное участие студентов в общественных и учебно-воспитательных мероприятиях вуза;
 - бесконфликтное взаимодействие с сокурсниками и педагогами;
- психологическую эффективность, которую определяем по субъективным состояниям и представлениям студентов:

- субъективное ощущение у студента комфорта и уверенности в себе и в своих действиях;
- удовлетворённость отношениями с сокурсниками и преподавателями, своим местом в коллективе;
- высокая работоспособность и успешность учебно-профессиональной деятельности [4].

Исходя из анализа особенностей адаптации к вузовскому обучению в научной литературе, мы выделили три уровня проявления адаптации к условиям обучения в вузе (таблица).

Уровни проявления адаптации к условиям обучения в вузе

Уровень	Характеристика уровня
Низкий	Мотивация обучения в вузе имеет внешний характер, мотивы учебной деятельности слабо выражены и/или обусловлены социальной активностью студента. Неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности; неспособность принимать самостоятельные решения; неадекватная самооценка. Отсутствие навыков самостоятельной работы; снижение работоспособности, нарушение дисциплины, пропуски занятий; имеются затруднения в построении контактов с окружающими.
Средний	Мотивация обучения в вузе имеет внешний или неустойчивый характер, мотивы учебной деятельности носят широкий социальный и познавательный характер. Слабо развита способность к психологическому саморегулированию поведения и деятельности; адекватная самооценка. Имеются первичные навыки самостоятельной работы, поиска информации; групповое взаимодействие носит неконфликтный характер, ориентированы на соблюдение общепринятых норм поведения.
Высокий	Мотивация обучения в вузе имеет внутренний характер, мотивы учебной деятельности обусловлены выраженной познавательной активностью студента. Способность к самодетерминации собственного поведения и деятельности; легко ориентируются в ситуации. Сформированность навыков самостоятельной работы; высокая эмоциональная устойчивость; ориентированы на соблюдение общепринятых норм поведения.

Выборочную совокупность исследования составили студенты первых курсов направления подготовки Педагогическое образование в количестве 90 человек, которые были распределены на контрольную (n = 46 чел.) и экспериментальную группу (n = 44 чел.).

Результаты диагностики позволили нам выделить следующие проблемы адаптации первокурсников к обучению в вузе:

- низкий уровень развития познавательной мотивации;
- неразвитость психологического саморегулирования поведения и деятельности;
- неготовность к большим объемам самостоятельной работы без привычного контроля со стороны родителей и преподавателей;
- неумение оптимально распределять свое время и силы;
- отсутствие навыков самостоятельной работы с учебной и научно-методической литературой;
- организация быта и самообслуживания (для иногородних студентов).

Все эти трудности различны по своему происхождению. Одни из них имеют объективный характер, другие – субъективный характер и связаны с недостаточной подготовкой и размытостью представлений о цели обучения в вузе. Автоматический расчет t-критерия Стьюдента для несвязных неравных выборок показал отсутствие статистически значимых различий между группами ($t_{эмп} = 0,3$).

Реализация программы, выстроенной на основе разработанной модели, была направлена на создание условий для эффективного протекания адаптационного периода у студентов первых курсов за счет выявления и учета личностных особенностей студентов, организации субъектно-субъектного взаимодействия преподавателей и студентов, осознания первокурсниками процесса своего продвижения в профессию.

Методы воздействия, использованные в работе: методы педагогического воздействия (беседа, упражнение, стимулирование, контроль (самоконтроль)), активные социально-психологические методы (тренинг, ролевые игры).

Программа сопровождения реализовывалась в течение 8 месяцев по следующим направлениям:

1. Диагностическое. Включает: изучение мотивации, личностных и адаптивных особенностей студентов, процессов межличностного взаимодействия студентов, учебной активности; составление обобщенной психологической характеристики личности студентов.

2. Психоконсультативное. Включает организацию консультативной помощи в вопросах:

- построения взаимоотношений с коллективом студентов и преподавателями;
- организации самостоятельной учебной деятельности и быта (для проживающих в общежитии студентов);
- актуализации знаний и навыков работы со студентами с низкой адаптированностью;
- консультации по запросу.

3. Психолого-педагогическое просвещение. Включает работу со студентами, преподавателями и родителями. Со студентами:

- ознакомление с уставом вуза, информирование о правилах поведения и обучения в вузе;
- знакомство с историей вуза и факультета, преподавательским составом;
- ознакомление с задачами и особенностями адаптационного периода;
- лекции-рассуждения на темы «Стратегии поведения в общении», «Общение, виды общения», «Конфликты, предупреждение, устранение», «Депрессия, способы устранения депрессии»;
- формирование знаний о способах и приемах конспектирования лекций, работы с учебно-методическими и научными источниками информации.

С преподавателями и родителями:

- информирование о видах и формах адаптации студентов;
- ознакомление с трудностями адаптационного периода.

4. Коррекционно-развивающее. Включает проведение ряда занятий с тренингами:

- тренинги-ледоколы – создание комфортной благожелательной атмосферы, организация совместной деятельности: «Будем знакомы», «Это возможно», «Будем тебе рады», «Ты и твоё имя»;
- коммуникативные тренинги: «Испорченный телефон», «Комплимент» «Восточный базар»;
- проведение занятия с элементами тренинга по теме «Моя жизнь в вузе» (целеполагание и целеосмысление, осмысление мотивационной составляющей);
- обучение психологической саморегуляции, упражнения на снятие состояния тревожности, агрессии и страхов;
- упражнения на формирование навыков тайм-менеджмента;
- упражнения на формирование навыков самостоятельной учебно-познавательной деятельности.

