

Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первокурсников

Глинская Ирина Александровна¹
Степанова Любовь Николаевна²

¹Куйбышевский политехнический колледж,
Куйбышев, Россия

²Новосибирский государственный педагогический университет,
Куйбышевский филиал, Куйбышев, Россия

Аннотация. Введение. Цели исследования – разработка и обоснование программы психолого-педагогического сопровождения социально-психологической адаптации первокурсников к условиям новой образовательной среды. Делается акцент на том, что часть первокурсников испытывает серьезные сложности на начальных этапах обучения. В таких случаях необходима целенаправленная поддержка со стороны преподавателей и специалистов службы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса. Актуальность обращения к проблеме психолого-педагогического сопровождения адаптации первокурсников обусловлена, с одной стороны, ростом числа студентов, испытывающих сложности на начальных этапах профессионализации, а с другой – необходимостью поиска путей, способов и инструментов предупреждения дезадаптации обучающихся. *Методология.* Адаптацию мы рассматриваем как способность человека приспосабливаться к изменяющимся условиям среды, как внешним, так и внутренним, без ощущения внутреннего дискомфорта. Под учебной адаптацией понимаем процесс приведения основных параметров личностных и социальных характеристик обучающихся в состояние динамического равновесия с условиями образовательной среды. Подчеркивается, что подготовка будущего специалиста должна быть направлена на формирование социально активной, конкурентоспособной личности. Такая подготовка начинается с первого курса обучения студента и подразумевает специально организованный процесс социально-психологического сопровождения адаптации первокурсников. *Результаты исследования.* В статье представлена общая характеристика программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первокурсников. Сформулированы цель и задачи программы, выделены основные направления: психодиагностическое, профилактическое, коррекционно-развивающие, консультативно-просветительское и принципы работы. Обоснован комплексный характер внутреннего и межведомственного взаимодействия участников образовательного процесса. *Заключение.* По итогам исследования установлено, что успешность адаптации к среде колледжа или вуза служит основой для дальнейшего личностного и профессионального развития студента, осознанного вхождения в профессию.

Ключевые слова: адаптация; социально-психологической адаптации; учебная адаптация; психолого-педагогическое сопровождение; первокурсники

Для цитирования: Глинская И. А., Степанова Л. Н. Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первокурсников // Конструктивные педагогические заметки. – 2024. – № 4 (24). – С. 68–76.

Program of psychological and pedagogical support for the adaptation of first-year students

Glinskaya Irina Alexandrovna¹
Stepanova Lyubov Nikolaevna²

¹*Kuibyshev Polytechnic College,
Kuibyshev, Russia*

²*Novosibirsk State Pedagogical University,
Kuibyshev Branch, Kuibyshev, Russia*

Abstract. Introduction. The purpose of the study is to develop and substantiate a program of psychological and pedagogical support for the socio-psychological adaptation of first-year students to the conditions of a new educational environment. The emphasis is on the fact that some of the first-year students experience serious difficulties at the initial stages of their studies. In such cases, targeted support from teachers and specialists of the psychological and pedagogical support service of the educational process is necessary. The relevance of addressing the problem of psychological and pedagogical support for the adaptation of first-year students is due, on the one hand, to the growing number of students experiencing difficulties at the initial stages of professionalization, and, on the other, to the need to find ways, methods and tools to prevent maladaptation of students. *Methodology.* We consider adaptation as a person's ability to adapt to changing environmental conditions, both external and internal, without feeling internal discomfort. By educational adaptation we mean the process of bringing the basic parameters of personal and social characteristics of students into a state of dynamic equilibrium with the conditions of the educational environment. Adaptation to an educational institution is a complex process that includes socio-psychological and activity components. It is emphasized that the training of a future specialist should be aimed at the formation of a socially active, competitive personality. Such training begins with the student's first year of study and implies a specially organized process of socio-psychological support for the adaptation of first-year students. *The results of the study.* The article presents a general description of the program of psychological and pedagogical support for the adaptation of first-year students. The purpose and objectives of the program are formulated, the main directions are highlighted: psychodiagnostic, preventive, correctional and developmental, advisory and educational and principles of work. The complex nature of the internal and interdepartmental interaction of participants in the educational process is substantiated. *Conclusion.* According to the results of the study, it was found that the success of adaptation to the college or university environment serves as the basis for further personal and professional development of the student, conscious entry into the profession.

Keywords: adaptation; socio-psychological adaptation; educational adaptation; psychological and pedagogical support; first-year students

For citation: Glinskaya I. A., Stepanova L. N. Program of psychological and pedagogical support for the adaptation of first-year students. *Constructive pedagogical notes*, 2024, no. 4 (24), pp. 68–76.

