

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

Кафедра социальной психологии образования и развития

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ
СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К УСЛОВИЯМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ КОЛЛЕДЖА**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 541 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»
факультета психолого-педагогического и специального образования

МАРЧЕНКО КРИСТИНЫ НИКОЛАЕВНЫ

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент

Ю. А. Акамова

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор

Р. М. Шамионов

Введение. Согласно Б. Г. Ананьеву студенческий период — сенситивен для развития социогенного потенциала человека. Изучение особенностей адаптации студентов-первокурсников к условиям образовательной среды колледжа имеет важное значение для определения причин, которые приводят к снижению психологической адаптации. Объективизация данных причин становится особенно актуальной, потому что грамотная диагностика, коррекция и профилактика психологической дезадаптации может помочь сохранить студента как здоровую личность, а также помочь ему в эффективном профессиональном становлении.

Вышеизложенное определяет актуальность выбранной темы выпускной квалификационной работы: «Социально-психологическая адаптация студентов-первокурсников к условиям образовательной среды колледжа».

Объект исследования — социально-психологическая адаптация личности.

Предмет исследования — социально-психологическая адаптация студентов-первокурсников к условиям образовательной среды колледжа.

Гипотеза исследования — специально разработанная программа психологической коррекции адаптации будет способствовать более эффективной социально-психологической адаптации студентов-первокурсников.

Цель работы — исследовать особенности социально-психологической адаптации студентов-первокурсников к образовательной среде колледжа, разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу по ее повышению.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующий ряд **задач**:

1. Провести теоретико-методологический анализ проблемы социально-психологической адаптации студентов-первокурсников.

2. Идентифицировать систему психологических детерминант, способствующих успешной социально-психологической адаптации первокурсников к учебной среде.

3. Разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу, направленную на повышение социально-психологической адаптации студентов- первокурсников к образовательной среде колледжа.

4. Провести оценку эффективности реализуемой программы по созданию психологических условий успешной социально-психологической адаптации студентов-первокурсников.

Методы и методики исследования.

- анализ литературы по выбранной тематике;
- методика Т. Д. Дубовицкой и А. В. Крылова «Адаптированность студентов в вузе»;
- тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Л. П. Пономаренко, Р.В. Белоусова);
- шкала личностной тревожности учащихся А. М. Прихожан;
- тест-опросник для определения уровня самооценки (С. В. Ковалев);
- методы математико-статистической обработки данных;
- t-критерий Стьюдента для зависимых и независимых выборок для выявления уровня статистической значимости различий;
- методы описательной статистики для обработки полученных результатов.

Исследование проведено на базе ГАПОУ СО «Саратовский архитектурно-строительный колледж». **Выборка исследования** — 60 студентов первого курса, обучающихся по специальности «Дизайн по отраслям» и профессии «Графический дизайнер», из них 48 девушек в возрасте от 15 до 16 лет и 12 юношей в возрасте от 15 до 16 лет.

Структура выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа объемом 40 страниц состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников и приложения.

Содержание исследования. Анализ современных исследований, посвященных адаптации к образовательной среде, показал, что система психологических детерминант, способствующих успешной социально-психологической адаптации первокурсников к учебной среде состоит из методик, направленных на повышение самооценки и самоконтроля, на снижение фрустрированности, тревожности, агрессивности; техник, связанных с преодолением застенчивости; приемов гибкого эмоционального реагирования и методик выработки стратегий поведения, направленных на достижение успеха.

Во второй главе описывается разработка и апробация программы психологической коррекции адаптации студентов-первокурсников к условиям образовательной среды колледжа. Нами была разработана программа психологической коррекции адаптации первокурсников. Программа направлена на адаптацию первокурсников к условиям образовательной среды колледжа. Программа состоит из нескольких этапов, каждый этап включает в себя занятия с элементами тренинга. Цель данных занятий — сформировать у студентов знания, умения и навыки, которые смогли бы поспособствовать повышению уровня адаптации студентов к условиям образовательной среды колледжа.

Задачи занятий в рамках программы коррекции адаптации:

- развитие навыков коммуникации и группового взаимодействия
- развитие навыков организации личного и учебного времени
- формирование адекватной самооценки
- активизация процесса самопознания
- повышение адаптивных способностей в ситуациях, касающихся учебного процесса.

Программа коррекции адаптации первокурсников состоит из пяти последовательных и взаимосвязанных этапов. На каждом этапе проводится занятие с элементами тренинга. На каждом этапе студенты получают теоретические знания и участвуют в тренинговых упражнениях.

