

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогики и психологии  
профессионального образования

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
АКАДЕМИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ В  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса группы 411  
направления 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
Института дополнительного профессионального образования  
**Кузьминой Нины Анатольевны**

Научный руководитель:  
доцент кафедры  
педагогики и психологии  
профессионального  
образования ИДПО СГУ,  
к.психол.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись , дата

Е.С. Грина

Зав. кафедрой  
к.пед.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись , дата

В. А. Ширяева

Саратов 2022

**Введение.** В современном мире происходят активные и непрерывные изменения, которые затрагивают все сферы деятельности человека. Современное общество энергично развивается и предъявляет высокие требования к психологической включенности индивида в учебную, профессиональную и социальную деятельность. Все это требует повышения социальной и психологической мобильности современного человека, что невозможно без эффективной адаптации к постоянно меняющимся условиям жизни.

В частности, существует проблема академической адаптации студентов-первокурсников при вхождении в новое учебное заведение. От успешности этого процесса во многом зависят дальнейшее образование, профессиональная карьера и личностное развитие будущего специалиста. Трудности успешной академической адаптации могут быть связаны со многими факторами: личностными, индивидуально-психологическими, социально-психологическими, а также организационными.

Многие современные ученые занимались исследованием проблемы академической адаптации студентов: Г.Г. Капторович, А.Л. Македонский, О.О. Замков, А.А. Пересецкий, М.М. Юдкевич, В.С. Ильин, В.А. Никитин и др. Зарубежные исследователи также неоднократно обращались к проблеме академической адаптации. Так, можно отметить работы В. Тинто, А. Рэндон и др.

Несмотря на большой интерес к данной проблеме разных исследователей, до сих пор не существует единой системы профилактики трудностей академической адаптации и оказания своевременной психолого-педагогической помощи первокурсникам. Однако в современных постоянно меняющихся условиях образования и жизнедеятельности современных первокурсников это приобретает особую значимость.

Таким образом, противоречие между значимостью психолого-педагогического сопровождения академической адаптации первокурсников в образовательном процессе и недостаточной разработанностью этой проблемы в современной психологии обуславливает актуальность данного исследования.

Объект исследования – процесс академической адаптации студентов первого курса в образовательном процессе.

Предмет исследования — психолого-педагогическое сопровождение академической адаптации студентов в образовательном процессе.

Цель исследования: на основе результатов диагностики академической адаптации студентов первого курса разработать и апробировать программу ее оптимизации.

Гипотеза: в процессе академической адаптации студентов первого курса могут возникать следующие трудности: тревожность, слабая учебная мотивация, низкий уровень учебной подготовки, высокая фрустрация, высокая ригидность. Разработка и реализация программы психолого-педагогического сопровождения первокурсников будет способствовать оптимизации их академической адаптации.

Цель, объект, предмет и гипотеза исследования определили необходимость постановки и решения следующих задач:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу, посвященную проблеме академической адаптации первокурсников к обучению в профессиональном образовательном учреждении

2. Изучить мотивационный, эмоциональный, коммуникативный аспекты академической адаптации первокурсников.

3. Разработать и апробировать программу психолого-педагогического сопровождения академической адаптации первокурсников в образовательном процессе колледжа.

4. Выявить эффективность разработанной программы психолого-педагогического сопровождения академической адаптации первокурсников в образовательном процессе колледжа.

Методологическая основа исследования: фундаментальные положения общей психологии и психологии личности (Б.Г. Ананьев, С.Л Рубинштейн, Л.И. Божович и др.), комплексный подход к изучению индивидуальности как

целостной системы (Б.Г. Ананьев), современные теории адаптации (Г.А Балл, А.А. Налчаджян, А.А. Реан, и др.)

Методы исследования:

- теоретические: изучение психолого–педагогической и специальной литературы;
- эмпирические: наблюдение, изучение документов, тестирование, эксперимент;
- статистические: методы количественной и качественной обработки результатов.

Методики исследования: Тест «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк), «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберг, адаптация Ю.Л. Ханина), «Мотивация учебной деятельности: уровни и типы» (И.С. Домбровская), Методика «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман и Д. Рикс), Тест «Интеллектуальная лабильность».

Эмпирическая база исследования: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области «Саратовский колледж водного транспорта, строительства и сервиса».

Экспериментальная выборка. В исследовании принимали участие следующие группы испытуемых:

Студенты группы СД в возрасте 15-17 лет-25 человек; студенты группы ПКД в возрасте 15-17 лет- 25 человек.

