Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра информационных технологий обучения
и непрерывного образования

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ О.Г.Смолянинова
« 15 » 06 2017г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.01 Педагогическое образование

44.03.01.09 Информатика и информационные технологии в образовании

Средства адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза (на примере студентов бакалавриата Института педагогики, психологии и социологии СФУ)

Руководитель _____ доцент каф. ИТОиНО, канд. пед. наук Т.В.Седых
подпись, дата

Выпускник _____ А.А.Луну
подпись, дата

Красноярск 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3
1. Теоретические предпосылки проблемы адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза 6
1.1 Адаптация первокурсников к социокультурной среде вуза как предмет психолого – педагогического анализа 6
1.2. Особенности адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза 16
1.3 Изучение уровня адаптированности первокурсников к социокультурной среде вуза 27
2. Опытно-экспериментальный анализ результативности средств адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза 35
2.1 Использование упражнений, направленных на развитие саморегуляции психоэмоционального состояния у студентов 35
2.2 Применение коммуникативных игр с целью развития адаптивности студентов к новой среде 43
2.3 Организация творческой мастерской с целью преобразования студентами собственного образа «Я» 50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 61
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 63
ПРИЛОЖЕНИЕ А 68
ПРИЛОЖЕНИЕ Б 72
ПРИЛОЖЕНИЕ В 74

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования.

«Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года» декларирует необходимость модернизации институтов системы образования как инструментов социального развития, направленную на адаптацию обучающихся к быстро меняющимся социально-экономическим условиям, воспитание успешных и ответственных граждан, активизацию их участия в общественном, государственном строительстве; способствует обеспечению занятости, созданию условий для социально значимой деятельности обучающихся, развитию их интеллектуального и творческого потенциала и международной мобильности.

Решение поставленной задачи должно обеспечить «эффективное включение выпускников учреждений образования в жизнь общества; социально-экономическую и культурную самореализацию, позитивную политическую идентификацию молодых людей, их эффективную интеграцию в профессиональную деятельность; снижение социальной напряженности в обществе, в частности, в молодежной среде» [24]. Это, на наш взгляд, актуализирует для системы образования проблему формирования у обучающихся способности к адаптации к непрерывно изменяющимся условиям современного общества.

Проблема адаптации обучающихся рассматривалась такими исследователями, как Е.В. Осипчукова, Л.В. Лидак, Г.П. Шолохова, И.В. Чикова. Адаптация обучающихся подразумевает не только приспособление к программе и условиям обучения, но и социокультурной среде образовательного учреждения. Особенности социокультурной среды раскрыты в работах Ю.В. Жигульской, Е.А. Бурдуковской, Д.А. Клековкина.

Однако обзор теоретических источников не даёт однозначного ответа о наиболее оптимальных средствах адаптации студентов первого года обучения к социокультурной среде вуза. Поэтому проблемой нашего

исследования является поиск средств адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза.

Цель исследования: выявление и разработка средств адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза, апробация их на студентах бакалавриата Института педагогики, психологии и социологии СФУ.

Объект исследования: процесс адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза.

Предмет исследования: средства адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза.

Гипотеза: адаптация первокурсников к социокультурной среде вуза будет проходить более результативно, если внеучебная работа со студентами будет включать следующие средства:

— использование упражнений, направленных на развитие саморегуляции психоэмоционального состояния у студентов;

— применение коммуникативных игр с целью развития адаптивности студентов к новой среде;

— организация творческой мастерской с целью преобразования студентами собственного образа «Я».

Исходя из цели и гипотезы исследования, были сформулированы следующие задачи исследования:

- Исследовать теоретические предпосылки адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза.
- Выявить особенности адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза (в том числе Сибирского федерального университета).
- Изучить уровень адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза.
- Проанализировать существующие средства адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза.
- Разработать средства адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза.
- Апробировать разработанные средства адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза.

Для решения поставленных задач применялся комплекс **методов**

исследования: теоретические – анализ философской, психологической, педагогической литературы по проблеме адаптации студенток к социокульутрной среде вуза; эмпирические – педагогический эксперимент, анкетирование, опрос; статистические – качественный, количественный анализ результатов исследования.

База исследования – Институт педагогики, психологии и социологии Сибирского Федерального Университета.

Объем и структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, приложений. Текст иллюстрирован таблицами, схемами, диаграммами.

1. Теоретические предпосылки проблемы адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза

1.1 Адаптация первокурсников к социокультурной среде вуза как предмет психолого – педагогического анализа

Проблема адаптации студентов на начальной стадии обучения продолжает являться одной из значимых общетеоретических проблем исследуемых в настоящее время. Актуальность проблемы определяется задачами оптимизации процесса адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза. Исследование психологических состояний, психических особенностей, ускоренный процесс адаптации к непривычной жизнедеятельности, и выявление условий для достижения эффективности адаптации является важнейшим в жизни каждого студента первого курса обучения, так как от этого зависят не только его успехи в дальнейшем обучении, но и становление личности в профессиональной деятельности.

Термин «адаптация» был введен немецким физиологом Г. Аубертом в 1865 г. Он трактовал его как обозначение изменения чувствительности при длительном воздействии адекватного раздражителя [23]. «Адаптация» стало одним из центральных понятий в науках о жизни: философии, физиологии, медицине, психологии. Продолжателем изучения этого феномена стал Ж.Б. Ламарк. Адаптационными феноменами он объяснял возникновение новых видов и их эволюцию. Ж.Б. Ламарк различал три вида адаптации: прямую, косвенную (посредством упражнений органов) и внутреннее стремление организма к усовершенствованию, вызванное средой [31].

В самой общей форме термин адаптация воспринимается как целесообразность в устройстве и функционировании организмов, включает в себя взаимодействие организма с окружающей средой [30].

Особую важность имеют определения психической адаптации человека - процессы взаимодействия с социальной и физической средой, которые затрагивают все уровни существования личности. В психологии и физиологии труда проблема адаптации человека к производственным

условиям, т.е., к условиям, определяемым профессиональной деятельностью, занимает одно из центральных мест [30]. Категория адаптации относится к числу наиболее общих понятий, определяющих связь живого организма со средой. Существуют различные формы адаптаций (индивидуальные, видовые, биоценотические) и каждая имеет индивидуальный способ выражения, т.е. взаимосвязь живого организма с окружающей средой.

Процесс адаптации происходит тогда, когда окружающая среда значимо изменяется, и обеспечивает формирование гомеостатического состояния, которое позволяет достигать максимальной эффективности физиологических функций и поведенческих реакций. Поскольку организм и среда находятся не в статическом, а в динамическом равновесии, их соотношение меняется постоянно, также постоянно осуществляется и процесс адаптации [7].

Несколько десятилетий назад этот термин был заимствован социологией и психологией для описания явлений, касающихся освоения человеком различных сфер природной и социальной среды. Перенос понятия, характеризующего универсальное свойство живой материи приспосабливаться к постоянно меняющимся внешним условиям, в гуманитарную область повлек за собой ряд теоретико-методологических споров. В основном эти споры касались правомерности отнесения к человеку трактовки адаптации как приспособления к условиям внешней среды. У человека развитие психики, включающей высшую ее форму - сознание - достигло такого уровня, что поведение и деятельность стали определяющим фактором его адаптации [42].

По мнению В.П. Казначеева: «Адаптация - процесс приспособления человека к условиям среды обитания, которую все в большей мере создает он сам в результате преобразования природы, направленный на сохранение, развитие человека и достижения главной цели: прогресса человека» [11].

Различают несколько видов адаптации, рассмотрим каждый из них.

a) . Биологическая адаптация - одно из центральных понятий биологии, которое указывает на приспособление организма к окружающим условиям в процессе эволюции [15].

b) Физиологическая адаптация – форма приспособления (обычно микроорганизмов) к непродолжительным отклонениям (циклическим или случайным) условий внешней среды от некой средней величины; генетических изменений при физиологической адаптации не происходит [2].

c) Психическая адаптация является одним из наиболее значимых видов, она способствует обеспечению успешной адаптации человека в целом, т.к. механизмы адаптации, прежде всего, имеют психическую природу. Ю.А. Александровский рассматривал психологическую адаптацию, как совокупность системной деятельности биологических и психологических явлений. По мнению известного отечественного психиатра, адаптированная психическая деятельность является важнейшим фактором, обеспечивающим индивиду состояние здоровья. В том случае, когда уровень психической адаптации соответствует необходимому для активной жизнедеятельности, можно говорить о «норме» [5].

Результатом функционирования всей системы и считается уровень психической адаптированности, которое гарантирует активность человека на уровне «оперативного покоя», позволяя ему как наиболее спокойно противостоять различным окружающим факторам, так и только активно воздействовать на них. По мнению Р.М. Баевского, процессы адаптации направлены на поддержание равновесия внутри организма и между организмом и средой. Как процессы управления, они связаны не только с самосохранением функционального уровня саморегулирующейся системы в адекватных и неадекватных условиях среды, но и с выбором функциональной стратегии, обеспечивающей выполнение главной цели [6].

Различия в трактовке целей функционирования системы обусловливают разные варианты возможной адаптивной направленности человека:

- гомеостатический вариант (адаптивный исход здесь состоит в достижении равновесия);

- гедонистический (адаптивный исход – наслаждение, избегание страдания);

- прагматический (адаптивный исход – практическая польза, успех).

Психической адаптации принципиально отличается от других видов тем, что включает в себя механизмы сознательного саморегулирования, которые характеризуются субъективной оценкой природных и социальных воздействий на человека.

d) Социальная адаптация включает два. Первый - это постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; а второй - результат этого процесса. Соотношение этих компонентов, зависит от целей и ценностных направлений человека, способов их достижения в социальной среде. Социальную адаптацию обычно связывают с периодами радикальной смены деятельности индивида и его социальной среды.

Выделяют два типа адаптационного процесса:

- активное воздействие на социальную среду,
- пассивное принятие целей и ценностных ориентаций группы [36].

Основным аспектом социальной адаптации считается принятие человеком социальной роли. Это обуславливает соотнесение социальной адаптации к одному из главных социально-психологических критериев социализации личности. Социальная адаптация значительно зависит от того, насколько адекватно человек воспринимает себя и собственное социальное положение. Не адекватное представление о себе может привести к нарушению социальной адаптации.

Неудачи в социальной адаптации некоторых лиц в сочетании с неблагоприятными характеристиками окружающей среды могут отрицательно сказаться на их поведении.

В западной психологии проблема социальной адаптации разрабатывается в рамках направления, возникшего на базе необихевиоризма

и ответвлений психоаналитической психологии, связанных с культурной антропологией и психосоматической медициной. При этом главное внимание уделяется нарушениям адаптации (невротическим и психосоматическим расстройствам, алкоголизму, наркомании и т. п.) и способам их коррекции [21].

Итак, социальная адаптация - это особенности индивидуального и группового поведения в соответствие с окружающим миром и определенной системы ценностей.

е) Адаптация персонала - это процесс ознакомления, приспособления работников к содержанию и условиям трудовой деятельности, а также к социальной среде организации. Адаптация является одной из составляющих частей управления персоналом. Этот термин применим как к новым сотрудникам, нанимаемым извне, так и к сотрудникам, перемещаемым на новую должность в порядке внутренней ротации [2].

Можно выделить два общих подхода к рассмотрению феномена адаптации. С одной стороны, адаптация рассматривается как свойство любой живой саморегулируемой системы, обеспечивающее ее устойчивость к условиям внешней среды (что предполагает наличие определенного уровня развития адаптационных способностей). При другом подходе адаптация рассматривается как динамическое образование, как непосредственный процесс приспособления к условиям внешней среды [2].

Ю.В. Жегульская также выделяет социально-педагогическую адаптацию, которая трактуется, как «процесс приспособления личности к социокультурному пространству, активного освоения культурных норм, ценностей, обретение профессии, принятие на себя социальной роли и гармоничное вхождение личности в систему социальных отношений» [13].

В педагогическом терминологическом словаре понятие социокультурная среда трактуется как социальное пространство, посредством которого человек активно включается в культурные связи общества. Это - совокупность различных (макро- и микро-) условий его жизнедеятельности и

социального (ролевого) поведения, его случайные контакты и глубинные взаимодействия с другими людьми, конкретное природное, вещное и предметное окружение, представленное как открытая к взаимодействию часть социума [32].

Одно из определений понятия социокультурная среда вуза в своей работе дает Е.А. Бурдуковская: «Это системное образование, включающее ряд структурно-функциональных компонентов, имеющее собственную организацию, избирательно взаимодействующее с внешней средой и обладающее интегральным свойством целого, не сводимого к свойствам отдельных частей. Сферы социокультурной среды вуза имеют синкретический характер, т. е. функционирование среды как системы зависит от переплетения всех ее составляющих» [10].

Социокультурная среда вуза представляет собой пространство совместной жизнедеятельности студентов, преподавателей, сотрудников, структура которого детерминирована особенностями образовательного учреждения в обеспечении выбора ценностей, освоения культуры, способов культурной самореализации, раскрытия индивидуальных ресурсов личности [37].

Отсюда следует, что адаптация первокурсников к социокультурной среде вуза – есть ни что иное как приспособление студента как социального существа к нормам, условиям, принципам, этикету в определенном вузе. Также адаптация к социокультурной среде определяется как интегрированный показатель, отражающий такие функции, как адекватное восприятие окружающей действительности, адекватная система отношений и общения с окружающими, способность к труду, организации досуга и отдыха [37].

Специфика адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза заключается в том, что она раскрывает свою сущность через культуру и реализуется во взаимодействии субъектов с социокультурной средой. Ее

источником можно считать несоответствие устоявшихся привычных форм и способов культурной деятельности человека его новым потребностям [9].

Потребность в адаптации у индивида возникает в момент, когда приходится взаимодействовать с какой-либо системой в условиях определенного расхождения с ней, что порождает необходимость изменений. Такие изменения обычно связаны с самим человеком или системой, с которой он взаимодействует, а также с характером взаимодействия между ними. То есть, началом процесса адаптации человека является смена окружающей среды, при которой привычное для него поведение оказывается неприемлемым, что вызывает потребность изменения и новизны [17].

При поступлении в вуз, в окружении бывшего школьника происходят значительные изменения, таким образом, у студента, только что поступившего в вуз, появляется потребность в адаптации не только к условиям обучения, но и к новой социокультурной среде.