Введение. На современном этапе развития профессионального образования остро стоит вопрос о формировании у студентов, особенно первокурсников, глубокого понимания ценности избранной профессии. В связи с этим учреждения как среднего, так и высшего профессионального образования должны рассматривать подготовку обучающихся как систематический процесс формирования профессионального самосознания и мировоззрения студентов.

Получение профессионального образования предполагает не только освоение новых видов деятельности, но и интеграцию в новую систему социальных и межличностных отношений. Процесс социальной адаптации в этом контексте предъявляет высокие требования не только к способностям, но и личностным качествам студентов. Для части первокурсников период адаптации проходит без существенных трудностей. Однако часть студентов испытывает серьезные сложности на начальных этапах обучения. В таких случаях необходима целенаправленная поддержка со стороны преподавателей и специалистов службы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса.

Следовательно, необходимость психолого-педагогической поддержки процесса адаптации первокурсников обуславливает необходимость поиска путей, способов и инструментов этого процесса, а также подчеркивает актуальность темы работы. Целью исследования является разработка и обоснования программы психолого-педагогического сопровождения социально-психологической адаптации первокурсников к условиям новой образовательной среды.

Методология. Проблема психологической адаптации личности имеет широкое освещение в современной психолого-педагогической науке. Ее исследованием занимались такие отечественные ученые как В. Н. Абульханова-Славская [1], Г. М. Андреева [2], А. А. Налчаджян [7], А. А. Реан [9] и многие другие.

Обобщая имеющиеся публикации, можно констатировать, что адаптация в широком смысле понимается как способность человека приспосабливаться к изменяющимся условиям среды, как внешним, так и внутренним, без ощущения внутреннего дискомфорта.

Большинство современных ученых подчеркивают, что психологическая адаптация – это активный процесс преобразования и саморазвития личности. Изучением проблемы адаптации в период студенчества занимались такие ученые, как И. И. Егоренкова, Е. М. Манакина [3], Л. Г. Кирилова [4], Г. В. Костина [5], И. В. Меньшов [6], Л. А. Строева [10] и др.

Г. П. Шолохова под учебной адаптацией понимает процесс приведения основных параметров личностных и социальных характеристик обучающихся в состояние динамического равновесия с условиями образовательной среды [11].

Как правило, в процессе адаптации обучающихся выделяют два аспекта:

1) профессиональную адаптацию, которая понимается как процесс приспособления к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, выработки навыков самостоятельности в учебной и практической работе. К компоненту профессиональной адаптации также можно отнести процесс понимания, принятия специфики не только учебного процесса, а выбранной специальности, профессии;

2) социально-психологическую адаптацию, то есть вхождение молодого человека в новую социальную среду, приспособление к группе и системе внутригрупповых взаимоотношений, принятие системы ценностей и норм колледжа, а также выработку собственного стиля взаимодействия с одногруппниками.

По мнению И. А. Остапенко, адаптация к образовательному учреждению – сложный процесс, включающий социально-психологическую и деятельностную составляющие [8]. Социально-психологическая адаптация связана со значимыми изменениями в социальной сфере. Студент сталкивается с необходимостью освоения новой социальной роли, расширения круга общения и формирования новых межличностных отношений. Важным аспектом является потребность в самоутверждении в пределах учебной группы, а также усвоение норм и традиций, присущих как университету в целом, так и избранной профессии.

Деятельностная составляющая отражает приспособление студентов к новым психофизиологическим нагрузкам, ритму жизни, методам и формам работы. Данная составляющая адаптации играет ключевую роль в успешной интеграции студента в университетскую среду.

Процесс адаптации первокурсников к условиям нового образовательного учреждения сопряжен с рядом сложностей, которые можно классифицировать следующим образом.

1. Организационно-бытовые трудности: связаны с приспособлением к новой среде обучения, принятием на себя новых обязанностей, традиций и требований образовательной организации.

2. Социально-психологические трудности: связаны с освоением новых социальных норм и ролей, формированием иной системы взаимоотношений, установлением и поддержанием определенного социального статуса в новом коллективе.

3. Учебные трудности: связаны с увеличением объема и сложности учебного материала. Изменением форм занятий и появлением новых видов работ, ростом доли самостоятельной работы, самостоятельным планированием и распределением учебного и свободного времени.

4. Личностные трудности: обусловлены индивидуальным опытом и психологическими особенностями каждого студента.

Процесс адаптации студента к условиям образовательной организации может длиться от 6 месяцев до 1 года.