Теоретическая и практическая значимость: настоящее исследование расширяет представления об особенностях адаптации первокурсников в среднем профессиональном образовании. Полученные в ходе экспериментального исследования данные, а также разработанная на их основе программа оптимизации академической адаптации первокурсников в образовательном процессе могут быть использованы в практике психолого-педагогической работы с учащимися рассматриваемой категории.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка из 34 использованных источников, приложения.

Основное содержание работы. Во введении обоснована актуальность, определены цель, объект, предмет, гипотеза, задачи исследования, методологическая основа и используемые методы.

В первой главе «Теоретический анализ проблемы психолого-педагогического сопровождения академической адаптации первокурсников в образовательном процессе» рассматривается состояние исследуемой проблемы в отечественной и зарубежной психолого-педагогической науке.

Академическая адаптация - собирательное понятие, которое включает в себя уровень мотивированности студентов к учебе, отношение их к академической работе, то, насколько они удовлетворены учебной программой и т.д. В структуре академической адаптации исследователи выделяют множество компонентов: психологический и социальный, организационный, учебно-мотивационный, личностный поведенческий, эмоциональный, интеллектуальный, социально-психологический. процесс адаптации первокурсника включает в себя несколько психологических аспектов.

Юношеский возраст во многих случаях совпадает со временем обучения в учреждениях профессионального образования. Для успешной адаптации первокурсников в многоуровневом образовательном комплексе педагогам и психологам необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся. Д.Б. Эльконин характеризовал юношеский период как наиболее тяжелый кризисный период. Этот возрастной период многие отечественные психологи, такие, как Л.С. Выготский, Е.И. Головаха, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин рассматривали как «встречу со взрослостью». С одной стороны человек достиг взрослости, но с другой- фактически еще полностью зависит от родителей, от их моральной и материальной поддержки. Эти особенности могут оказывать влияние на протекание академической адаптации обучающихся профессиональных учреждений, обуславливать необходимость ее психолого-педагогического сопровождения.

Психолого-педагогическое сопровождение - это целостная система, которая состоит из таких компонентов как диагностика, служащая основой для

постановки целей; отбор и применение методических средств; анализ промежуточных и конечных результатов, дающий возможность корректировать ход работы. На всех стадиях психологического сопровождения каждый психолог сам определяет свою позицию в отношении сопровождаемых процессов и лиц, специфику реализации профессиональной деятельности в зависимости от особенностей и потребностей сопровождаемых.

Во второй главе «Система психолого-педагогического сопровождения академической адаптации первокурсников в образовательном процессе» описаны цель, задачи и методика экспериментального исследования, анализируются его результаты.

Особенности академической адаптации первокурсников анализировались в соответствии со следующими показателями, раскрывающими ее эмоциональный, личностный, мотивационный, когнитивный аспекты: уровень тревожности, фрустрация, агрессивность, ригидность, мотивация учебной деятельности, уровень интеллектуальной лабильности.

Применение методики «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка позволило получить следующие результаты. Тревожность: высокий уровень отмечен у 34%, средний уровень-42%, низкий уровень-24% респондентов; фрустрация: высокий уровень выявлен у 10%, средний уровень-40%, низкий уровень-50% респондентов; агрессивность: высокий уровень - у 8%, средний уровень-58%, низкий уровень-34% респондентов; ригидность: высокий уровень- у 50%, средний уровень-40%, низкий уровень-10% респондентов.

Значительная выраженность низкого и среднего уровня фрустрации говорит о том, большая часть первокурсников не видит перед собой непреодолимых препятствий на данном жизненном этапе (это подразумевается и отношение к новой учебной программе), что с одной стороны предполагает успешную академическую адаптацию (если обучающиеся верно оценивают свои силы и возможности), а с другой стороны указывает скорее на несерьезное, легкомысленное отношение к предстоящей учебе (так как молодые люди еще не знают весь объем предстоящей им работы).

Применение методики «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л) позволило получить следующие результаты: по шкале реактивная тревожность высокий уровень – у 26%, средний уровень – у 42%, низкий уровень – у 32% респондентов; личностная тревожность: высокий уровень – у 42%, средний уровень- у 38%, низкий уровень – у 20% респондентов.

Применение методики «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман и Д. Рикс) выявила общий положительный, оптимистический тон эмоционального состояния. Высокий уровень -24%, средний уровень-74%, низкий уровень-2%. При этом во время общения с испытуемыми сложилось впечатление о скорее равнодушном отношении большей части студентов к предстоящей учебе.