Любое обучение, в том числе вузовское, является делом не из легких. Это связано с многочисленными причинами организационного, методического и психологического характера. Существуют как общие трудности, типичные для всех студентов, так и частные, характерные только для студентов младших курсов, например, стрессовые состояния, возникающие у выпускников школ в связи с переходом к другой форме деятельности [44].

С.А. Шапкин и А.Г. Дикая предлагают выделять четыре структурных компонента адаптации. Первый, активационный, компонент связан с органическими и функциональными затратами, направленными на достижение значимых для субъекта целей, с одной стороны, и компенсацию факторов, препятствующих достижению этих целей, с другой. Второй, когнитивный, компонент составляет перестройку в когнитивных системах деятельности и направлен на выработку наиболее эффективных способов переработки информации, без которых эффективная адаптация невозможна. Третий, эмоциональный, компонент определяется динамикой эмоциональных

переживаний, являющихся субъективными индикаторами эффективности процесса адаптации. Четвертый, волевой, компонент представлен мотивационно-волевыми процессами, обеспечивающими координацию всех остальных компонентов в направлении реализации значимых для субъекта целей [43].

Данная структура адаптации будет актуальна и для адаптациии к социокультурной среде вуза. При этом содержание указанных компонентов должно быть конкретизировано в соответствии с особенностями среды вуза.

В социокультурной среде вуза активационный компонент предполагает регулирование собственного состояния, снятие стресса, контроль над эмоциями, оптимальное распределение собственных ресурсов. Когнитивный компонент, в таком случае, связан с развитием умений коммуницировать с людьми, находить выходы из сложившихся проблемных ситуаций, приспосабливаться к социокультурной среде. Эмоциональный – прочувствование происходящего, возникновение эмоций по отношению к самому процессу адаптации студента к социокультурной среде. Волевой компонент предполагает выбор в пользу созидания себя через осуществление конкретной деятельности в условиях социокультурной среды вуза.

Каждому преподавателю высшего учебного заведения из собственного опыта известно, что работа с обучающимися первых курсов, педагогическое общение с первокурсниками имеет свои отличительные особенности. Это обусловлено как психофизиологическими особенностями возраста, так и социальными факторами.

В своей работе Г. Ф. Токарева предлагает структуру процесса адаптации, которая характеризуется через взаимодействие студентов и социокультурной среды вуза, предложена типология процесса адаптации:

- односторонний тип взаимодействия – студент осуществляет приспособление на сознательном и подсознательном уровне;

- конфликтный тип взаимодействия – наличие адаптивной ситуации, нарушение баланса между социальной системой и средой, состояние напряженности, дискомфорта и т. д.;
- взаимодействие студента и вуза – вуз целенаправленно задает ситуацию, в которой формируются новые качества, значимые для успешного процесса адаптации студента [41].

Н. Н. Мельникова называет три основания, существенных для взаимодействия личности и социальной среды в процессе адаптации:

- направленность происходящих изменений (изменяется среда – изменяется индивид)
- контактность – избегание
- активность – пассивность индивида

Первое основание классификации: направленность происходящих изменений (изменяется среда – изменяется сам индивид). Если рассматривать процесс адаптации с точки зрения индивида, то изменения могут касаться внешней среды (направлены вовне) или самого индивида (направлены вовнутрь).

Второе основание классификации: контактность – избегание. В незнакомой ситуации индивид может поддержать взаимодействие или уйти от контакта с неприятной средой. Если индивид идёт на контакт со средой (с партнёром), взаимодействует с ней «здесь и сейчас», то такое поведение называют контактным. Если индивид пытается уйти от проблемы путём прекращения контакта со средой (партнёром), физически отдаляется или игнорирует её (его), то такое поведение считается избегающим.

Третье основание классификации: активность – пассивность индивида. В процессе взаимодействия индивид может быть активен или пассивен. В качестве активности рассматривается поведение в том случае, когда источник адаптивных изменений находится в самом индивиде. Активность предполагает влияние на взаимодействие со стороны индивида, произвольные действия, направленные на изменение ситуации. Пассивность

характеризуется отсутствием самостоятельных действий, направленных на изменение ситуации. (В этом случае изменение может происходить в процессе естественного развития, спонтанного изменения ситуации или же в результате проявлений активности со стороны среды) [22].

Существуют исследования, показывающие, что наибольший адаптивный эффект, отражающий высокий уровень адаптированности, дает сочетание стратегий, направленных на активное одновременное изменение себя и окружающей среды. К умеренному результату адаптации приводит внешнее приспособление субъекта обучения к образовательной среде, не вызывающее внутриличностных изменений, а также две альтернативные модели поведения: уход из среды или же выжидание внешних и внутриличностных изменений. Низкий уровень адаптированности, связанный с выраженным негативным эффектом в адаптации, проявляется в отказе субъекта от взаимодействия с внешним окружением и в погружение в свой внутренний мир [22].

Существует множество определений термина «адаптация». В общем виде адаптация обосновывается как приспособление, необходимое для адекватного существования в изменяющихся условиях, а также, как процесс включения индивида в новую социальную среду, освоение им специфики новых условий. По сравнению с различными видами животных адаптационные возможности человека, имеющего не только биологическую, но и развитую социальную базу, определяются наиболее широким спектром «гибких звеньев». Социальная адаптация представляет собой процесс интегрирования индивида в социальную группу, предполагающее принятие им групповых норм, ценностей, стандартов, стереотипов и требований [22].

1.2. Особенности адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза

Адаптация студентов к вузу является одним из значимых этапов их личностного развития. Переход из старой, привычной среды в новую и совсем не знакомую может как отрицательно, так и, наоборот, положительно повлиять на будущее личностное и профессиональное становление студента. Существует ряд факторов, влияющих на адаптацию студента к социокультурной среде вуза. В данном параграфе мы попытаемся рассмотреть указанные факторы.

В теории выделено три группы факторов, оказывающих влияние на адаптацию к обучению в вузе: психологические, социологические и педагогические. Данные группы факторов актуальны и для адаптации студентов к социокультурной среде вуза, однако, при рассмотрении психологических факторов, на наш взгляд, важно учитывать и физиологическую составляющую, поэтому уместнее было бы называть данную группу факторов психофизиологическими.

Рассмотрим далее особенности психофизиологических факторов. В литературе психологические факторы раскрываются через личностный потенциал, направленность, интеллект, положение в группе [27].

При этом особенности личностного и профессионального развития первокурсников обусловлены спецификой возрастного периода, в котором они находятся. Часто встречаемый возраст поступающих в вуз 16-18 лет, так называемый – юношеский возраст. Биологически это период завершения физического созревания, возраст самоопределения - начала самостоятельной профессиональной деятельности или выбора и осуществления качественно новой профессиональной учебы. Начинается разделение жизненных путей юношей и девушек, что в последующем приводит к более глубокой экономической, политической и культурной дифференциации среди них. В этом возрасте начинается процесс социализации - происходит приобретение почти всей полноты гражданских прав, а вместе с тем расширяется диапазон

общественно-политических ролей и связанных с ними интересов и ответственности [8].

Н.А. Агаджанян, разделяет виды адаптации на внешнюю и внутреннюю мотивации.

Внутренняя мотивация - ориентация на собственные побуждения, стремления, высокой степенью самостоятельности выбора, незначительным влиянием среды. К внутренней мотивации относятся следующие мотивы: интерес к профессии; наличие способностей в этой области; влияние учебы в специализированном классе, техникуме, лицее; семейная традиция, родители; советы учителей, специалистов по профориентации [1].

Внешняя мотивация - это стимулы извне, влияние среды, отсутствие собственных ценностных ориентиров при выборе ВУЗа или специальности. К внешней, статусной, мотивации относятся следующие мотивы: перспектива найти хорошую работу после ВУЗа; престиж ВУЗа, нежелание идти в армию; продление беззаботного периода жизни; желание получить диплом [1].

Внутренние и внешние мотивы могут быть содержательными и статусными.

В содержательной мотивации основным мотиватором выступает само содержание, характер выбираемой специальности или будущей профессии.

Статусная мотивация предполагает выраженную социальную ориентацию, когда студент ориентирован на престиж, на повышение или сохранение социального статуса и т.д. [16].

В результате самоопределения у лиц юношеского возраста формируются как некоторые убеждения, взгляды, ценности, так и мировоззрение – система убеждений, отражающих отношение к миру. От того, насколько благополучно будет протекать процесс самоопределения личности, зависит его правильность определения собственной социальной ориентации.

Высокий уровень самосознания побуждает юношей и девушек систематизировать и обобщать свои знания о себе, что в свою очередь, приводит к самоопределению через самовоспитание. Последнее проходит

через ряд психологических препятствий, свойственных данному возрастному периоду:

- стремление проявлять волевые усилия в самовоспитании и в то же время не всегда положительное отношение к конкретным приемам самовоспитания, которые рекомендуют взрослые;
- чуткость, восприимчивость к нравственной оценке своей личности со стороны коллектива и стремление показать равнодушие к этой оценке, действовать по-своему ("Подумаешь, дают советы, я и сама знаю, как поступить");
- стремление к идеалу и принципиальности в больших, ответственных делах и беспринципность в малом, незначительном;
- желание формировать стойкость, выдержку, самообладание и в то же время проявление старшеклассниками ребячьей непосредственности, импульсивности в поведении речи, тенденции к преувеличению личного горя, незначительной неприятности.

Таким образом, центральными личностными новообразованиями в юношеском возрасте являются: формирование мировоззрения; самостоятельности суждений; повышение требования к моральному облику человека; формирование самооценки; стремление к самовоспитанию [4].

В большинстве исследований, посвященных психологии развития, начало периода взрослости человека относится к 18—20-летнему возрасту. Вместе с тем, хотя предполагается, что у человека должен быть сформирован организм, соответствующий нормативам зрелости, развиты личностные качества, за которыми стоят усвоенные им основные ценности жизни и культуры, и как субъект деятельности он полностью готов трудиться, эта готовность явить себя взрослым всему своему окружению при сравнении разных людей дает нам очень пеструю картину, особенно если выявлять уровни их развития, сопоставляя показатели хронологического, биологического, социального и психологического возрастов, достигнутые каждым из них.

Если же рассматривать студента как личность, то возраст 18- 20 лет является периодом наиболее активного развития нравственных и эстетических чувств, становления и стабилизации характера и, что особенно важно, овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека: гражданских, профессионально-трудовых и др. С этим периодом связано начало "экономической активности", под которой демографы понимают включения человека в самостоятельную производственную деятельность, начало трудовой биографии и создание собственной семьи. Преобразование мотивации, всей системы ценностных ориентации, с одной стороны, интенсивное формирование специальных способностей в связи с профессионализацией - с другой, выделяют этот возраст в качестве центрального периода становления характера и интеллекта. Это время спортивных рекордов, начало художественных, технических и научных достижений [12].

К социологическим факторам относится тип образовательного учреждения, выбранного студентом, его социальное происхождение [27]. В настоящее время наиболее значимым фактором адаптации к социокультурной среде вуза из данной группы, на наш взгляд, является специфика среды самого образовательного учреждения.

Поступление в ВУЗ каждый первокурсник представляет по-своему. Адаптация связана с неоднозначной социальной значимостью определенных компонентов социальной среды, поэтому, практически у каждого первокурсника его адаптация к учебному процессу, к новым формам культурно - досуговой деятельности, к особенностям студенческой жизни к новому коллективу будет проходить по-разному и завершаться неодновременно.

Мы проведем далее анализ социокультурной среды Сибирского федерального университета, обеспечивающей развитие общекультурных (социально-личностных) компетенций студентов.

В Сибирском федеральном университете созданы условия, необходимые для всестороннего развития личности. Структура социокультурной среды СФУ включает в себя участие студентов в работе общественных организаций, спортивных и творческих клубов, научных студенческих обществ, что способствует развитию социально-воспитательного компонента учебного процесса [28].

Одной из общественных организаций ФГОУ ВО «Сибирский федеральный университет» является отдел социальной работы со студентами, в задачи которого входят организация оздоровления и санаторно-курортного лечения обучающихся; решение вопросов социальной защиты и поддержки студентов из числа детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, инвалидов, а также обучающихся из малообеспеченных семей и тд.

Штаб студенческих отрядов СФУ (отряды: строительные, проводники, сервисные, педагогические, круглогодичные), также является одной из общественных организаций СФУ.

Профсоюзная организация студентов СФУ - это студенческое общественное объединение университета, целью которого является социально-экономическая помощь студентам университета и защита их интересов. Такие организации также существуют в каждом институте уже долгосрочное время. В начале учебного года профсоюзная организация института педагогики, психологии и социологии проводит в стенах корпуса ряд адаптационных мероприятий, и приглашает вступить в свою команду всех желающих первокурсников. Студенты могут обратиться с некоторыми своими внутри институтскими или финансовыми проблемами, и профсоюзная организация всегда старается помочь, особенно недавно поступившим студентам.

Что касается общественных организаций внутри каждого института. Каждый институт СФУ включает в себя студенческую организацию «Молодежный центр». Такие центры занимаются организацией и

подготовкой мероприятий в том числе и направленных на адаптационный характер. Также, все институты включают в себе Профсоюзную организацию студентов, целью которого является социально-экономическая помощь студентам университета и защита их интересов.

Основное структурное подразделение, занимающееся творческой деятельностью вуза, является Центр студенческой культуры СФУ, который объединяет творческие коллективы университета с целью создания условий для всестороннего развития гармоничной личности, для реализации творческого потенциала студентов и аспирантов, а также для организации культурно-массовых, корпоративных мероприятий и для организации досуга студентов и аспирантов. Каждый студент может выбрать любой творческий коллектив по своему усмотрению, желанию или возможностям и реализовать в нем свой творческий потенциал.

Также, к организациям, работающим на формирование социокультурной среды университета относится организация Совет обучающихся. Данный совет является единым координационным органом студенческих объединений СФУ, определяющий ключевые направления развития внеучебной жизни в университете и призванный обеспечить эффективное развитие студенческих организаций, входящих в его состав. В настоящее время Совет обучающихся объединяет более 30 организаций численностью от нескольких десятков до нескольких тысяч членов. Все организации, входящие в совет, равны в своих правах. Из числа членов совета выбраны заместители председателя по 6 ключевым направлениям — наука, карьера, социокультурная толерантность, корпоративная культура и самоуправление [39].