Занятия с элементами тренинга в рамках программы коррекции адаптации первокурсников рассчитаны на группу от 15 человек, её целевой аудиторией являются студенты первого курса, обучающиеся по программе среднего профессионального образования.

Методы, используемые в программе коррекции адаптации первокурсников: методы активного обучения, такие как занятия с элементами тренинга, ролевые и деловые игры, групповые дискуссии.

Занятия с элементами тренинга состоят из пяти занятий длительностью по 2 академических часа (90 минут). Занятия проводятся еженедельно. Общее время аудиторной работы составляет 10 академических часов.

В рамках диагностической работы, нами были выбраны следующие методики: методика Т. Д. Дубовицкой и А. В. Крылова «Адаптированность студентов в вузе», тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова), шкала личностной тревожности учащихся А. М. Прихожан, тест-опросник для определения уровня самооценки (С. В. Ковалев).

Выборка исследования составила 60 студентов первого курса, обучающихся по специальности «Дизайн по отраслям» и по профессии «Графический дизайнер», из них 48 девушек в возрасте от 15 до 16 лет и 12 юношей в возрасте от 15 до 16 лет. Согласно логике нашего исследования, выборка была разделена на 2 подвыборки: экспериментальная группа (N=30) и контрольная группа (N=30).

Методы математико-статистической обработки данных — расчёт асимметрии, эксцесса, медианы, моды, среднего значения с последующей интерпретацией и представлением данных — для проверки нормальности распре-

ления (программа Microsoft Office Excel 2021 версия 2109), создание q-q графиков, которые позволили оценить соответствие распределения данных ожидаемому нормальному распределению (Python 3.10.11., библиотека для работы с данными и построения графиков — Matplotlib в связке с библиотекой для вычислительных операций и статистического анализа — NumPy), Т-критерий Стьюдента для зависимых и независимых выборок для выявления уровня статистической значимости различий (программа Microsoft Office Excel 2021, версия 2109).

Нами были получены результаты первичной диагностики по четырём методикам. В результате обработки результатов нам стали доступны данные по выборке по пяти шкалам: «уровень стрессоустойчивости», «личностная тревожность учащихся «уровень самооценки», «адаптированность к учебной группе», «адаптированность к учебной деятельности».

Для выбора статистического критерия для последующей обработки данных по шкалам, нами была выполнена проверка данных на нормальность распределения по всем шкалам в обеих подвыборках. Для этого нами были рассчитаны основные параметры распределения данных, включая асимметрию, эксцесс, моду, медиану и среднее значение для каждой из пяти шкал в обеих подвыборках. Эти параметры позволили нам оценить форму распределения данных, соответствие формы распределения нормальному. Результаты были использованы в качестве первичного анализа перед применением более формальных статистических тестов на нормальность распределения. Такой подход позволил нам оценить предварительную пригодность данных для дальнейшего анализа (таблица 1). Анализ этих данных показал, что по всем шкалам в обеих подвыборках асимметрия и эксцесс стремятся к нулю, а мода, медиана и среднее значение приближены друг к другу, что может свидетельствовать о нормальности распределения данных.

Таблица 1 — Первичная статистика диагностики перед программой коррекции адаптации

Группа	Шкала	Асимм. (Sk)	Эксцесс (Ku)	Медиана (Md)	Мода (Mo)	Ср. знач. (Mn)
Контр.	Уровень стрессоустойчивости	-0,79	0,02	44	44	43
	Личностная тревожность учащихся	-0,45	-0,41	71	76	70,4
	Уровень самооценки	-0,10	-0,09	33,5	36	33,5
	Адаптированность к учебной группе	-0,12	-0,50	9	8	9
	Адаптированность к учебной деятельности	0,49	0,12	9,5	10	9,4
Экспер.	Уровень стрессоустойчивости	0,04	-0,60	43	41	42,5
	Личностная тревожность учащихся	-0,39	0,004	70	71	69,2
	Уровень самооценки	0,18	-0,29	36,5	39	35,2
	Адаптированность к учебной группе	0,24	-0,37	9	7	8,9
	Адаптированность к учебной деятельности	-0,03	-0,28	10	10	9,9

В результате расчета асимметрии, эксцесса, моды и медианы, а также построения q-q графиков для каждой из шкал в обеих подвыборках, было установлено, что все полученные данные демонстрируют стремление к нормальному распределению, что подтверждает пригодность выбранного статистического подхода для дальнейшего анализа.

Сначала нами был применен Т-критерий Стьюдента для независимых выборок в контексте вычисления статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами перед проведением занятий в рамках психокоррекционной программы.