Указанные направления могут осуществляться тьюторами образовательной организации [6]. Учитывая, что на сегодняшний день деятельность тьютора в образовательных организациях является новой, работа по адаптации первокурсников может осуществляться и кураторами первых курсов. Для обеспечения психолого-педагогического сопровождения первокурсников мы организовали систему занятий в виде кураторских часов, на которых проводилась просветительская работа, беседы, тренинги и групповые консультации студентов. Два раза в месяц мы проводили «Кураторский час» с экспериментальной группой (за исключением периода сессии и каникулярного времени). Всего было проведено 12 занятий. Первое занятие началось со знакомства. Мы провели игры и упражнения для сплочения коллектива, создания дружественной обстановки. Некоторые

студенты сразу вливались в неформальную обстановку занятия, другие испытывали стеснение. Следующее занятие было посвящено ознакомлению с нормативными и локальными документами вуза, основной профессиональной образовательной программой в соответствии с профилями подготовки студентов. Завершилось оно составлением обобщённого портрета специалиста по данным профилям подготовки. Эта первая попытка примерить на себя образ себя-будущего специалиста помогла первокурсникам серьезно отнестись к сделанному выбору. На третьем занятии основное внимание было уделено вопросам организации учебной деятельности – способам работы с учебной информацией, организации процесса подготовки к занятиям, очень много вопросов студенты задавали о способах конспектирования материалов лекций. На последующих кураторских часах мы комбинировали консультации по назревшим у студентов вопросам с тренинговыми упражнениями, имитационными играми, психогимнастикой, упражнениями в распознавании и выражении эмоциональных состояний, обыгрыванием конфликтных ситуаций и моделированием выхода из них, беседами на моральные темы

Кураторские часы способствовали решению задачи осознания студентами себя, своих индивидуальных особенностей; восприятия и понимания психических состояний другого человека, коррекции и формирования индивидуализированных приёмов общения. Эти задачи решались посредством ролевых игр, групповых дискуссий, анализа жизненных ситуаций, тренингов. На занятиях создавались условия для активизации взаимодействия студентов друг с другом, приобретения ими опыта межличностных отношений, рефлексии собственных действий, осознания себя в роли студента. Эффективным способом активного отношения студентов к обсуждаемым проблемам являлось обращение к уже имеющемуся у них опыту, сравнению пережитых им самим чувств с чувствами тех людей, сверстников, о которых он узнавал из проблемных ситуаций, бесед. Ситуации, требующие поставить себя на место другого, способствовали формированию осмысления переживаний других людей.

Результаты повторной диагностики показали значимые изменения в развитии самоорганизации и самоконтроля студентов экспериментальной группы (по методике определения способности к самоуправлению В.И. Андреева). Причины изменения данных показателей мы видим в том, что при реализации программы психолого-педагогического сопровождения мы очень большое внимание уделяли развитию навыков саморегуляции и самоорганизации своей жизни и деятельности в вузе, особенно учебно-познавательной деятельности. Также значительно возросли показатели мотивации саморазвития (с 2,7 до 3,6) и сотрудничества (с 2,9 до 3,7) (по методике «Мотивация учебной деятельности: уровни и типы» Домбровской И.С.), расчет t-критерия показал результаты в зоне значимости ($t_{Эмп} = 4,2$). По данным многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» А.Г. Маклакова и

С.В. Чермянина наибольшие изменения показали данные по шкале «Коммуникативные особенности» ($t_{эмп} = 2,9$). Эти изменения мы связываем с проведением коммуникативных тренингов в процессе реализации адаптационной программы и формированием у студентов экспериментальной группы навыков поведения в конфликтных ситуациях.

По итогам реализации программы мы заметили, что студенты начали самостоятельно ставить перед собой вполне рациональные цели, искать и находить адекватные средства их достижения, успешно использовать создавшиеся условия для их осуществления, правильно оценивать свои возможности. Им удалось сформировать положительные социальные установки на себя, свое настоящее, различные сферы жизнедеятельности в вузе. Студенты успешно освоили новую для них балльно-рейтинговую систему оценивания, приёмы учебной и самостоятельной работы.

Список литературы

1. Завьялова П.А., Пшеничнова И.В. Проблемы адаптации студентов-иностранцев к условиям обучения в вузе / П.А. Завьялова, И.В. Пшеничнова // Научный поиск. – 2017. – № 2 (24). – С. 3-5.
2. Зарембо Н.А. Оптимизация вузовской адаптации студентов из сельских районов Крайнего Севера // Психологическая наука и образование: электронный научный журнал. – 2012. – № 4. [Электронный ресурс]. URL: <http://psyedu.ru/journal/2012/4/3157.phtml> (дата обращения: 03.02.2017).
3. Зобнина Т.В. Исследование профессионального целеполагания у студентов педагогического университета / Т.В. Зобнина // Современные исследования социальных проблем. – 2011. – № 3. – С. 33-36.
4. Пшеничнова И.В. Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе / И.В. Пшеничнова // Научный поиск. – 2016. – № 4 (22). – С. 3-6.
5. Шмелева Е.А. Продуктивность и инновационность в подготовке учителя / Е.А. Шмелева // Научный поиск. – 2011. – № 1. – С. 10-14.
6. Шмелева Е.А., Кисляков П.А. Тьюторство в социально-образовательной инклюзии детей с ограниченными возможностями здоровья // Современные проблемы науки и образования: электронный научный журнал. – 2016. – № 6. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25644> (дата обращения: 02.04.2017).