Спортивный клуб СФУ является основным спортивным структурным подразделением вуза. Клуб работает в нескольких направлениях, одним из которых является организация и проведение внутри вузовских спортивно-массовых мероприятий. Помимо этого, спортивный клуб также занимается

приобщением студентов спортивной деятельности, организовывает новые спортивные секции на базе СФУ, освещает спортивные мероприятия в СМИ.

Педагогические факторы подразумевают уровень педагогической подготовленности, качество проектирования и организацию образовательной среды и др [27].

Е.В. Осипчукова выделяет в адаптации первокурсника к новой для него социокультурной среде вуза следующие стадии:

−начальная стадия, когда индивид осознает, как он должен вести себя в новой для него социальной среде, но еще не готов признать и принять систему ценностей новой среды вуза и стремится придерживаться прежней системы ценностей;

−стадия терпимости, когда индивид и новая среда проявляют взаимную терпимость к системам ценностей и образцам поведения друг друга;

−аккомодация, т.е. признание и принятие индивидом основных элементов системы ценностей новой среды при одновременном признании некоторых ценностей индивида, группы новой социокультурной средой;

−ассимиляция, т.е. полное совпадение систем ценностей индивида и среды [27].

Для того, чтобы студент развивался гармонично и успешно адаптировался к новой социальной ситуации, необходимо создать в высшей школе такие педагогические условия, при которых бы он безболезненно приспособился к академической среде. Для этого в образовательном процессе вуза возможно применение личностно-развивающих педагогических технологий, способствующих успешной адаптации к образовательному пространству учебного заведения [20].

В основе социокультурного пространства вуза лежит ряд принципов:

- принцип целостности развития личности посредством интенсивного обращения к образцам гуманитарной культуры, которая содержит в себе совокупность способов реализации сущностных сил человека, как гражданина своего Отечества, и гражданина мира;

- принцип целенаправленного формирования образовательного пространства и социокультурной среды университета как совокупности всех социальных и духовных факторов и условий, непосредственно окружающих студента в процессе обучения;
- принцип референтации, сущность которого состоит в целенаправленной организации встреч с выдающимися людьми, предоставляющих возможность каждому студенту познакомиться с яркой личностью – прогрессивного отечественного или зарубежного деятеля науки, культуры, политики, искусства [18].

Следует отметить, что роль создаваемой в вузах социокультурной среды в оптимизации социокультурного пространства, общекультурном развитии и формировании личности становится для первокурсников условием формирования нравственной, интеллектуальной личности специалиста, обладающего высокой общей и профессиональной культурой.

Культурно-досуговая деятельность является одним из важнейших средств реализации сущностных сил человека и оптимизации социально-культурной среды, окружающей его. В культурно-досуговой деятельности, как правило, слитно присутствуют моменты, познания преобразования и оценки [18].

В Сибирском федеральном университете большинство студентов стараются реализовать себя в какой-либо внеучебной деятельности. Рассмотрим далее особенности привлечения студентов к социокультурной среде.

Выбрав сферу своей деятельности и ее подразделение (например, творческая деятельность – коллектив), студент становится под опеку куратора или руководителя коллектива, который может оказать большую поддержку и помощь в реализации всех его способностей. Успешная реализация этих способностей – личное дело самого студента, поскольку здесь играет роль способность использовать каждую возможность и умение общаться в коллективе, развивать свои навыки коммуникабельности. Однако

не все студенты первого года обучения сразу начинают проявлять себя, им необходима поддержка. Для этого структурными подразделениями ВУЗов проводится комплекс адаптационных мероприятий – различные выезды и встречи с первокурсниками для сплочения нового коллектива, заведения знакомств и установления контактов.

В самом начале своего студенческого пути, на линейке, посвященной Дню знаний, первокурсники узнают, как заведующих кафедрами института, так и многообразием внеучебных сфер в институте и университете в целом. Представители из основных общественных организаций рассказывают о том, где можно себя реализовать, и кто в этом может помочь.

Спустя несколько недель после поступления в вуз, с группами первокурсников встречаются их кураторы по внеучебной деятельности и начинают подготовку к ежегодному шоу-конкурсу первокурсников «Кубок первокурсников». Данный конкурс включает в себя 3 этапа: интеллектуальный этап «Что? Где? Когда?», спортивный этап – различные эстафеты, лазертаг и творческий этап «Прошу слова». Суть мероприятия – это не только подготовить группу к конкурсам, соревнованиям и успешно выступить, но при этом важной задачей куратора стоит сплочение коллектива и помощь в успешной адаптации студентов в начале обучения в вузе. Каждому первокурснику дается шанс раскрыть свой творческий, спортивный или интеллектуальный потенциал и реализовать себя в будущем в какой-либо внеучебной деятельности вуза.

После «Кубка первокурсников» каждый первокурсник может быть замечен и приглашен в один из творческих коллективов, которые существуют на базе вуза. Также, первокурсник сам может выбрать, в какой деятельности себя реализовать.

Спортивный клуб СФУ организовывает в университете различные спортивные мероприятия, и, зачастую, для участия приглашаются студенты первого курса, так как такие мероприятия направлены на сплочение коллектива, что является одним из значимых факторов адаптации в вузе.

Также, одним из средств адаптации к социокультурной среде вуза является студенческая организация «Молодежный центр». Данные центры функционируют на базе каждого института уже давно, но с 2016 года всем им было дано одно общее название. Такие центры занимаются организацией и подготовкой мероприятий, в том числе и носящих адаптационный характер. Каждый год молодежный центр Института педагогики, психологии и социологии набирает в свою команду желающих и способных первокурсников и так же проводят для них комплекс адаптационных мероприятий, в виде выездной школы, где проходят различные тренинги, квесты, мастерские. В 2017 году «Молодежный центр ИППС» выезжали вместе с первокурсниками на базу отдыха «Солнечный». Были проведены различные адаптационные мероприятия на сплочение коллектива, на выявление организаторских и творческих способностей. Первокурсники сами организовывали мероприятие, где сталкивались с некоторыми проблемами, которые существуют при организаторской деятельности. На выезд приглашались сотрудники Центра студенческой культуры, для того, чтобы рассказать о «подводных камнях» любого мероприятия.

Также в социальной адаптации студентов Молодежный центр играет значимую роль. При ежегодной волне абитуриентов, на днях открытых дверей института студенческий совет готовит некоторые тренинги, игры, дебаты. Данные социально-психологические игры, направлены на упрочение связей взаимодействия студентов. Пройденное какое-либо задание или испытание группой людей, в которой все малознакомы между собой, обычно приводит к дальнейшему сплочению.

Таким образом, есть все основания утверждать, что создание условий для творческой и культурно-досуговой деятельности, даст нам необходимые предпосылки для комплексного решения воспитательных задач, в частности для решения проблемы адаптации студентов первого курса к социокультурной среде вуза.

На основе специфики процесса адаптации у первокурсников, мы выделяем культурно-досуговую деятельность как потенциальное поле для стимулирования процесса приспособления студента к социокультурной среде вуза, что поможет им приобрести социальные и профессиональные компетенции. Существует три группы факторов, влияющих на адаптацию студентов: психологические, социологические и педагогические. На наш взгляд можно расширить спектр факторов включив поддержку от куратора, как специально организованная воспитательная работа для улучшения социального и психологического самочувствия первокурсников, а также организация социокультурного пространства вуза.

Совместно со студентом мы находим способы преодоления трудностей адаптации для достижения эффективного результата. Социокультурное пространство университета способствует личностной, социально-психологической адаптации студента путем создания ситуации успеха в любом виде деятельности.

1.3 Изучение уровня адаптированности первокурсников к социокультурной среде вуза

Нами был проведен анализ теоретических предпосылок средств адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза. Далее необходимо определить реальный уровень адаптации студентов первого курса к социокультурной среде вуза. Для этого нами будут обоснованы критерии и отобраны методы диагностики уровня адаптированности студентов к социокультурной среде вуза, описано диагностическое исследование уровня адаптированности к социокультурной среде вуза студентов, которые будут принимать участие в опытно-экспериментальной работе.

Базой для исследования выступил Институт педагогики, психологии и социологии ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет». В опытно-экспериментальной работе приняли участие 37 студентов бакалавриата первого года обучения. При этом контрольная группа включала 20 студентов, экспериментальная – 17 студентов.

В результате реализации личностного адаптационного потенциала в процессе адаптации достигается определенное состояние личности – адаптированность, как результат, итог процесса адаптации.

Адаптированность студентов к обучению в вузе предполагает наличие следующих особенностей в поведении и деятельности студентов:

- удовлетворительное психологическое и физическое состояние студента в учебных и внеучебных ситуациях в вузе;
- принятие студентом социальных ожиданий и предъявляемых к нему требований, а также соответствие его поведения этим ожиданиям и требованиям;
- способность придавать происходящему в вузе желательное для себя направление и пользоваться имеющимися условиями для успешного осуществления своих учебных и личностных стремлений и целей.

Механизмами успешной адаптации студента в вузе являются: осознание приобретенного нового социального статуса - статуса студента,

адекватной самооценки, создание оптимального режима труда и отдыха, принятие норм и ценностей социальной среды, наличие мотивации к обучению и получению профессии [20].

При разработке критериев оценки уровня адаптированности мы учитывали описанные критерии адаптации студентов вуза к его социокультурной среде:

- Активационный компонент, связанный с состоянием, умением контролировать эмоций, снятие стресса;
- Когнитивный компонент, направлен на развитие умений коммуницировать с людьми, находить выходы из сложившихся проблемных ситуаций;
- Эмоциональный компонент – прочувствование происходящего, возникновение эмоций к самому процессу адаптации студента к социокультурной среде;
- Волевой компонент предполагает выбор в пользу созидания себя через осуществление конкретной деятельности в условиях социокультурной среды вуза.

Нами были разработаны критериальные характеристики уровней адаптированности первокурсников к социокультурной среде вуза, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Критериальные характеристики уровней адаптированности первокурсников к социокультурной среде вуза

Компонент	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Активизационный	Студент умеет контролировать собственное состояние	Студент частично контролирует собственное состояние	Студент не умеет контролировать собственное состояние
Когнитивный	Студент направлен на коммуникацию с другими людьми, успешно взаимодействует	Студент умеет коммуницировать с другими людьми, но не направлен на взаимодействие	Студент не направлен на коммуникацию с другими людьми
Эмоциональный	Студент положительно относится ко всем сферам внеучебной деятельности	Студенту относится положительно только к некоторым сферам внеучебной деятельности	Студент относится отрицательно ко всем сферам внеучебной деятельности
Волевой	Студент осуществляет самоопределение в условиях социокультурной среды вуза; реализует себя в определенной внеучебной деятельности	Студент делает выбор в пользу какой-либо деятельности в рамках социокультурной среды вуза, но не действует	Студент не направлен на самоопределение в условиях социокультурной среды вуза

Для выявления уровня адаптированности студентов был использован метод опроса. Нами был разработана анкета, представленная в приложении А.

Данная анкета включала в себя 4 блока, вопросы в которых отражали характеристику активационного, когнитивного, эмоционального, волевого компонентов адаптированности первокурсников к социокультурной среде вуза. В блоке активационного компонента (вопросы 2-6) вопросы направлены на контроль собственного состояния, переживание, например, какие трудности испытывает студент при поступлении в вуз и как их преодолевает. В блоке когнитивного компонента (вопросы 7-10) вопросы направлены на информирование студента о различных сферах университета и

коммуникацию с однокурсниками, кураторами, педагогическим составом. Блок эмоционального компонента (вопросы 11) включает в себя вопросы на отношение студента к различным внеучебным сферам деятельности внутри университета. И последний, четвертый блок (вопросы 12-15) направлен на характеристику волевого компонента, содержит в себе вопросы такого содержания как, способность студента самоопределиться в какой-либо внеучебной деятельности вуза и реализовывать себя в ней.

Результаты изучения уровня адаптированности первокурсников Института педагогики, психологии и социологии ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» констатирующего среза контрольной группы с помощью разработанной нами анкеты представлены в приложении Б, таблице 2, на рисунке 1.

Таблица 2 - Результаты изучения уровня адаптированности студентов контрольной группы к социокультурной среде вуза на констатирующем срезе

Компонент	Уровень					
	Высокий		Средний		Низкий	
	Кол-во чел	Доля, %	Кол-во чел	Доля, %	Кол-во чел	Доля, %
Активационный	5	25,00	5	25,00	10	50,00
Когнитивный	8	40,00	7	35,00	5	25,00
Эмоциональный	5	25,00	14	70,00	1	5,00
Волевой	4	20,00	15	75,00	1	5,00
Общий уровень	0	0,00	9	45,00	11	55,00

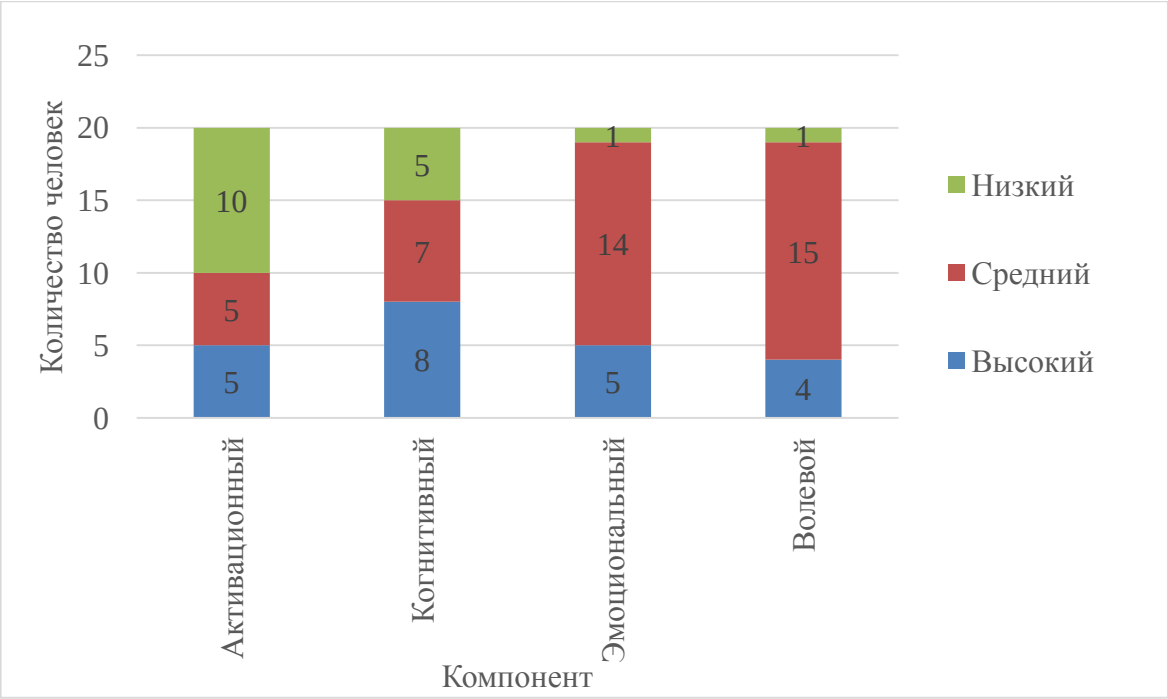

Рисунок 1 - Результаты изучения уровня адаптированности студентов контрольной группы к социокультурной среде вуза на констатирующем срезе

На основании результатов проведённого анкетирования контрольной группы констатирующего среза можно сделать вывод, что по волевому и эмоциональному компонентам у большинства студентов преобладает средний уровень адаптированности, по активационному компоненту - низкий уровень адаптированности. По когнитивному компоненту наблюдается высокий уровень адаптированности у большинства студентов.