Применение обозначенного критерия не выявило наличие статистически значимых различий ни по одной из пяти шкал (таблица 2).

На основании этих данных можно сделать вывод, что студенты обеих подвыборок демонстрируют одинаковый уровень стрессоустойчивости, тревожности и самооценки, а также уровень адаптации к учебной группе и учебной деятельности.

Это говорит о том, что обозначенные группы аналогичны по исследуемым показателям и, соответственно, мы можем проверить эффективность занятий в рамках психокоррекционной программы. Это дает основание в дальнейшем говорить о том, что именно программа психологической коррекции адаптации обуславливает те или иные изменения в уровне адаптации к условиям образовательной среды колледжа у студентов-первокурсников.

Таблица 2 — Сравнение двух выборок с помощью Т-критерия Стьюдента

Шкала	$t_{эмп}$	p-значение
Уровень стрессоустойчивости	0,5	0,62
Личностная тревожность учащихся	0,6	0,554
Уровень самооценки	0,7	0,49
Адаптированность к учебной группе	0,3	0,766
Адаптированность к учебной деятельности	0,8	0,43

Уровни значимости: $t_{эмп} \geq 2$ ($p < 0,05$); $t_{эмп} \geq 2,66$ ($p < 0,01$)

Непосредственно после проведения полного цикла занятий в рамках психокоррекционной программы нами была проведена повторная диагностика в контрольной и экспериментальной подвыборке. В результате обработки результатов нам стали доступны данные по выборке по тем же пяти шкалам:

«уровень стрессоустойчивости», «личностная тревожность учащихся», «уровень самооценки», «адаптированность к учебной группе», «адаптированность к учебной деятельности».

Нами снова была выполнена проверка данных на нормальность распределения по всем шкалам в обеих подвыборках. Для этого нами были рассчитаны основные параметры распределения данных, включая асимметрию, эксцесс, моду, медиану и среднее значение для каждой из пяти шкал в обеих подвыборках (таблица 3).

Таблица 3 — Первичная статистика диагностики после программы коррекции адаптации

Группа	Шкала	Асимм. (Sk)	Эксцесс (Ku)	Медиана (Md)	Мода (Mo)	Ср. знач. (Mn)
Контр. N=30	Уровень стрессоустойчивости	-0,61	-0,31	42	42	41,8
	Личностная тревожность учащихся	-0,39	-0,81	69	65	68,9
	Уровень самооценки	-0,04	-0,06	34	34	32,06
	Адаптированность к учебной группе	-0,14	-0,46	10	10	10,4
	Адаптированность к учебной деятельности	-0,22	-0,79	12	12	11,4
Экспер. N=30	Уровень стрессоустойчивости	0,304	0,15	37,5	35	37,7
	Личностная тревожность учащихся	-0,31	0,44	65	63	65,5
	Уровень самооценки	0,53	-0,20	30	30	30,2
	Адаптированность к учебной группе	0,24	-0,49	12	12	11,5
	Адаптированность к учебной деятельности	0,05	-0,73	12	12	12,1

Таким образом, нами была проведена проверка данных, полученных в результате проведения диагностики по четырем методикам, на нормальность распределения. Проверка проводилась как для данных первичной, так и для данных повторной диагностики. Мы можем сделать вывод о том, что данные соответствуют нормальному распределению, а значит мы можем проводить

дальнейший анализ данных с помощью соответствующих статистических критериев.

Впоследствии нами был применен t-критерий Стьюдента для зависимых выборок в контексте вычисления статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами.

Обозначенный критерий был применен для сравнения данных, полученных при первичной диагностике, до проведения занятий в рамках программы коррекции адаптации, с данными, полученными при повторной диагностике, после проведения занятий. Полученные данные представлены в таблице 4.

Таблица 4 — Сравнение контрольной и экспериментальной группы до и после программы коррекции адаптации

Группа	Шкала	Медиана до	Медиана после	$t_{эмп}$
Контр. N=30	Уровень стрессоустойчивости	44	43,5	1,7
	Личностная тревожность учащихся	71	69,5	1,5
	Уровень самооценки	33,5	34	1,1
	Адаптированность к учебной группе	9	10	1,6
	Адаптированность к учебной деятельности	9,5	10	1,7
Экспер. N=30	Уровень стрессоустойчивости	43	41	6,4
	Личностная тревожность учащихся	70	67	4,8
	Уровень самооценки	36,5	33	5
	Адаптированность к учебной группе	9	10	5,7
	Адаптированность к учебной деятельности	10	11	5,8

Уровни значимости: $t_{эмп} \geq 2,05$ ($p < 0,05$)

$t_{эмп} \geq 2,76$ ($p < 0,01$)

В целом, наше исследование показывает, что программа коррекции адаптации оказала значительное влияние на экспериментальную группу, улучшив уровень стрессоустойчивости, снизив личностную тревожность учащихся, скорректировав уровень самооценки и улучшив адаптированность к учебной группе и учебной деятельности. Эти результаты подтверждают эффективность вашей программы коррекции адаптации.