Мотивационный компонент академической адаптации изучался с применением методики ««Мотивация учебной деятельности: уровни и типы» (И.С. Домбровская). Выявлены следующие особенности мотивации первокурсников: мотивация к учебной деятельности: высокий уровень-12%, средний уровень-50%, низкий уровень-38%. Социальная мотивация: высокий уровень-16%, средний уровень-56%, низкий уровень- 28%. Из вышесказанного становится ясно, у первокурсников недостаточно сформирована мотивация к учебной деятельности, при этом это касается как непосредственно мотивации к учебной деятельности, что является внутренней мотивацией, так и социальной, что является внешней мотивацией.

Для определения когнитивного компонента академической адаптации, было проведено исследование интеллектуальной лабильности первокурсников с применением соответствующей методики. Отмечено с высокой интеллектуальной лабильностью 22% студентов, с средней интеллектуальной лабильностью 38%, с низкой интеллектуальной лабильностью 40%.

Таким образом, результаты, полученные в ходе проведенного исследования, свидетельствуют о специфических особенностях академической

адаптации первокурсников и необходимости реализации программы ее оптимизации в образовательном процессе.

На формирующем этапе эксперимента была разработана и реализована программа, направленная на формирование эффективной внутренней мотивации к учебной деятельности и ориентацию на профессиональное обучение, развитие способности к самооценке и самоанализу, ознакомление с основами психологической саморегуляции и совладания со стрессом, развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности. Для более точного определения эффективности разработанной программы, студенты были поделены на экспериментальную группу, где проводились все мероприятия программы и контрольную, с которой, кроме запланированных в колледже мероприятий дополнительно ничего не проводилось

Основу программы оптимизации составили тренинги. Занятия проводились во второй половине дня 2 раза в неделю на протяжении 1,5 месяца. Длительность занятия составляла 1-1,5 часа.

После осуществления программы академической адаптации первокурсников в образовательном процессе было произведено контрольное исследование в экспериментальной и контрольной группах, по тем же методикам, как и на констатирующем этапе.

Проанализируем результаты Теста «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк): экспериментальная группа: тревожность: высокий уровень снизился с 32% до 20%, средний уровень с 40% до 36%, низкий уровень повысился с 28% до 44%. Фрустрация высокий уровень снизился с 12% до 4%, средний с 40% до 28%, низкий повысился с 48% до 68%. Агрессивность высокий уровень снизился с 8% до 0%, средний уровень с 56% до 36%, низкий уровень повысился с 36% до 64%. Ригидность высокий уровень снизился с 48% до 40%, средний уровень повысился с 40% до 44%, низкий уровень с 12% до 16%. Контрольная группа: тревожность: высокий уровень снизился с 36% до 32%, средний уровень с 44% до 40%, низкий уровень повысился с 20% до 28%; фрустрация: высокий уровень снизился с 8% до 4%, средний уровень на прежнем уровне-40%, низкий уровень



повысился с 52% до 56%; агрессивность: высокий уровень снизился с 8% до 4%, средний уровень с 60% до 56%, низкий уровень повысился с 32% до 40%; ригидность высокий уровень снизился с 52% до 48%, средний с 40% до 36%, низкий уровень повысился с 8% до 16%.

Таким образом положительная динамика есть в обеих группах, но в экспериментальной группе она отчетливее. Для сравнения экспериментальной группы и контрольной группы между собой был использован критерий Т-Стьюдента для независимых выборок. Рассмотрим полученные результаты.

По шкале «тревожность» полученное эмпирическое значение  $t$  (2,9) находится в зоне значимости. По шкале «фрустрация» полученное эмпирическое значение  $t$  (2,4) находится в зоне неопределенности. По шкале «агрессивность» полученное эмпирическое значение  $t$  (2,7) находится в зоне значимости. Различия по шкале «ригидность» между экспериментальной группой и контрольной группой не значимы, эмпирическое значение  $t = 1,2$ .

Таким образом после реализации программы произошли статистически значимые изменения по шкалам «тревожность» и «агрессивность»

Рассмотрим результаты применения методики «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)». Данные по экспериментальной группе оказались следующими: реактивная тревожность: высокий уровень снизился с 28% до 16%, средний с 36% до 28%, низкий повысился с 36% до 56%. Личностная тревожность высокая снизилась с 40% до 32%, средняя с 40% до 36%, низкая повысилась с 20% до 32%.

Данные по контрольной группе: реактивная тревожность: высокий уровень снизился с 24% до 20%, средний остался на прежнем уровне-48%, низкий уровень повысился с 28% до 32%. Личностная тревожность: высокий уровень снизился с 44% до 40%, средний уровень повысился с 36% до 40%, низкий уровень остался на прежней позиции-20%.