Результаты изучения уровня адаптированности первокурсников Института педагогики, психологии и социологии ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» констатирующего среза экспериментальной группы с помощью разработанной нами анкеты представлены в приложении Б, таблице 3, рисунке 2.

Таблица 3 - Результаты изучения уровня адаптированности студентов экспериментальной группы к социокультурной среде вуза на констатирующем срезе

Компонент	Уровень					
	Высокий		Средний		Низкий	
	Кол-во чел	Доля, %	Кол-во чел	Доля, %	Кол-во чел	Доля, %
Активационный	1	5,55	6	33,33	11	80,11
Когнитивный	4	22,22	8	44,44	6	33,33
Эмоциональный	6	33,33	9	50,00	3	16,66
Волевой	4	22,22	12	66,66	2	11,11
Общий уровень	0	0,00	5	27,77	13	72,22

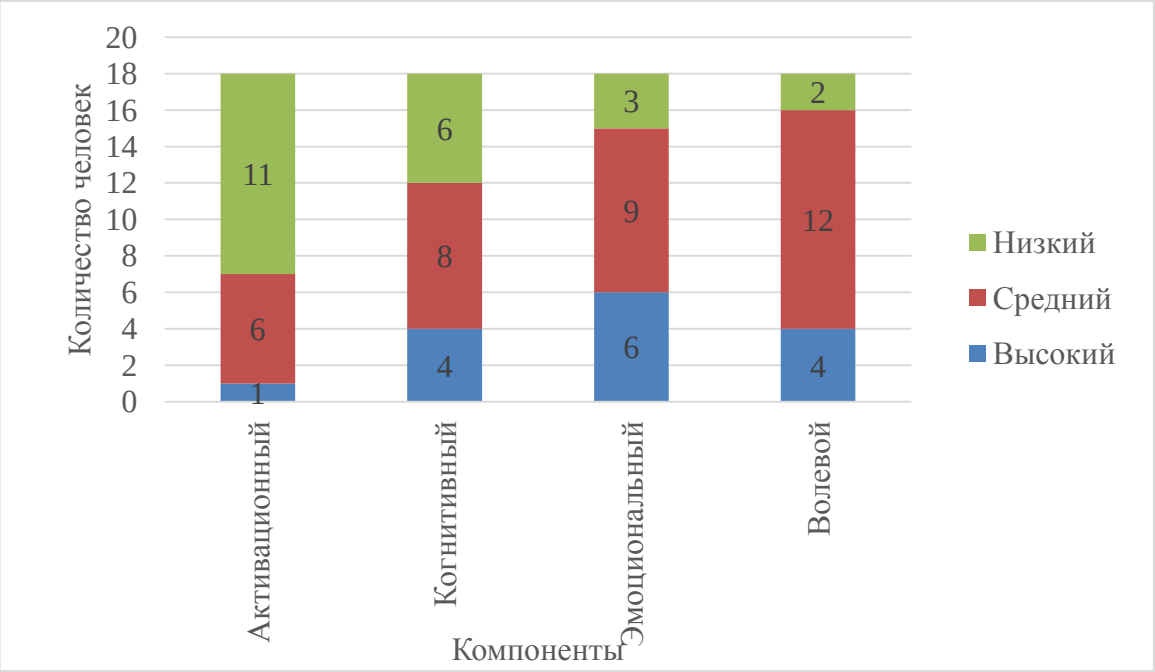

Рисунок 2 - Результаты изучения уровня адаптированности студентов экспериментальной группы к социокультурной среде вуза на констатирующем срезе

На основании результатов проведённого анкетирования экспериментальной группы констатирующего среза можно сделать вывод, что по активационному компоненту большинство опрошенных имеет низкий

уровень адаптированности. По волевому, эмоциональному и когнитивному компонентам у большинства студентов зафиксирован средний уровень адаптированности.

Результаты изучения уровня адаптированности первокусрников Института педагогики, психологии и социологии ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» констатирующего среза экспериментальной и контрольной группы по показателю общего уровня представлены в приложении Б, таблице 2 и 3, на рисунке 3.

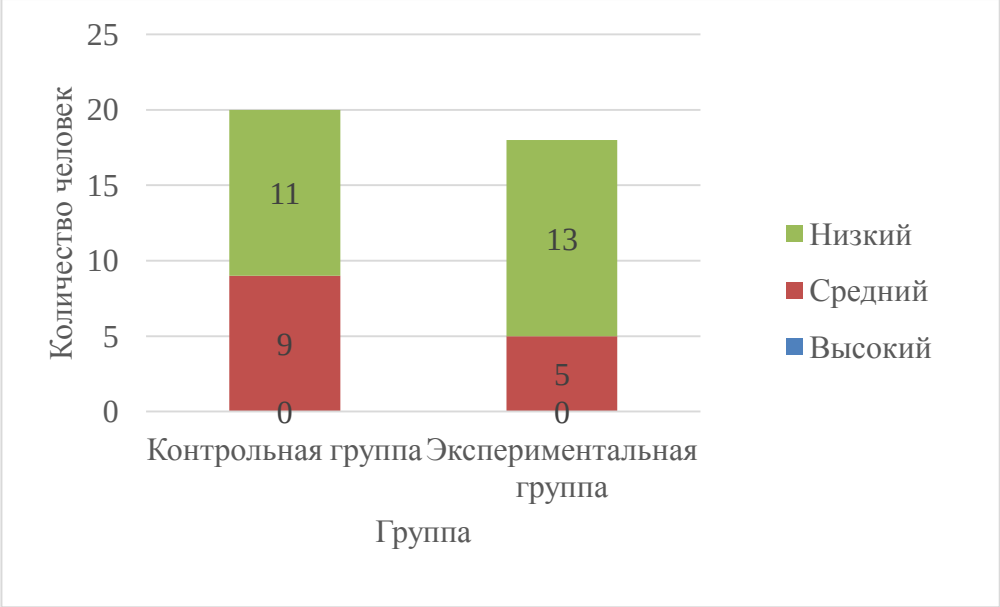

Рисунок 3 - Результаты изучения уровня адаптированности студентов контрольной и экспериментальной групп к социокультурной среде вуза по показателю общего уровня на констатирующем срезе

На начало опытно-экспериментальной работы ни один из опрошенных студентов не имеет высокого уровня адаптированности к социокультурной среде вуза. В экспериментальной группе большинство опрошенных студентов имеют низкий уровень адаптировнности к социокультурной среде вуза, у большинства респондентов контрольной группы зафиксирован средний уровень адаптированности к социокультурной среде вуза.

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что студенты-первокурсники Института педагогики, психологии и социологии СФУ в

начале обучения испытывают трудности в адаптации к студенческой жизни (в том числе и социокультурном пространстве университета). Первокурсникам необходима поддержка и сопровождение куратора, помощь к определению себя в социокультурном пространстве вуза. Большинству респондентов не хватает также информационного сопровождения в начале обучения.

2. Опытно-экспериментальный анализ результативности средств адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза

2.1 Использование упражнений, направленных на развитие саморегуляции психоэмоционального состояния у студентов

В ходе опытно-экспериментальной работы нами была разработаны и апробированы средства адаптации первокурсников, направленные на развитие уровня адаптированности первокурсников Института педагогики, психологии и социологии СФУ к социокультурной среде вуза. Данные средства предполагают использование упражнений, направленных на развитие саморегуляции психоэмоционального состояния у студентов; применение коммуникативных игр с целью развития адаптивности студентов к новой среде; организация творческой мастерской с целью преобразования студентами собственного образа «Я».

Рассмотрим далее более подробно внеучебную работу со студентами с использованием упражнений, направленных на развитие саморегуляции психоэмоционального состояния у студентов. Прежде всего необходимо определить специфику феномена психоэмоционального состояния человека и процесса его саморегуляции.

В ходе жизнедеятельности, особенно когда происходит подмена привычной среды в новую, у каждого человека возникают те или иные эмоциональные состояния. Они определяют не только уровень информационного и энергетического обмена человека, так и направленность его поведения. Для того, чтобы научиться контролировать своё состояние при адаптации к новой среде, нужно уметь самостоятельно регулировать своё психоэмоциональное состояние.

Термин «эмоции» был веден в конце XIX века. Появление этого понятия связывают с именами датского медика и анатома Г. Ланге и американского психолога и философа У. Джемса.

В периферической теории эмоций Джеймс- Лангесвязывают появление эмоций с периферическими изменениями, возникающими сугубо

рефлекторно, без непосредственной реакции высших центров на внешние впечатления. Эмоция рассматривается как результат осознания периферических органических изменений - висцеральных, сосудистых, мышечных [33].

В свою очередь термин «эмоциональное состояние» трактуется как переживания человеком своего отношения к окружающей действительности и к самому себе в определенный момент времени, относительно типичные для данного человека; те состояния, которые регулируются преимущественно эмоциональной сферой и охватывают эмоциональные реакции и эмоциональные отношения; относительно устойчивые переживания [29].

В. П. Зинченко и Б. Т. Мещеряков определяют психоэмоциональное состояниекак особую форму психических состояний человека с преобладанием эмоционального реагирования по типу доминанты. Эмоциональные проявления в реагировании на действительность необходимы человеку, так как они регулируют его самочувствие и функциональное состояние. Дефицит эмоций снижает активность центральной нервной системы и может явиться причиной снижения работоспособности. Чрезмерное влияние эмоциогенных факторов может вызвать состояние нервно-психического напряжения и срыв высшей нервной деятельности. Оптимальное эмоциональное возбуждение — условие готовности к деятельности и ее благоприятному для здоровья осуществлению [14].

В теории выделяется большое количество тренингов и упражнения для снятия психоэмоционального напряжения, регулирования собственного психоэмоционального состояния.

В качестве примера можно привести пособие Е. М. Семеновой «Тренинг эмоциональной устойчивости педагога». Развитие эмоциональной устойчивости является одной из наиболее важных сторон профессиональной подготовки педагога. Оно помогает сохранять работоспособность, эффективно взаимодействовать с учениками и коллегами, получать

удовлетворение от работы, поддерживать хорошую физическую и психологическую форму и избегать раннего профессионального «перегорания».

Это пособие содержит десятки полезных практических заданий, игр и упражнений. Они развивают культуру общения, эмпатические качества личности и экспрессивные умения, обучают навыкам конструктивного решения педагогических ситуаций, а также способам профилактики и преодоления эмоциональной напряженности [38].

Анализ описывающих работу по развитию навыков саморегляции собственного поведения исследований и методических разработок позволил нам выбрать наиболее подходящие. Упражнения подбирались в соответствии с общепринятыми этапами проведения тренинговых занятий: знакомство (первая встреча некоторых участников между собой); применение упражнений, направленных на переключение эмоционального состояния и релаксацию; использование упражнений, способствующих развитию умения контролировать собственное состояние; рефлексивные упражнения.

Далее приведено описание проведенных нами упражнений.

– **Упражнение «Знакомство».**

Началом нашего тренинга послужило небольшое знакомство. Группа первокурсников встали в круг и передавали по кругу игрушку. Тот, в чьих руках игрушка должен был назвать свое имя и сделать какой-то жест и движение. Данным движением человек должен был показать своё настроение на данную минуту.

При проведении данного знакомства движения были показаны абсолютно различные, от танца до скрещивания рук на груди или притопом ногой.

– **Упражнение «Настроение».**

Участники садились за стол и взяли себе цветные карандаши или фломастеры. Перед ними находился чистый лист бумаги. Далее, участники нарисовали на своих листах абстрактный сюжет — линии, цветовые пятна,

фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Мы предложили участникам представить, что они переносят свое беспокойство и тревогу на бумагу, стараясь “выплеснуть” его полностью, до конца. Рисовать нужно было до тех пор, пока не заполнится все пространство листа, и каждый из участвующих не почувствовал успокоение.

Затем переворачивался лист и нужно было написать несколько слов, отражающих собственное настроение. Главное было – не думать долго, необходимо, чтобы слова возникали свободно, без специального контроля. Рисунки убираются в сторону.

В ходе данного упражнения ни у кого не возникло вопросов. Каждый студент с удовольствием взял карандаш или фломастер того цвета, который смог бы передать его настроение. После того, как все отложили свои рисунки в сторону, мы переходим к следующему упражнению.

– **Упражнение «Вверх по радуге».**

Упражнение «Вверх по радуге» тоже можно выполнять самостоятельно. Единственное, что необходимо для проведения этого упражнения – это ваша фантазия.

«Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, радугу. Рассмотрите ее внимательно. Поздоровайтесь с радугой. С каждым вдохом вы взбираетесь на радугу… и вот вы сидите уже на самой вершине радуги… С радуги вам видно все… вы видите все цвета радуги… вы можете ее потрогать… ощутите какая она… вы можете побыть еще чуть - чуть на своей радуге… сделайте глубокий вдох… и теперь выдохните… выдыхая вы съезжаете с радуги. Посмотрите на радугу снизу, с земли… попрощайтесь с радугой… на счет три вы откроете глаза… один, два, три… открывайте глаза… и снова здравствуйте!»