Важно подчеркнуть, что современное профессиональное образование, как высшего, так и среднего уровня, стремится к созданию условий, способствующих подготовке и развитию компетентного специалиста, ориентированного на непрерывное самосовершенствование, что позволит ему быть конкурентоспособным на рынке труда в будущем.

Следовательно, подготовка будущего специалиста должна быть направлена на формирование социально активной личности, обладающей самостоятельностью и уверенностью в себе. Такая подготовка начинается с первого курса обучения студента и подразумевает специально организованный процесс социально-психологического сопровождения адаптации первокурсников.

Психолого-педагогическое сопровождение представляет собой комплексный и непрерывный процесс, направленный на создание условий для самореализации студентов во всех сферах жизнедеятельности, а также адаптации в обществе на протяжении всего периода обучения в образовательном учреждении. Этот процесс осуществляется в тесном взаимодействии всех участников образовательного процесса.

Психолого-педагогическое сопровождение адаптации первокурсников, по нашему мнению, должно включать совместную деятельность психолога, педагогов и родителей и направлено на помощь и поддержку обучающихся на начальных эта-

пах их учебно-профессионального становления. Далее представим примерную программу психолого-психологического сопровождения адаптации первокурсников, реализующуюся в ГБПОУ НСО «Куйбышевский политехнический колледж».

Результаты исследования. Цель программы социально-психологического сопровождения адаптации первокурсников заключается в создании комплексной системы, направленной на обеспечение оптимальных условий для успешной социально-психологической адаптации и первичной профессионализации студентов.

Задачи:

- формирование благоприятного психологического микроклимата, сплочение студенческих групп первого курса;
- стимулирование субъектной позиции студентов, потребности в самообразовании и саморазвитии;
- формирование профессиональной идентичности и позитивного отношения к будущей профессии;
- освоение качественно новых форм самостоятельной деятельности;
- освоение новых видов учебной, научно-исследовательской, практической деятельности;
- приспособление иногородних студентов к правилам проживания в общежитии;
- формирование здорового образа жизни, профилактика деструктивного и противоправного поведения;
- включение первокурсников в новые формы внеурочной деятельности: студенческое самоуправление, волонтерская деятельность, творческая и спортивная, культурно-массовая деятельность и т. д.

Основная работа по психолого-педагогическому сопровождению адаптации первокурсников ведется по следующим направлениям:

- психодиагностическое;
- профилактическое;
- коррекционно-развивающие;
- консультативно-просветительское;

Проведение комплекса развивающих, коррекционных, просветительских и профилактических занятий со студентами первого курса помогает формировать навыки жизнестойкости и стрессоустойчивости, выявлять студентов, находящихся в трудной жизненной ситуации, испытывающих сложности в адаптации, и оказывать им необходимую своевременную помощь. Работа осуществляется благодаря комплексному внутреннему взаимодействию: руководитель центра воспитания и социальной работы, педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители, преподаватели, педагог-организатор, музыкальный руководитель, библиотекарь, воспитатели и т. д. И межведомственному взаимодействию: нарколог, клинический психолог, невролог; представители правоохранительных органов, психолог КДН, представители каинской епархии; клинический психологом ОЦДК г. Новосибирск; преподаватели кафедры психологии и педагогики КФ «НГПУ».

Программа социально-психологического сопровождения адаптации первокурсников опирается на следующие принципы:

- опора на традиционные нравственные идеалы и ценности российского общества, приоритет духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания;
- единство учебной и внеучебной воспитательной деятельности;
- учет социальных, культурных, индивидуально-психологических особенностей студентов;

- обеспечение открытости и преемственности системы воспитательной деятельности в колледже;
- комплексность, работа по адаптации первокурсников осуществляется на основе взаимодействия всех субъектов образовательного процесса.

Новая обстановка, новый коллектив, новые требования могут привести к возникновению психологических сложностей обучающихся. Адаптационные мероприятия оптимизируют процесс адаптации первокурсников. Основопологающим и пусковым механизмом в этом направлении являются тренинговые занятия для каждой группы первокурсников в первые две недели обучения.

Адаптационные тренинги направлены на знакомство, командообразование, сплочение коллектива первокурсников и построение эффективного командного взаимодействия в группе. В конце каждого тренинга педагог-психолог предоставляет обратную связь классному руководителю и практические рекомендации по дальнейшему конструктивному развитию внутригрупповых процессов, по выбору актива группы, позволяющие снизить влияние дезадаптирующих факторов на процесс адаптации студентов (при необходимости проводится второе занятия).

Квест для первокурсников «Посвящение в студенты» направлен на сплочение всего коллектива первокурсников колледжа и построение эффективного командного взаимодействия; развития чувства общности, единства и принадлежности к студенческому сообществу, к колледжу.