При подсчете значения критерий Т-Стьюдента для независимых выборок после формирующего эксперимента по шкале «реактивная тревожность» полученное эмпирическое значение  $t$  (2,7) находится в зоне значимости. По

шкале «личностная тревожность» эмпирическое значение  $t(2,2)$  находится в зоне неопределенности. Таким образом, на контрольном этапе эксперимента определяется значительное снижение уровня тревожности первокурсников в экспериментальной группе.

Результаты применения методики «Мотивация учебной деятельности: уровни и типы» на контрольном этапе эксперимента оказались следующими. В экспериментальной группе: мотивация к учебной деятельности: высокий уровень повысился с 12% до 20%, средний с 48% до 52%, низкий уровень снизился с 40% до 28%; социальная мотивация: высокий уровень вырос с 16% до 28%, средний с 52% до 60%, низкий снизился с 32% до 12%. Контрольная группа: Мотивация к учебной деятельности: высокий уровень остался на прежнем уровне (12%), средний уровень вырос с 52% до 60%, низкий уровень снизился с 36% до 28%; социальная мотивация: высокий уровень повысился с 16% до 24%, средний уровень понизился с 60% до 56%, низкий уровень понизился с 24% до 20%. После эксперимента различия по шкале «мотивация к учебе» между экспериментальной группой и контрольной группой не значимы, эмпирическое значение  $t=0,3$ . Различия по шкале «социальная мотивация» между экспериментальной группой и контрольной группой также не значимы, эмпирическое значение  $t=0,6$ , т.е. значимых изменений в мотивационной сфере первокурсников не произошло.

Результаты применения методики «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман и Д. Рикс) на контрольном этапе эксперимента следующие: в экспериментальной группе: высокий уровень повысился с 28% до 60%, средний снизился с 68% до 40%, низкий уровень снизился с 4% до 0%. Контрольная группа: высокий уровень повысился с 20% до 28%, средний снизился с 80% до 72%, низкого уровня не было ни в начале исследования, ни после эксперимента.

Итак, положительная динамика академической адаптации отмечается в обеих группах - и экспериментальной, и контрольной, но в экспериментальной группе положительные изменения заметны сильнее, что определенно говорит о

положительных результатах апробации программы оптимизации академической адаптации первокурсников в образовательном процессе. Улучшение эмоционального фона в целом и преобладание высоких самооценок эмоционального уровня, снижение тревожности, агрессии, фрустрации по сравнению с контрольной группой, а также положительные отзывы педагогов об академической успеваемости экспериментальной группы указывает на успешность реализованной программы оптимизации академической адаптации первокурсников в образовательном процессе.

**Заключение.** Теоретико-эмпирическое изучение проблемы психолого-педагогического сопровождения академической адаптации первокурсников в образовательном процессе позволила сформулировать следующие выводы.

1. Академическая адаптация – это собирательное понятие, отражающее процесс и результат приспособления обучающегося к различным сторонам образовательной деятельности. Структуру академической адаптации составляют мотивационный, личностный, эмоциональный когнитивный и др. компоненты.

2. В настоящее время большинство исследований обращено на изучение адаптации первокурсников высших учебных заведений и только некоторые исследователи обратили свое внимание на изучение особенностей протекания этого процесса в организациях среднего профессионального образования. Между тем эта проблема на сегодняшний день является весьма актуальной.

3. Результаты констатирующего этапа эксперимента выявили особенности мотивационных, эмоциональных, коммуникативных и личностных аспектов академической адаптации первокурсников. Отмечается низкая мотивация учебной деятельности, недостаточная учебная подготовка первокурсников и отсутствие интереса к учебному процессу. Также замечено несерьезное, легкомысленное отношение к предстоящей учебе в колледже. Отличительной особенностью первокурсников оказалась достаточно высокая ригидность, что очень осложняет процесс адаптации вообще и академическую адаптацию в частности. При этом самооценка эмоционального состояния обучающихся выявила преобладание положительного, оптимистического состояния.

4. Для оптимизации академической адаптации первокурсников была разработана и реализована коррекционно-развивающая программа, включающая 12 занятий, направленных на формирование эффективной внутренней мотивации к учебной деятельности и ориентацию на профессиональное обучение, развитие способности к самооценке и самоанализу, ознакомление с основами психологической саморегуляции и совладания со стрессом, развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности.

5. По данным контрольного эксперимента выявлена положительная динамика академической адаптации первокурсников, что дает основание констатировать, что апробация разработанной коррекционно-развивающей программы способствовала оптимизации академической адаптации первокурсников в образовательном процессе. Гипотеза получила свое подтверждение. Полученные результаты могут быть использованы в практике психолого-педагогического сопровождения академической адаптации первокурсников в образовательном процессе.