После этого желающие поделились своими чувствами и впечатлениями от пройденного упражнения. Некоторые из них ощутили себя спокойнее,

легче, воздушнее, отошли от своих переживаний и переосмыслили некоторые тревожные для них ситуации.

– **Упражнение «Место покоя».**

Следующее упражнение снова связано с настроением, с которым мы работали в самом начале встречи.

«Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, а может быть какое-то воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Представьте его себе во всех деталях... Посмотрите вокруг, что вы видите... Прислушайтесь, возможно, до вас доносятся какие-то звуки... Возможно, вы чувствуете дуновение ветра... Сейчас у вас есть немного времени для того, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место покоя... А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и открывайте глаза, можете потянуться».

После выполнения упражнения участникам было предложено поделиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия. Желающие рассказали о том, какое место они себе представляли.

Далее участникам предлагалось нарисовать свое «место покоя» или что-то, что напоминало бы им это место. После того, как рисунки были закончены, некоторые студенты показали и рассказали нам о своем «месте покоя». Это упражнение позволяет регулировать свое состояние — успокоиться и восстановить силы.

Далее все студенты берут свои рисунки с настроением, которые рисовали в начале встречи.«Посмотрите на свой рисунок. Вы все ещё находить в том эмоциональном состоянии? Если же вы все-таки справились со своим напряжением – разорвите рисунок.

Вы успокоились, но проблема, мучившая вас, осталась. Но, несмотря на это, вы вправе изменить к ней своё отношение, что кардинально повлияет на ваше внутреннее состояние».

– **Упражнение «Мария Ивановна».**

Каждый из нас сталкивался в конфликте с другим человеком, после которого мы можем еще долгое время переживать, прокручивать в голове данную ситуацию, находить из нее выходи или делиться данной проблемой с другим человеком. Но мало кто задумывается, а что в этот момент думает другая сторона конфликта, по каким причинам он вообще на этот конфликт пошел. Следующее упражнение называется Мария Ивановна. Данное упражнение помогает сгладить неприятный осадок после конфликта на работе, учебе, снять стресс, вызванный ссорой с конкретным человеком.

«Возвращаясь домой после учебы, вы еще раз вспоминаете напряженный разговор с преподавателем. Назовем ее условно Марией Ивановной.

Чувство обиды и раздражения охватывает вас. Ничего хорошего вам это не дает: на фоне усталости после учебных занятий развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть о Марии Ивановне, но это удается далеко не всегда. Тогда попробуйте другой способ.

Попытайтесь, максимально приблизить к себе образ человека, с которым произошел конфликт. Попробуйте по дороге домой сыграть роль «Марии Ивановны».

Подражайте ее походке, манере себя вести, постарайтесь представить, о чем она думает, когда возвращается домой с работы, какова ее семейная ситуация, что ее беспокоит дома, чем она озабочена. Наконец, как она сама относится к вашему с ней конфликту.

Несколько минут такой «психологической игры с образом» ослабят ваше внутреннее напряжение, и вы почувствуете, что успокаиваетесь и ваше отношение к конфликту и к самой Марии Ивановне меняется.

Благоприятные последствия такой игры обнаружат себя на следующей встрече. Ваш преподаватель удивится вашему спокойствию и доброжелательности и сама, вероятно, постарается уладить конфликт».

Далее мы узнали у присутствующих, происходил ли в последнее время конфликт с кем-либо и осталась ли неприязнь к этому человеку?

Пару человек, рассказали о недавно произошедших с ними ситуациях, и согласились попробовать этот метод при дороге домой, после чего рассказали мне о своих результатах. Студент 1 выполняя данное упражнения, с мимикой, походкой и мыслями «Марии Ивановны», проникся пониманием и сочувствием к некоторым ее жизненным ситуациям, и пришёл к мысли, что не намерен продолжать далее данный конфликт, а, наоборот, пойти на встречу, с целью предотвращения подобных ситуаций.

– **Упражнение “Без маски”.**

В следующем упражнении студентам предлагалось поведать друг другу что-то о себе без всякой подготовки. «Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на вашей. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным!»

Содержание карточек:

- «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня…»
- «Мне очень трудно забыть, но я…»
- «Чего мне иногда по – настоящему хочется, так это…»
- «Мне бывает скучно, когда я…»
- «Особенно меня раздражает то, что я…»
- «Мне особенно приятно, когда меня…»
- «Иногда люди не понимают меня, потому что я…»
- «Верно, что я еще…»
- «Думаю, что самое важное для меня…»
- «В последнее время в работе меня огорчало…»
- «Мои друзья редко…»
- «Я горжусь тем, что…»
- «Моя сильная сторона в профессиональной деятельности…»

Некоторым участникам было достаточно тяжело на ходу начать говорить о себе, поэтому для них была выделена 1 минута, чтобы подготовить небольшой рассказ. Данная ситуация может обуславливаться стеснением, не доверием у окружающим или же состоянием стресса.

– **Упражнение “Закончи предложение”. (Рефлексия)**

Каждый студент смог описать как изменилось собственное состояние, рассказать о чувствах, которые были вызваны выполненными упражнениями, выделить для себя что-то значимое или полезное. При этом необходимо было закончить следующие предложения:

- Во время занятия я понял, что…
- Самым полезным для меня было…
- На занятии мне не понравилось…
- Если бы я еще раз попал на тренинговое занятие, то я хотел бы…

По завершению данной части работы, можно сделать следующие выводы. Все студенты экспериментальной группы с определенным временным интервалом начали демонстрировать интерес к данной проблематике и использовать данные упражнения в своей повседневной жизни. Результаты рефлексии свидетельствуют о том, что первокурсники успешно освоили представленные приёмы управления собственным психоэмоциональным состоянием.

2.2 Применение коммуникативных игр с целью развития адаптивности студентов к новой среде

Общение является неотъемлемой частью современного общества. Благодаря коммуникации с людьми, есть возможность узнать для себя что-то новое и полезное, добиться своей цели или рассказать о потребностях. Также, коммуникация с людьми может являться средством успешной адаптации. В данном параграфе мы опишем вторую часть нашей опытно-экспериментальной работы: применение коммуникативных игр с целью развития адаптивности студентов к новой среде.

Термин коммуникация появился в научной литературе в начале XX в. Коммуникация - это целенаправленный процесс информационного обмена между двумя и более людьми с помощью языковых, невербальных средств и компонентов других знаковых систем, порождаемый потребностями совместной деятельности, в котором происходит координация смыслов и действий (а именно их порождение, соотнесение и согласование) [32].

Отсюда следует, что коммуникативные игры – это вид игр, которые направлены на развитие коммуникативных навыков, умение разрешать конфликты, управлять своими эмоциями и содержательно выражать свои мысли. Чтобы подобрать подходящие коммуникативные игры, для развития адаптивности первокурсников института педагогики, психологии и социологии, нужно проанализировать особенности адаптивности.

В результате реализации личностного адаптационного потенциала в процессе адаптации достигается определенное состояние личности – адаптированность, как результат, итог процесса адаптации.

Адаптированность студентов к социокультурной среде вуза предполагает удовлетворительное психологическое и физическое состояние студента во внеучебных сферах университета; принятие студентом социальных ожиданий и предъявляемых к нему требований, а также способность придавать происходящему во внеучебной сфере вуза

желательное для себя направление и пользоваться имеющимися условиями для успешного осуществления своих личностных стремлений и целей.

Механизмами успешной адаптации студента к социокультурной среде вуза являются: осознание приобретенного нового социального статуса - статуса студента, адекватной самооценки, создание оптимального режима труда и отдыха, принятие норм и ценностей социальной среды, наличие мотивации к самоопределению в условиях социокультурной среды вуза.

Существует различные сборники коммуникативных игр для работы со студентами. Один из таких был разработан преподавателем психологии высшей квалификационной категории А.А. Колгановой. В тренинге сочетаются разные формы обучения – лекции, разбор ситуаций, деловые игры, упражнения на отработку необходимых навыков, нацеленных на решение конкретных задач учащегося.

Сочетание различных форм обучения способствует тому, что материалы тренинга усваиваются намного эффективнее, чем на традиционных занятиях. Также, такие тренинги способствуют сплочению команды учащихся, поднимают командных дух [26].

Также существует сборник «400 игр для развития коммуникативных навыков». Педагоги центра педагогического мастерства в Семее являются авторами данного пособия, и они утверждают, что коммуникативные навыки очень важны для личностного развития, так как определяют успешность взаимодействия с миром, окружающими людьми, самим собой, а также позволяют самовыражаться через творчество. Трудности в общении могут возникать при недостаточной развитости того или иного коммуникативного умения. Суметь совладать с растерянностью и взять ситуацию под контроль помогает развитие коммуникативных навыков. Данный сборник предполагает разнообразие игр в различных целях: для знакомства на первой встрече, для диагностики межличностных отношений, для того, чтобы «растормошить» уставшую группу и т.д [45].

Мы выбрали наиболее подходящие для развития адаптивности студентов к новой среде коммуникативные игры, описание которых представлено далее.

Отбор коммуникативных игр производился по принципу построения взаимодействия между участниками группы на вербальном и невербальном уровнях. Вербальный уровень включает в себе игры на выявление умений передавать информацию, далее на оценку эмоционального состояния собеседника, а также на выявление лидерских качеств участников игры. После приобретенных навыков построения вербального общения, участникам было легче выстроить коммуникацию в невербальной игре.

- **Коммуникативная игра «Молва»**

Активными игроками в этой игре являлись 6 участников. Остальные — наблюдатели, эксперты. Четыре участника на некоторое время выходили из помещения. В это время первый участник, который остался, должен был прочитать второму игроку предложенный ведущим небольшой рассказ или сюжет. Задача второго игрока – внимательно слушать, чтобы потом передать полученную информацию третьему участнику, который должен был войти в комнату по сигналу. Третий игрок, прослушав рассказ второго игрока, должен был пересказать его четвертому и т. д.

После выполнения этого задания участниками ведущий перечитывал рассказ уже для всех участников игры. Каждый игрок мог сравнить свой вариант пересказа с оригиналом. В процессе пересказа истории происходило искажение первоначальной информации. Этот факт заметили и позже обсудили «эксперты» и участники упражнения. Мы обсудили из-за чего возникали трудности, что происходит с общением людей при искажении информации. По словам участников, искажение в пересказе вызвано волнением, и забывчивостью некоторых деталей.

Используемая нами история для игры "Молва":

"Я ходил по крытому кооперативному рынку, когда увидел милицейские машины, останавливающиеся у всех дверей. Рядом со мной

были два человека, которые мне показались подозрительными; один выглядел очень взволнованным, а другой испуганным. Первый схватил меня за руку и толкнул внутрь торгового зала. "Притворись, что ты мой ребенок", – прошептал он. Я услышал, как милиционер крикнул: "Они здесь!", и вся милиция побежала в нашу сторону. "Я не тот, кого вы ищете, – сказал мужчина, который держал меня, – я просто пришел за покупками со своим сыном". "Как его зовут?", – спросил милиционер. "Его зовут Сергей", – сказал один мужчина, в то время как другой сказал: "Его зовут Коля". Милиционеры поняли, что эти мужчины не знают меня. Они допустили ошибку. Поэтому мужчины отпустили меня и побежали прочь. Они столкнулись с прилавком женщины. Повсюду покатились яблоки и овощи. Я увидел, как некоторые мои друзья поднимают их и кладут себе в карманы. Мужчины выбежали через дверь со стороны здания и остановились. Их ожидали около двадцати милиционеров. Мне было интересно, что они такое натворили. Возможно, это связано с мафией".

- **Коммуникативная игра «Комплимент»**

Участники разделились по парам. Один участник в течение 3 минут «наезжал», а второй в ответ реагировал только комплиментами, но по существу, в здесь-и-теперь и в соответствии с правилами обратной связи. Например, «Мне приятно говорить в Вашем лице с человеком, который так четко умеет формулировать свои желания!» или «Когда Вы так громко говорите, я восторгаюсь Вашей уверенностью в себе!» и так далее. Тренер следит за соблюдением правил при подаче «комплиментов».

Потом пары менялись ролями и/или участниками пар.

В итоге, почти все «наезжающие» приходили к однозначному пониманию, что невозможно выдерживать агрессивный настрой против позитивно настроенного оппонента с его комплиментами.

Вследствие, резко растет мотивация на позитивное отношение к клиентам и комплименты. Кроме того, участники изначально приучались использовать психологически грамотные комплименты.

Завершив данное упражнение, студенты обсудили насколько легко или тяжело им было выполнять данное упражнение, в какой роли они чувствовали себя более комфортно, и что они ощущали, делая комплименты, агрессивно настроенному человеку [45].

Некоторые участники испытывали трудности, не только говоря комплименты агрессивно настроенным, но и, наоборот, кричать и ругать тех, кто говорит в ответ только хорошее. Данное упражнение показалось участникам довольно тяжелым, но полезным и интересным. Были сделаны выводы, что при желании избежать конфликта с человеком, стоит вести себя спокойно и снисходительно, несмотря на окружающие обстоятельства.

- **Коммуникативная игра «Я-высказывания»**

Разыгрывалась сценка на проблемную тему (например: друг опоздал на встречу и после предъявленных претензий не извинился, а стал нападать сам). Затем мы рассказали участникам, что для снижения накала конфликтной ситуации очень эффективно использование в общении «я-высказываний» – это способ сообщения собеседнику о своих нуждах, чувствах без осуждения или оскорбления.

Принципы, на которых строятся «я-высказывания»:

– безоценочное описание действий, что совершил этот человек (не стоит: «ты пришел поздно», желательно: «ты пришел в 12 ночи»);

– ваши ожидания (не стоит: «ты не вывел собаку», желательно: «я надеялся, что ты выведешь собаку»);

– описание своих чувств (не стоит: «ты меня раздражаешь, когда делаешь это», желательно: «когда ты делаешь это, я испытываю раздражение»);

– описание желаемого поведения (не стоит: «ты никогда не звонишь», желательно: «мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься») [45].

Несколько пар разыграли предоставленные им сценки, по окончанию чего шло обсуждение, в каких случаях претензия становится утверждением или просьбой, как и почему легче воспринимается информация.

- **Групповой портрет**

Эта методика, носящая название "социальный атом", позволяет визуально отразить степень контактов между членами того или иного формального или неформального объединения. Для этого тот, кто был готов быть ведущим, расставляет участников в некую групповую фотографию, где дистанция между людьми - это метафорическое отражение взаимопритяжения/отталкивания между ними.