С целью всестороннего развития личности студентов и организации полезной занятости во внеурочное время на базе колледжа функционируют интеллектуальный клуб «Лидеры»; студия художественного слова «Стихи вслух»; волонтерский отряд «Открытое сердце»; кукольный театр «Сказкин дом»; музыкальная студия; танцевальный кружок «Танцующие сердца»; волонтерская организация «Вместе сделаем больше»; спортивная секция по баскетболу; секция по настольному теннису; секция по волейболу (юноши); секция по волейболу (девушки).

Диагностика уровня адаптированности, психологического комфорта и благополучия в группах первого курса обучения осуществляется с использованием:

- социально-психологического тестирования (СПТ) обучающихся в образовательных организациях, направленного на изучение социально значимых характеристик личности студентов, осуществляется педагогом-психологом;
- методики «Оценка микроклимата студенческой группы В. М. Завьялова», осуществляется педагогом-психологом;
- анализа результатов учебной деятельности и активности группы во внеурочное время ежемесячно, за семестр, осуществляется заведующим отделением и классными руководителями.

Большая роль в поддержке в адаптационный период отводится классным руководителям. Именно классный руководитель организует и проводит комплекс мероприятий, направленных на знакомство студентов нового набора с правилами внутреннего распорядка в колледже, общежитии (для проживающих в общежитии), формирует благоприятный психологический микроклимат в группе, правила и традиции в группе, осуществляет контроль за посещаемостью и успеваемостью первокурсника, помогает и поддерживает в различных ситуациях.

Важным пунктом в работе по адаптации студентов первого курса является создание единой, комплексной системы поддержки первокурсников в диаде «колледж – родитель». Поскольку период адаптации в колледже совпадает с подрост-

ковым возрастом, который многие исследователи определяют как самый сложный, кризисный возрастной этап. Реализуется это направление работы через проведение общеколледжных родительских собраний, на которых сообщаются основные правила обучения в колледже и требования, предъявляемые к обучающимся, уделяется внимание специфике возраста и возможным факторам риска развития деструктивных форм поведения и мерам профилактики, коррекции данного феномена.

Цифровые технологии помогают в реализации этого направления в онлайн-формате, в течение года родителей первокурсников добавляют в родительские чаты. Кроме того, организуются просмотры бесплатных вебинаров; дается информация о полезных сайтах, где родители могут повысить свою родительскую компетентность, получить ответы на волнующие их вопросы; проводятся индивидуальные консультации по оказанию психолого-педагогической помощи и поддержке.

Таким образом, главной задачей педагогического коллектива на начальных этапах обучения первокурсников является создание условий для успешного вхождения в новую социально-учебную среду. От того, насколько быстро и успешно пройдет период адаптации в образовательной организации, во многом зависят дальнейшее обучение студента, мотивация на достижение высоких результатов (посещаемость, успешность обучения, участие в мероприятиях и студенческой жизни колледжа и т. д.). Успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в колледже является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека и будущего специалиста.

Заключение. Подводя итоги исследования, можно сказать, что формирование благоприятных социально-психологических условий для успешного обучения студентов, в том числе психологическая поддержка адаптации первокурсников, является одним из приоритетных направлений организации учебного процесса. Успешная адаптация к среде колледжа или вуза служит основой для дальнейшего личностного и профессионального развития студента, способствует формированию его конкурентоспособности, духовно-нравственных качеств. Представленная в статье программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первокурсников, включающая реализацию психодиагностического, профилактического, коррекционно-развивающего и консультативно-просветительского направления, ориентирована на снижение и предотвращение риска дезадаптации студентов.

Список источников

1. *Абульханова-Славская К. А.* Проблема соотношения личности, индивидуальности, субъекта // Современная личность: психологические исследования. – М.: ИП РАН, 2012. – С. 17–35.
2. *Андреева Г. М.* Социальная психология: учебник для вузов. – М.: Аспект Пресс, 2010. – 364 с.
3. *Егоренкова И. И., Манакина Е. М.* Деятельность педагога-психолога по адаптации первокурсников // Среднее профессиональное образование. – 2013. – № 6. – С. 6–9.
4. *Кирилова Л. Г.* Адаптация в современных условиях студентов в организациях СПО // Вестник магистратуры. – 2015. – № 6-1 (45). – С. 132–133.
5. *Костина Г. В., Зотина О. А.* К вопросу об адаптации студентов первого курса СПО // Теоретические и методологические проблемы современного образования: материалы XXIII Международной научно-практической конференции. – М.: Институт стратегических исследований, 2015. – С. 50–52.