Далее ведущему необходимо было придать игрокам те позы и выражения лиц, которые, по его мнению, характерны для них в период группового взаимодействия.

Задача эта совсем не проста. Она требует и способностей к анализу, и большого творческого потенциала, и определенной личной смелости - не всем товарищам по группе может быть по душе отведенное для них место или предложенная ведущим поза, выражение лица [26].

Когда группа была выстроена в желаемую композицию, ведущий присоединился к ней, занимая свое место, принимая соответствующую его представлению позу и выражение лица.

По завершению упражнения мы обсудили отношение членов группы к тому, как они и вся группа выглядят в глазах товарищей и насколько объективно было это мнение.

- **Коммуникативная игра «Шалаш»**

Два участника становились вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делал шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны были представить из себя основу "шалаша". По очереди к "шалашу" подходили и "пристраивались" новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других. Особенность данного упражнения в том, что

участники могли использовать исключительно невербальную коммуникацию, то есть работать в тишине.

Так, как наша группа составляла 17 человек, мы сформировали два «шалаша». Завершив данное упражнение, участники обсудили, как ощущали себя во время "постройки шалаша"? Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно [45].

По завершению данной части работы, можно сделать следующие выводы. Все студенты экспериментальной группы продемонстрировали интерес к вопросу организации продуктивной коммуникации в ситуации вхождения в новую незнакомую среду. Результаты рефлексии свидетельствуют о том, что первокурсники успешно освоили представленные приёмы взаимодействия с помощью вербальных и невербальных средств.

2.3 Организация творческой мастерской с целью преобразования студентами собственного образа «Я»

В современном обществе достаточно четко выражена потребность в специалистах, обладающих высоким уровнем развития творческого потенциала. Творчество, как важнейший механизм приспособления, в более широком плане можно рассматривать не только как профессиональную характеристику, но и как необходимое личностное качество, позволяющее человеку адаптироваться в быстро меняющихся социальных условиях.

В современных условиях проблеме творчества и творческой личности уделяют внимание философы, социологи, педагоги, психологи. Общим для них является включение обучающихся в творческую деятельность.

По мнению Э. Фромма творчество (креативность) определяется способностью удивляться и познавать, умение находить решения в нестандартных ситуациях, это нацеленность на открытие нового и способность к глубокому осознанию своего опыта [40].

Творческий потенциал – это широта и разнообразность творческих возможностей личности. При его развитии повышается познавательный интерес, уровень интеллектуального развития, степень самостоятельного мышления, заинтересованность в выполнении заданий поискового характера, формируются такие качества, как любознательность, вера в себя, убеждённость [35].

Данный параграф посвящен организации творческой мастерской с целью преобразования студентами собственного образа «Я» как последнего этапа работы по развитию их адаптированности к социокультурной среде вуза.

Особенности поведения и общения человека отражаются не только в характеристиках, которые дают ему другие люди, но и в его собственных. Главным объектом, накапливающим знания человека о самом себе, является образ «Я». Каждый человек имеет собственный образ «Я», который складывается в процессе жизнедеятельности деятельности и коммуникации с

людьми, обеспечивая человеку единство собственного образа визменяющейся среде. Получая информацию о себе из различных источников, например, мнение окружающих или собственный опыт, человек складывает собственное представление о себе, сравнивает себя с другими людьми.

А.В.Петровский и М.Г.Ярошевский в утверждают, что образ «Я» является относительно устойчивой, но не всегда осознаваемой, системой представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми [25].

Существует два основных источника расхождения в образе «Я» представлений о себе:

- человек существует в нескольких группах, имеет различные роли, по-разному себя проявляет. Чем больше социальных ролей у человека, чем больше групп, к которым он принадлежит, и чем сильнее они отличаются друг от друга, тем больше расхождение во мнениях о данном человеке и тем труднее человеку составить мнение о самом себе;
- человек использует различные основания при описании своих и чужих качеств: свои — ориентация на ситуацию («А что я мог сделать в этой ситуации?!»), чужие — на характеристику всей личности («В этой ситуации он проявил свое истинное лицо!») [19].

Многие университеты, работая со студентами, создают для них различные творческие мастерские, как средство раскрытия творческого потенциала.

Творческая мастерская – это не просто новая методика внеучебного процесса, это целая философия, принципиально отличающаяся от философии традиционного урока. Отдельные ее элементы напоминают знакомые и отработанные методы преподавания: поисковый, исследовательский и др. И даже организация работы обучающихся известны многим мастерам. Но конечный результат отвечает реальным требованиям современности: желание продолжить поиск, освоить новые высоты знаний и мастерства,

творить самостоятельно вместе с однокурсниками. К этому стоит добавить еще один немаловажный результат – психологическое состояние обучающихся, состояние радости, комфорта, уверенности в достигнутом, прочность добытых знаний, сопереживание в процессе работы [3].

Результатом работы в мастерской становится не только реальное знание или умение, важен сам процесс постижения истины и создание творческого продукта. При этом важнейшим качеством процесса оказываются самоценные явления, как сотрудничество и сотворчество. Одно из замечательных качеств мастерской — то ощущение свободы творчества и полноценной жизни, которое переживают и запоминают ее участники. Оно исключает сухой академизм и входит в духовный опыт человека, то есть становится частью его культуры. В целом, важнейшими задачами технологии творческих мастерских, как средства реализации современных тенденций развития образования, являются: обеспечение реального вклада каждой мастерской в методологическую, теоретическую, технологическую подготовку выпускника к дальнейшему образованию и профессиональной деятельности; формирование компетентности и мировоззрения; развитие мотивации к образованию на протяжении жизни; развитие творческого мышления, инновационного интеллекта [3].

Приведем далее примеры некоторых таких мастерских.

Московский колледж декоративно-прикладного искусства № 36 имени Карла Фаберже организовал для своих студентов «Творческую мастерскую дизайнера», главными задачами которой является: формирование у студентов глубоких познавательных интересов к своей профессии, активизации мыслительной деятельности, умение самостоятельно творчески работать, анализировать проблемные ситуации, формулировать задачи и вести поиск рационального решения их; формирование взаимопомощи, взаимовыручки и взаимоконтроля, коллективной ответственности за результаты труда; ознакомление с прогрессивными формами организации производства; формирование у членов малого предприятия навыков самоуправления.

В Братском педагогическом колледже была создана творческая мастерская «Художественная керамика». Целью работы данной мастерской является развитие технологических способностей студентов, необходимых для индивидуального творческого самовыражения и самоопределения в искусстве керамики. В процессе работы в мастерской у студентов педагогического колледжа развиваются такие качества, которые открывают в них созидателя: творческая активность, оригинальность, способность и стремление к внесению новизны, комбинирование идей, перевоплощение мобилизации сил и прошлого опыта, наличие развитого воображения и эмоциональной отзывчивости. Эти показатели, характеризующие способность личности к творчеству, составляют творческий потенциал личности.

После реализации этапов «развитие саморегуляции психоэмоционального состояния» и «применение коммуникативных игр с целью развития адаптивности студентов к новой среде» мы приступаем к последнему этапу – создание творческой мастерской «образ «Я»».

Основываясь на цель нашего исследования: выявление и разработка средств адаптации первокурсников в условиях социокультурного пространства вуза, мы разработали собственную мастерскую для реализация преобразованного образа «Я» студентами первого года обучение.

Главными задачами мастерской являются: приобщение первокурсников к социокультурной среде Сибирского федерального университета, раскрытие творческого потенциала студентов, помощь в реализации собственного образа «Я» первокурсников.

Работа мастерской была разбита на 2 блока. Первый блок содержал в себе задания в форме квеста, т.е. все участники разбивались на группы, каждой из которых выдавался маршрутный лист. Группы расходились по «точкам», где их встречали кураторы, и выполняли предложенные задания. Например, «театральная точка», в которой по ролям нужно прочитать отрывок из рассказа.

Примечанием является то, что «точки» захватывают множество сфер творческой деятельности университета: танцоры, вокалисты, КВН, театр и тд.,что позволяет данной мастерской помочь первокурснику не только в повысить заинтересованность участия в жизни университета и самоопределении себя в какой-либо творческой деятельности, но и преобразовать собственный образ «Я».

После прохождения всех точек, начинался второй блок мастерской. Группам выдавались карточки с типом и названием номера, который им нужно подготовить на итоговый концерт (например, Танец «Капелька» или Сценка «Как я гостил у тети»). Каждая группа должна подготовить номер по выданной им тематике, после чего проходит итоговый концерт, где все группы показывают подготовленные ими номера остальным участникам концерта.

В ходе участия в работе творческой мастерской первокурсники были увлечены происходящим, каждый из них старался подойти к заданию ответственно и креативно.

Результатом работы нашей мастерской стало активное включение всех участников экспериментальной группы во внеучебную жизнь института и университета, самоопределение в какой-либо деятельности и реализация себя в данной сфере.

После завершения реализации адаптационной программы для первокурсников, было проведено повторное исследование уровня адаптированности студентов к социокультурной среде вуза.

Результаты контрольного среза изучения уровня адаптированности к социокультурной среде вуза первокурсников Института педагогики, психологии и социологии ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» контрольной группы с помощью, разработанной нами анкеты представлены в приложении В, таблице 4, рисунке 4.

Таблица 4 - Результаты изучения уровня адаптированности студентов контрольной группы к социокультурной среде вуза

Компонент	Уровень					
	Высокий		Средний		Низкий	
	Кол-во чел	Доля, %	Кол-во чел	Доля, %	Кол-во чел	Доля, %
Констатирующий срез						
Активационный	5	25,00	5	25,00	10	50,00
Когнитивный	8	40,00	7	35,00	5	25,00
Эмоциональный	4	25,00	13	70,00	3	5,00
Волевой	4	20,00	15	75,00	1	5,00
Общий уровень	0	0,00	9	45,00	11	55,00
Контрольный срез						
Активационный	10	50,00	9	45,00	1	5,00
Когнитивный	9	45,00	7	35,00	4	20,00
Эмоциональный	6	30,00	11	55,55	3	15,00
Волевой	9	45,00	11	55,00	0	0,00
Общий уровень	1	5,00	11	55,00	8	40,00

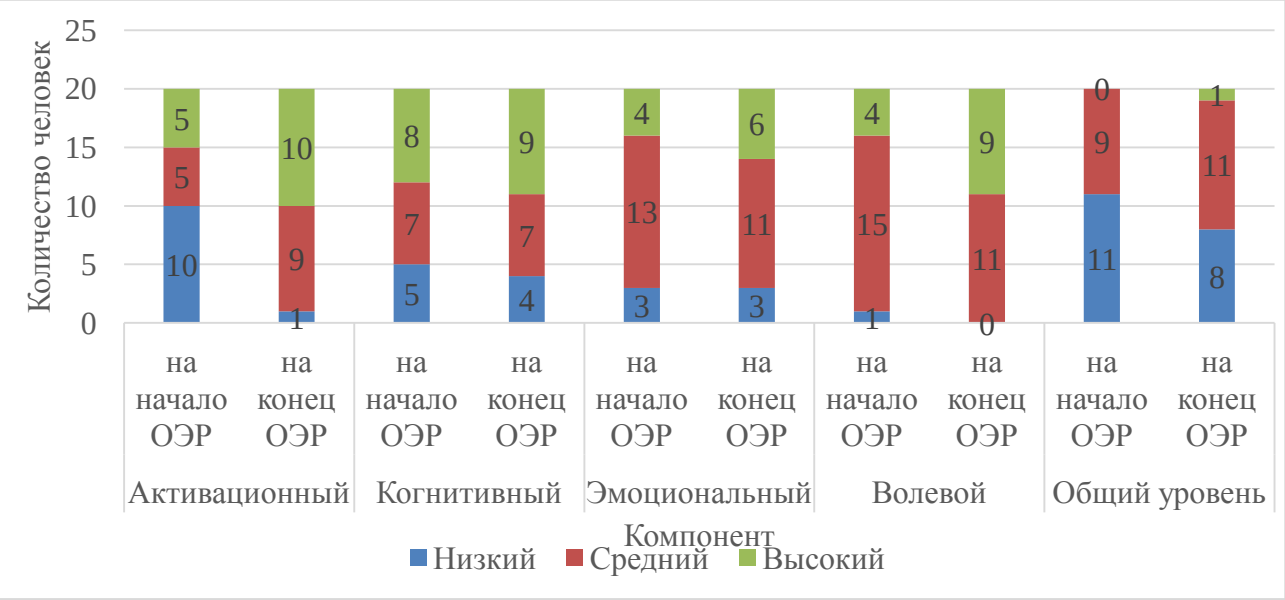

Рисунок 4 - Результаты изучения уровня адаптированности студентов контрольной группы к социокультурной среде вуза

Сравнивая результаты контрольной группы на констатирующем и контрольном срезах, можно увидеть, что в активационном компоненте на начало опытно-экспериментальной работы количество студентов с низким уровнем составляло 10 человек, средним и высоким уровнем по 5 человек, а на конец опытно-экспериментальной работы остался только 1 человек с низким уровнем, со средним - 9 человек, а с высоким - 10 человек.

Когнитивный компонент на начало опытно-экспериментальной работы был представлен 5 студентами с низким уровнем, 7 студентами со средним уровнем и 8 студентами с высоким уровнем, на конец опытно-экспериментальной работы количество студентов с низким уровнем составляло 4 человека, студентов со средним уровнем - 7 человек, с высоким уровнем - 9 человек.

По эмоциональному компоненту на начало опытно-экспериментальной работы у 3 студентов зафиксирован с низкий уровень, у 13 студентов – средний, 4 студентов – высокий, а на конец опытно-экспериментальной работы количество студентов с низким уровнем осталось прежним – 3 человека, со средним уровнем 11 человек, а с высоким уровнем 6 человек.

На начало опытно-экспериментальной работы в волевом компоненте количество студентов с низким уровнем - 1 человек, со средним уровнем – 15 человек, с высоким уровнем 5 человек, а на конец опытно-экспериментальной работы 11 человек со средним уровнем, 9 человек с высоким уровнем и ни одного студента с низким уровнем адаптированности к социокультурной среде вуза.

Результаты контрольного среза изучения уровня адаптированности первокурсников Института педагогики, психологии и социологии ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» экспериментальной группы с помощью разработанной нами анкеты представлены в приложении В, таблице 5, рисунке 5.

Таблица 5 - Результаты изучения уровня адаптированности студентов экспериментальной группы к социокультурной среде вуза

Компонент	Уровень					
	Высокий		Средний		Низкий	
	Кол-во чел	Доля, %	Кол-во чел	Доля, %	Кол-во чел	Доля, %
Констатирующий срез						
Активационный	1	5,55	6	33,33	11	80,11
Когнитивный	4	22,22	8	44,44	6	33,33
Эмоциональный	6	33,33	9	50,00	3	16,66
Волевой	4	22,22	12	66,66	2	11,11
Общий уровень	0	0,00	5	27,77	13	72,22
Контрольный срез						
Активационный	7	38,88	11	61,11	0	0,00
Когнитивный	6	33,33	11	61,11	1	5,55
Эмоциональный	12	66,66	5	27,77	1	5,55
Волевой	10	55,55	7	44,44	1	5,55
Общий уровень	5	27,77	10	33,33	3	16,66

Сравнивая результаты экспериментальной группы на констатирующем и контрольном срезах, можно увидеть, что в активационном компоненте на начало опытно-экспериментальной работы количество студентов с низким уровнем составляло 11 человек, со средним – 6 человек, с высоким уровнем 1 человек, а на конец опытно-экспериментальной работы со средним уровнем стало 11 человек, с высоким уровнем 7 человек, студенты с низким уровнем отсутствуют.

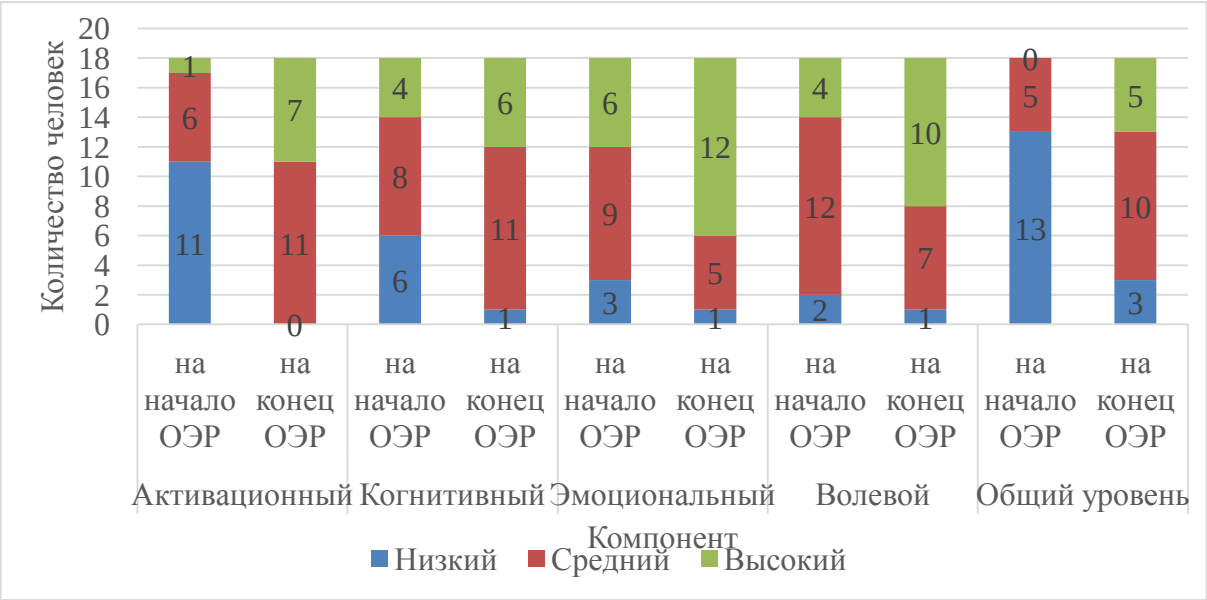

Рисунок 5 - Результаты изучения уровня адаптированности студентов экспериментальной группы к социокультурной среде вуза

Когнитивный компонент на начало опытно-экспериментальной работы был представлен 6 студентами с низким уровнем, 8 студентами со средним уровнем и 4 студентами с высоким уровнем, на конец опытно-экспериментальной работы количество студентов с низким уровнем составляло 1 человек, студентов со средним уровнем - 11 человек, с высоким уровнем - 6 человек.

По эмоциональному компоненту на начало опытно-экспериментальной работы у 3 студентов зафиксирован с низкий уровень, у 9 студентов – средний, 6 студентов – высокий, а на конец опытно-экспериментальной работы количество студентов с низким уровнем – 1 человек, со средним уровнем 5 человек, а с высоким уровнем 12 человек.

На начало опытно-экспериментальной работы в волевом компоненте количество студентов с низким уровнем - 2 человек, со средним уровнем – 12 человек, с высоким уровнем 4 человека, а на конец опытно-экспериментальной работы 1 человек с низким уровнем, 8 человек со средним уровнем, 10 человек с высоким уровнем адаптированности к социокультурной среде вуза.

Результаты изучения уровня адаптированности первокурсников Института педагогики, психологии и социологии ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» экспериментальной и контрольной группы по показателю общего уровня контрольного среза представлены в приложении В, таблице 4 и 5, рисунке 6. Сравним данные результаты с результатами констатирующего среза.

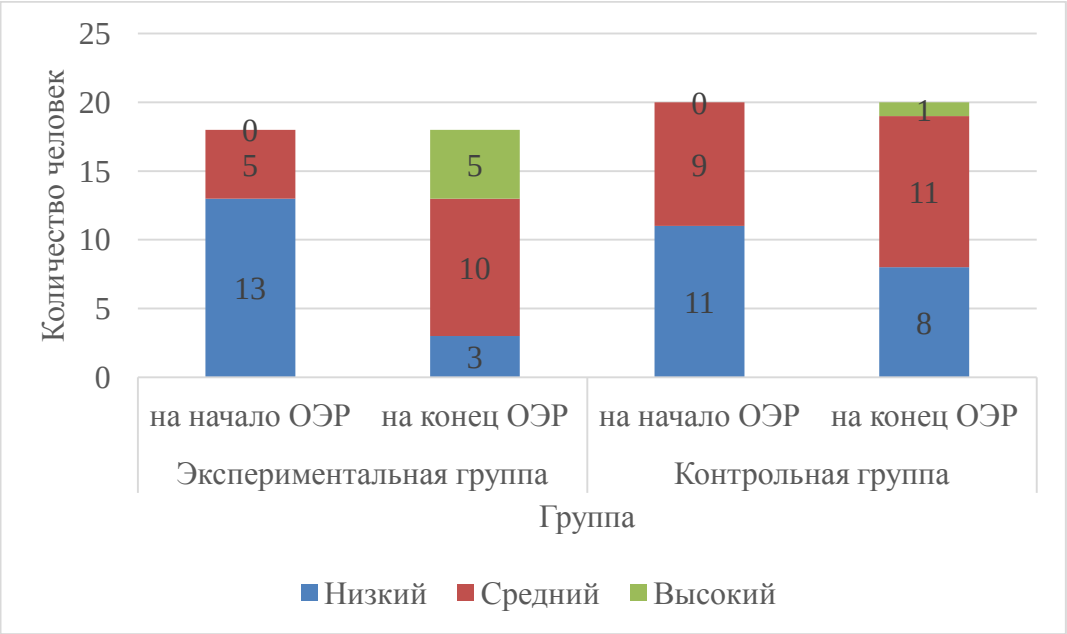

Рисунок 6 - Результаты изучения уровня адаптированности студентов контрольной и экспериментальной групп к социокультурной среде вуза по показателю общего уровня

Динамика изменений уровня адаптированности студентов к социокультурной среде вуза экспериментальной группы носит ярко выраженный положительный характер и значительно превышает динамику изменения уровня адаптированности к социокультурной среде вуза у студентов контрольной группы

На начало опытно-экспериментальной работы по показателю общего уровня контрольной группы количество студентов составляет 11 человек с низким уровнем и 9 человек со средним уровнем, а на конец опытно-экспериментальной работы 8 человек с низким уровнем, 11 человек со средним уровнем и 1 человек с высоким уровнем. Показатель общего уровня экспериментальной группы на начало опытно-экспериментального анализа

был представлен 13 студентами с низким уровнем адаптированности к социокультурной среде вуза, 5 со средним уровнем и ни одного студента с высоким уровнем, а на конец опытно-экспериментального анализа количество студентов с низким уровнем составляло 3 человека, со средним 10 человек, а с высоким уровнем 5 человек.

Высокий уровень адаптированности в контрольной группе наблюдается только у одного человека, в то время, как в экспериментальной группе 5 человек. Низкий уровень в экспериментальной группе на констатирующем срезе имели 13 опрошенных, на контрольном срезе количество опрошенных с низким уровнем адаптированности составляло всего 3 человека. В контрольной группе так же есть изменения в низком уровне адаптированности, но не такие значительные – 8 человек, вместо 11. Средний уровень адаптированности на момент констатирующего среза имели 5 человек экспериментальной группы и 9 человек контрольной группы. На момент контрольного среза средний уровень стал значительно выше – 10 человек в экспериментальной группе, 11 человек в контрольной группе.

Сравнивая контрольную и экспериментальную группы, можно сделать вывод, что в обоих группах уменьшился низкий показатель, но у участников экспериментальной группы произошло более высокое изменение по сравнению с контрольной. Также стал выше показатель высокого уровня адаптированности в экспериментальной группе (с 0 до 5 человек), по сравнению с контрольной (с 0 до 1 человека).

Таким образом, мы можем сделать вывод, что адаптация первокурсников к социокультурной среде вуза будет проходить более результативно, если внеучебная работа со студентами будет включать следующие средства: использование упражнений, направленных на развитие саморегуляции психоэмоционального состояния у студентов; применение коммуникативных игр с целью развития адаптивности студентов к новой среде; организация творческой мастерской с целью преобразования студентами собственного образа «Я».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное теоретико-экспериментальное исследование по выявлению и разработке средств адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза, апробации их на студентах бакалавриата Института педагогики, психологии и социологии СФУ, позволило нам сделать следующие выводы.

Адаптация первокурсников к социокультурной среде вуза – это приспособление студента как социального существа к нормам, условиям, принципам, этикету в определенном вузе. Также адаптация к социокультурной среде определяется как интегрированный показатель, отражающий такие функции, как адекватное восприятие окружающей действительности, адекватная система отношений и общения с окружающими, способность к труду, организации досуга и отдыха (Е. А. Савина).

Анализируя опыт исследований по проблеме адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза, нами было выявлено четыре структурных компонента адаптации: активационный, когнитивный, эмоциональный и волевой.

Анализ внеучебной деятельности Сибирского Федерального Университета показал, что в вузе созданы условия, необходимые для всестороннего развития личности. Структура социокультурной среды СФУ включает в себя общественные организации, спортивные и творческие клубы, научные студенческие общества и пр., что способствует развитию социально-воспитательного компонента учебного процесса.

Для определения уровня адаптированности к социокультурной среде вуза студентов бакалавриата ИППС СФУ использовалась разработанная нами анкета. Проведенный анализ уровня адаптированности первокурсников позволил нам сделать выводы, что многие из них, оказавшись в вузе, имеют низкий уровень адаптированности, то есть испытывают трудности, как в

психоэмоциональном состоянии, так и при коммуникации с новым кругом общения.

Для того, чтобы адаптация студентов к социокультурной среде вуза проходила успешно и результативно, мы разработали следующие средства: использование упражнений, направленных на развитие саморегуляции психоэмоционального состояния у студентов; применение коммуникативных игр с целью развития адаптивности студентов к новой среде; организация творческой мастерской с целью преобразования студентами собственного образа «Я».

В ходе апробации данных средств наблюдалась положительная динамика уровня адаптированности к социокультурной среде вуза студентов бакалавриата ИППС СФУ, что свидетельствует об их результативности.

Таким образом, можно сделать вывод, что адаптация первокурсников к социокультурной среде вуза, проходит более результативно, если применять разработанные и апробированные нами средства адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агаджанян, Н. А. Адаптация и резервы организма / Н. А. Агаджанян. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
2. Адаптация [Электронный ресурс] – Википедия. Свободная энциклопедия – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org.
3. Акутина, С. П. Развивающий потенциал творческих мастерских в современном психолого-педагогическом образовании/ С. П. Акутина // Молодой ученый. — 2015. — №12. — С. 700-703.
4. Актуальные проблемы возрастной психологии [Электронный ресурс] : Возрастная психология – 2009. – Режим доступа: http://www.vashpsixolog.ru/lectures-on-the-psychology/166-vozrastnaya-psixologiya/1513?start=6
5. Александровский, Ю. А. Состояние психической дезадаптации и их компенсация: пограничные нервно-психические расстройства : учебное пособие /Ю.А. Александровский. – Москва : Наука, 1976. – 269 с.
6. Баевский, Р. М. Биокибернетика и прогностика, некоторые проблемы оценки адаптационно-приспособительной деятельности организма/ Р. М. Баевский // Кибернетические аспекты адаптации системы «человек среда». М., 1975.- С. 28.
7. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека : учебное пособие / Ф. Б. Березин. – Л., 1988. – 270 с.
8. Бестужев –Лада, И. В. Молодость и зрелость: Размышления о некоторых социальных проблемах молодежи / И. В. Бестужев-Лада. – Москва : Политиздат, 2004. – 207 с.
9. Бондаренко, В.А. Социальная адаптация личности: понятие и сущность [Электронный ресурс] / В. А. Бондаренко // 2011. – Режим доступа: https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=976

10.Бурдуковская, Е. А. Социокультурная среда вуза как объект педагогического моделирования / Е. А. Бурдуковская // Теория и практика общественного развития. - 2011. - № 8. – С. 3-7.

11.Дикая, Л. Г. Проблемность в профессиональной деятельности: Теория и методы психологического анализа : учебное пособие / Л. Г. Дикая. – Москва, 1999. – 358 с.

12.Дьяченко, М. И. Психология высшей школы : учебное пособие / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, С. Л. Кандыбович. – Минск. : 2006.

13.Жегульская, Ю. В. Адаптация студентов к социокультурной среде творческого вуза средствами социально-культурной деятельности / Ю. В. Жегульская // Вестник культуры и искусств. – 2013. – С. 153-156.