6. Меньшов И. В. Повышение уровня социальной адаптации первокурсников в образовательной организации СПО через деятельность спортивного клуба // *Современные проблемы науки и образования*. – 2015. – № 1-1. – С. 861.
7. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Эксмо, 2010. – 368 с.
8. Остапенко И. А. Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов факультета среднего профессионального образования в системе вуза [Электронный ресурс] // АНИ: педагогика и психология. – 2016. – № 2 (15). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-aspekty-adaptatsii-studentov-fakulteta-srednego-professionalnogo-obrazovaniya-v-sisteme-vuza> (дата обращения: 28.09.2024).
9. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 480 с.
10. Строева Л. А. Учебная адаптация студентов-первокурсников учреждения СПО технического профиля [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2016. – Т. 19. – С. 211–215. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56286.htm> (дата обращения: 28.09.2024).
11. Шолохова Г. П., Чикова И. В. Адаптация первокурсников к условиям обучения в вузе и ее психолого-педагогические особенности [Электронный ресурс] // Вестник ОГУ. – 2014. – № 3 (164). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-pervokursnikov-k-usloviyam-obucheniya-v-vuze-i-ee-psihologo-pedagogicheskie-osobennosti> (дата обращения: 29.09.2024).

References

1. Abulkhanova-Slavskaya K. A. The problem of correlation of personality, individuality, subject. *Modern personality: psychological research*. Moscow: IP RAS, 2012, pp. 17–35. (In Russian)
2. Andreeva G. M. *Social psychology*: textbook for universities. Moscow: Aspect Press Publ., 2010, 364 p. (In Russian)
3. Egorenkova I. I., Manakina E. M. The activity of a teacher-psychologist on the adaptation of first-year students. *Secondary Vocational Education*, 2013, no. 6, pp. 6–9. (In Russian)
4. Kirilova L. G. Adaptation in modern conditions of students in SPO organizations. *Bulletin of the Magistracy*, 2015, no. 6-1 (45), pp. 132–133. (In Russian)
5. Kostina G. V., Zotina O. A. On the issue of adaptation of first-year students of secondary vocational education. *Theoretical and methodological problems of modern education: materials of the XXIII International Scientific and Practical Conference*. Moscow: Institute for Strategic Studies, 2015, pp. 50–52. (In Russian)
6. Menshov I. V. Raising the level of social adaptation of first-year students in an educational organization through the activities of a sports club. *Modern Problems of Science and Education*, 2015, no. 1-1, p. 861. (In Russian)
7. Nalchajyan A. A. *Psychological adaptation: mechanisms and strategies*. 2nd ed., reprint. and add. Moscow: Eksmo Publ., 2010, 368 p. (In Russian)
8. Ostapenko I. A. Psychological and pedagogical aspects of adaptation of students of the Faculty of secondary vocational education in the university system. *ANI: pedagogy and psychology*, 2016, no. 2 (15). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-aspekty-adaptatsii-studentov-fakulteta-srednego-professionalnogo-obrazovaniya-v-sisteme-vuza> (accessed 09.28.2024). (In Russian)
9. Rean A. A., Kudashov A. R., Baranov A. A. *Psychology of personality adaptation*. Analysis. Theory. Practice. St. Petersburg: PRIME-EUROZNAK Publ., 2006, 480 p. (In Russian)
10. Stroeve L. A. Educational adaptation of first-year students of the vocational technical education institution. *Scientific and methodological electronic journal Concept*, 2016,

vol. 19, pp. 211–215. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56286.htm> (accessed 09.28.2024). (In Russian)

11. Sholokhova G. P., Chikova I. V. Adaptation of first-year students to the conditions of study at a university and its psychological and pedagogical features. *Bulletin of the OSU*, 2014, no. 3 (164). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-pervokursnikov-k-usloviyam-obucheniya-v-vuze-i-ee-psihologo-pedagogicheskie-osobennosti> (accessed 09.29.2024). (In Russian)

Информация об авторах

И. А. Глинская, педагог-психолог, Куйбышевский политехнический колледж, Куйбышев, Россия.

Л. Н. Степанова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, Новосибирский государственный педагогический университет, Куйбышевский филиал, Куйбышев, Россия.

Information about the authors

I. A. Glinskaya, Educational Psychologist, Kuibyshev Polytechnic College, Kuibyshev, Russia.

L. N. Stepanova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Novosibirsk State Pedagogical University, Kuibyshev Branch, Kuibyshev, Russia.

Поступила: 30.10.2024

Одобрена после рецензирования: 30.11.2024

Принята к публикации: 18.12.2024

Received: 30.10.2024

Approved after review: 30.11.2024

Accepted for publication: 18.12.2024