14.Зинченко, В. П. Большой психологический словарь / В. П. Зинченко, Б. Т. Мещеряков // Москва : 2002. изд. 3.

15.Казначеев, В.П. Медико-биологические проблемы адаптации населения в условиях Крайнего Севера. / В. П. Казначев, В. П. Лозовой.// Некоторые медико-биологические вопросы адаптации человека.– 2004. - С.3-13.

16.Казначеев, В.П. Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев. – Новосибирск : - Наука, 2005. - 325 с.

17.Карпов, А.В., Психология профессиональной адаптации : монография институт «Открытое Общество», Российское Психологическое общество./ А. В. Карпов, В. Е. Орел, В.Я.Тернопол. - Ярославль, 2003. – 161с.

18.Клековкин, Д. А. Роль социокультурной среды университета в воспитательном процессе студентов[Электронный ресурс] / Д. А. Клековкин // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 28. – С. 27–31. Режим доступа : http://e-koncept.ru/2016/56460.htm

19.Лазутина, Г.В. Основы творческой деятельности : учебник/ Г. В. Лазутина. – Москва : Издательство МГУ, 2000.

20.Лидак, Л. В. Детерминанты успешной адаптации первокурсников к современной образовательной ситуации вуза [Электронный ресурс] / Л. В. Лидак, Л. А. Антипова // Прикладная психология и психоанализ: электрон.

науч. Журнал. - 2010. - №4 Режим доступа: http://www.ppip.idnk.ru/index.php/-4-2010/68--q-q.html

21.Маклаков,А.Г. Общая психология : учебное пособие / А. Г. Маклаков. - СПб.: Питер, 2007. – 582 с.

22.Мельникова, Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности : учебное пособие / Н. Н. Мельникова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 57 с.

23.Милославова, И. А. Адаптация как социально-психологическое явление / И. А. Милославова // Социальная психология и философия. – Л. : Наука, 1973. – № 2. – С. 13.

24.Министерство образования и науки РФ. [Электронный ресурс] : Воспитание и социализация детей. Режим доступа: http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/%D1%81/%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE/%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5

25.«Образ я» и «я-концепция». [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.studfiles.ru/preview/3152861/page:23/

26.«Общайтесь – это полезно!» [Электронный ресурс] / А.А. Колганова // Коммуникативные тренинги для студентов. Режим доступа : https://infourok.ru/sbornik-kommunikativnih-treningov-dlya-studentov-obschaytes-eto-polezno-1730892.html

27.Осипчукова, Е. В. Организационно-педагогические условия адаптации студентов к образовательному процессу технического вуза : дис. ... канд.пед. наук : 13.00.08 / Осипчукова Елена Владимировна. - Екатеринбург,2009.- 239 с.

28.Основная образовательная программа [Электронный ресурс] : Информатика и вычислительная техника. – 2011. – Режим доступа: http://textarchive.ru/c-1148073-pall.html

29.Павлов Г. К. и Фрейд [Электронный ресурс] / Г. К. Уэллс. // Изд-во иностранной литературы. - 1959. – 606 с. Режим доступа : http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=222381

30.Панченко, Л. Л. Адаптация к профессиональной деятельности : учебное пособие/ Л. Л. Панченко. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2006. – 35 с.

31.Патрахина ,Т. Н. К вопросу об адаптации персонала: теоретический аспект / Т. Н. Патрахина, Ю. И. Ткаченко // Молодой ученый. — 2015. — №7. — С. 464-466.

32.Педагогический словарь: Для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 176 с.

33.Периферическая теория эмоций Джеймса-Ланге Уэллс [Электронный ресурс] // Предмет клинической психологии. Универсальность положений психологии здоровья. С. 81-93. Режим доступа: http://lektsii.org/9-44997.html

34.Петровский, А.В.История и теория психологии : учебное пособие / А. В. Петровский, М.Г. Ярошевский // Ростов-на-Дону:Издательство «Феникс», 1996.

35.Развитие творческого потенциала личности. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.simen.ru

36.Реан, А. А.Психология личности : учебное пособие / А. А. Реан. - СПб. : Питер, 2016. – 510 с.

37.Савина, Е. А. Проблемы адаптации молодых преподавателей к социокультурной среде вуза / Е. А. Савина // ВЕСТНИК МГСУ. – 2011. - № 6.– С. 541-545.

38.Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога : учебное пособие/ Е. М. Семенова. — Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 224 с.

39.Совет обучающихся [Электронный ресурс] : Сибирский Федеральный Университет. – Режим доступа: http://structure.sfu-kras.ru/node/1184

40.Технологии развития творческого потенциала личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: psyera.ru/tehnologii

41.Токарева, Г. Ф. Структура социально-профессиональной адаптации студентов в вузе / Г. Ф. Токарева // Объединенный журнал. – 2005. – № 27. – С. 25–30.

42.Холодова, О. Н. Адаптация кандидатов в крупных много профильных организациях [Электронный ресурс] / О. Н. Холодова// Национальный союз кадровиков. 2004. – Режим доступа: http://www.kadrovik.ru/modules.php?op=modload&name= News&file=article&sid=2300

43.Шапкин, С. А. Деятельность в особых условиях: Компонентный анализструктуры и стратегий адаптации / С. А. Шапкин, А. Г.Дикая// Психологический журнал. - 1996. - № 1 - С. 19-35.

44.Шолохова, Г.П. Адаптация первокурсников к условиям обучения в ВУЗе и её психолого–педагогические особенности/ Г. П. Шолохова, И.В. Чикова // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2014. - №3 - С.103–107.

45.«400 игр для развития коммуникативных навыков.» [Электронный ресурс]/ Файловый архив студентов. Режим доступа: http://www.studfiles.ru/preview/5317988/

ПРИЛОЖЕНИЕ А
Анкета для выявления уровня адаптированности студентов

Уважаемые первокурсники. Мы просим Вас пройти анкетирование и ответить на несколько вопросов, направленных на адаптированность к социокультурной среде вуза первокурсников Института педагогики, психологии и социологии.

1. **Студентом какого направления вы являетесь?**

1. 09.03.03.19 Прикладная информатика в социальных коммуникациях
2. 37.03.01 Психология
3. 39.03.01 Социология
4. 42.03.01.01 Реклама и связи с общественностью
5. 44.03.01.01 Тьютор (педагогическое образование)
6. 44.03.02.01 Учитель начальных классов (психолого-педагогическое образование)

2. **Испытываете ли Вы трудности в адаптации к студенческой жизни?**

1. да
2. нет
3. затрудняюсь ответить

3. **Какие трудности вы испытывали в ходе адаптации к студенческой жизни?**

1.трудность при переезде в другой город

2.трудность в поиске нового круга общения

3.трудность в реализации себя в какой-либо деятельности в вузе

4.трудности при организации досуга

5. другое….

4. **Как Вы преодолевали данные трудности**

1.самостоятельно

2.с помощью куратора

3.с помощью друзей, педагогов

4.с помощью специалистов (психологов, коучей, тьюторов и пр.)

5. **Влились ли Вы во внеучебную жизнь в вузе?**

1. да

2. нет, возникли трудности

3. нет, не имею интереса

6. **Нужны ли вам наставники для успешной адаптации в ВУЗе?**

1. да, с ними намного легче адаптироваться

2. нет, мне не нужна помощь в адаптации

7. **Информированы ли вы о наличии различных направлений внеучебной деятельности в нашем вузе?**

1.да

2.нет

3. затрудняюсь ответить

8. **Если да, откуда узнали?**

1.формальные мероприятия (линейка 1 сентября)

2.неформальные (старшекурсники, кураторы, преподаватели)

3.самостоятельно (соц. Сети, сайт СФУ)

9. **Легко ли Вам удается находить общий язык с новыми людьми?**

1.да

2.нет

3.затрудняюсь ответить

10. **Только поступив в вуз Вы:**

1.стараюсь общаться с одногруппниками, кураторами и педагогами

2. общаюсь с некоторыми людьми из своей группы

3.пока ни с кем не нашел общий язык

11. Как вы относитесь к различным внеучебным сферам нашего вуза

Внеучебная деятельность	Положительно	Отрицательно	Нейтрально
Общественная деятельность (Профком, Молодежный центр, Стройотряд)			
Творческая деятельность (вокальные/танцевальные коллективы, театр, квн)			
Спортивная деятельность			
Научная деятельность (участие в конференциях, написание статей)			

12.Какие цели вы ставили перед собой при поступлении в ВУЗ?

1. получение высшего образования
2. получение красного диплома
3. реализовать себя в какой-либо внеучебной деятельности.
4. получение профессии
5. другое_____

13.Какой деятельностью вне программы обучения вы бы хотели заняться?

1. общественной деятельностью
2. творческой деятельностью
3. спортивной деятельностью
4. получить дополнительное образование
5. помимо учебной деятельности ничего не интересно
6. свой вариант_____

14.Чего Вам не хватает для успешной адаптации к студенческой жизни?

1. поддержки куратора
2. поддержки преподавателей
3. инициативы от одногруппников
4. информационного сопровождения
5. всего хватает

15.Во внеучебной сфере жизни вы:

1. смогли бы организовать деятельность небольшой группы людей
2. выполнять работу самостоятельную, но под чьим- либо руководством
3. предпочитаете исполнять разовые поручения
4. не стал бы тратить на это своё время

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица 1 - Результаты изучения уровня адаптированности первокурсников на констатирующем срезе

Студент	Активацион-ный	Когнитив-ный	Эмоциональ-ный	Волевой	Общий уровень
Контрольная группа					
1	низкий	высокий	низкий	средний	низкий
2	средний	высокий	средний	средний	средний
3	высокий	высокий	высокий	средний	средний
4	низкий	средний	средний	средний	низкий
5	средний	высокий	средний	средний	средний
6	низкий	средний	высокий	средний	низкий
7	низкий	средний	средний	высокий	низкий
8	низкий	высокий	средний	средний	низкий
9	низкий	низкий	средний	средний	низкий
10	низкий	средний	низкий	средний	низкий
11	низкий	низкий	низкий	средний	низкий
12	низкий	низкий	высокий	низкий	низкий
13	высокий	низкий	средний	высокий	низкий
14	высокий	высокий	средний	средний	средний
15	средний	высокий	высокий	средний	средний
16	высокий	средний	средний	средний	средний
17	высокий	низкий	средний	средний	средний
18	средний	средний	средний	высокий	средний
19	средний	высокий	средний	высокий	средний
20	низкий	средний	средний	средний	низкий
Экспериментальная группа					
21	низкий	низкий	средний	средний	низкий
22	низкий	средний	низкий	средний	низкий
23	низкий	средний	высокий	средний	низкий
24	высокий	высокий	средний	высокий	средний

Окончание приложения Б

Студент	Активацион-ный	Когнитив-ный	Эмоциональ-ный	Волевой	Общий уровень
25	средний	высокий	высокий	высокий	средний
26	средний	средний	высокий	высокий	средний
27	низкий	низкий	высокий	средний	низкий
28	средний	средний	высокий	средний	средний
29	низкий	высокий	средний	средний	низкий
30	низкий	средний	средний	средний	низкий
31	низкий	низкий	средний	средний	низкий
32	низкий	средний	средний	низкий	низкий
33	низкий	низкий	низкий	средний	низкий
34	низкий	низкий	средний	средний	низкий
35	средний	средний	высокий	высокий	средний
36	низкий	средний	средний	средний	низкий
37	средний	низкий	низкий	средний	низкий
38	средний	высокий	средний	низкий	низкий

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица 2 - Результаты изучения уровня адаптированности первокурсников на контрольном срезе

Студент	Активацион-ный	Когнитив-ный	Эмоциональ-ный	Волевой	Общий уровень
Контрольная группа					
1	средний	высокий	высокий	средний	средний
2	средний	высокий	средний	высокий	средний
3	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
4	высокий	средний	низкий	средний	низкий
5	средний	высокий	средний	средний	средний
6	низкий	средний	высокий	средний	низкий
7	высокий	низкий	средний	высокий	низкий
8	высокий	высокий	средний	высокий	средний
9	средний	низкий	средний	средний	низкий
10	средний	низкий	средний	высокий	низкий
11	средний	низкий	высокий	средний	низкий
12	высокий	средний	высокий	высокий	средний
13	высокий	средний	средний	высокий	средний
14	высокий	высокий	средний	средний	средний
15	средний	высокий	высокий	средний	средний
16	высокий	средний	низкий	средний	низкий
17	высокий	высокий	средний	средний	средний
18	средний	средний	средний	высокий	средний
19	средний	высокий	низкий	высокий	низкий
20	высокий	средний	средний	средний	средний
Экспериментальная группа					
21	средний	средний	средний	высокий	средний
22	средний	средний	низкий	высокий	низкий
23	средний	средний	высокий	высокий	средний
24	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий

Окончание приложения В

Студент	Активацион-ный	Когнитив-ный	Эмоциональ-ный	Волевой	Общий уровень
25	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
26	средний	средний	высокий	высокий	средний
27	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
28	средний	средний	высокий	средний	средний
29	средний	высокий	средний	средний	средний
30	высокий	средний	высокий	средний	средний
31	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
32	средний	средний	высокий	низкий	низкий
33	средний	средний	средний	средний	средний
34	высокий	средний	высокий	средний	средний
35	средний	средний	высокий	высокий	средний
36	средний	средний	средний	средний	средний
37	средний	низкий	средний	средний	низкий
38	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий

Заявление о согласии выпускника на размещение выпускной квалификационной работы в электронно-библиотечной среде ФГАОУ ВО СФУ

1 Я, Луку Анна Алексеевна

фамилия, имя, отчество полностью

студент (ка) ИППС, пп 13-02 Б-1

институт/ группа

Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский федеральный университет» (далее – ФГАОУ ВО СФУ), разрешаю ФГАОУ ВО СФУ безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме написанную мною в рамках выполнения образовательной программы

выпускную квалификационную работу бакалавра

указать выпускную квалификационную работу бакалавра, дипломную работу специалиста, дипломный проект специалиста, магистерскую диссертацию

на тему: Средства адаптации первокурсников к социо-культурной среде вуза (на примере студентов бакалавриата ИППС СФУ)

название работы

в открытом доступе в электронно-библиотечной среде (на веб-сайте СФУ), таким образом, чтобы любой пользователь данного портала мог получить доступ к выпускной квалификационной работе (далее – ВКР) из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на выпускную работу.

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

«09» 06 2017

подпись