Таким образом, применение t-критерия Стьюдента для зависимых выборок в контексте вычисления статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами показал наличие статистически значимых различий в данных в экспериментальной группе по всем обозначенным шкалам, в контрольной же группе статистически значимых различий в данных обнаружено не было.

Такие данные статистики могут указывать на то, что разработанная и апробированная нами программа психологической коррекции адаптации является эффективным средством для повышения уровня стрессоустойчивости и самооценки, снижения уровня тревожности и повышения адаптации к учебной деятельности и учебной группе, а значит может способствовать более эффективной социально-психологической адаптации студентов-первокурсников.

Заключение. Статистические данные указывают на успешность программы психологической коррекции адаптации, поскольку обнаружены статистически значимые улучшения по всем оцениваемым параметрам по экспериментальной выборке. Такие данные статистики могут указывать на то, что разработанная и апробированная нами программа психологической коррекции адаптации является эффективным средством для повышения уровня стрессоустойчивости и самооценки, снижения уровня тревожности и повышения адаптации к учебной деятельности и учебной группе, а значит может способствовать более эффективной социально-психологической адаптации студентов-первокурсников.

Выдвинутая нами гипотеза о том, что специально разработанная программа психологической коррекции адаптации будет способствовать

более эффективной социально-психологической адаптации студентов-первокурсников, подтверждается.

Тем не менее, несмотря на положительные результаты, необходимо учитывать потребность в дополнительных исследованиях и усовершенствовании программы. Дополнительные исследования могут включать более длительные периоды наблюдения за участниками после завершения программы, чтобы определить долгосрочный эффект. Также можно провести контролируемые исследования с использованием более строгих методологических подходов, чтобы исключить возможные альтернативные объяснения результатов.

Кроме того, программа психологической коррекции адаптации может быть улучшена путем внесения изменений в ее структуру, содержание и методы. Это может включать в себя добавление дополнительных модулей или упражнений, учет индивидуальных потребностей участников или улучшение методов оценки эффективности программы.

Таким образом, несмотря на общую успешность программы, дальнейшие исследования и улучшения могут быть необходимы для более полного понимания ее эффективности и максимизации пользы для участников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Краткий психологический словарь / Ред.-сост. Л. А. Карпенко; Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. — 2 изд. — Ростов н/Д.: Феникс, 1998. — 512 с.
2. Encyclopedia of Psychology. H. J Eysenck, W. Arnold and R. Meili (Eds), Herder and Herder. New York, 1972, Vol. 1. p. 25.
3. Селиванов В.В. Взаимоотношения в малой группе и волевая активность // Материалы III Всесоюзного съезда Общества психологов СССР: в 5 т. М., 1968. Т. 3. Вып. 1. С. 283-285.
4. Милославова, И.А. Адаптация как социально-психологическое явление // Социальная психология и философия / Под ред. Б.Ф. Парыгина. Л., 1973. Вып.2. С. 111-120
5. Дерманова, И.Б. Типы социально-психологической адаптации и комплекс неполноценности // Вестник Санкт-Петербургского университета. — Сер. 6. — 1996. — Вып. 1. — С. 59-68.
6. Бажин, А. С. Психологические особенности адаптации обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования / А. С. Бажин // Современный педагогический взгляд. — 2021. — № 5(54). — С. 3-9.
7. Огородник, С. И. Особенности и трудности адаптации первокурсников в учреждениях среднего профессионального обучения / С. И. Огородник, М. И. Масолова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 20 (124). — С. 649-651.
8. Зайцева, М.А., Чиликова, Н.В. Адаптация студентов в образовательной организации высшего образования / М.А. Зайцева, Н.В. Чиликова // Педагогика и психология современного образования: теория и практика: Материалы научно-практической конференции «Чтения Ушинского», Ярославль, 01–02 марта 2018 года. — Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2018. — С. 176-180.

9. Залесский, М.Л., Григорян, М.Э. Использование средств дистанционного образования для облегчения адаптации первокурсника учреждения среднего профессионального образования / М.Л. Залесский, М.Э. Григорян // Разработка образовательных программ в условиях повышения конкурентоспособности экономического образования: сборник тезисов докладов и статей Методической конференции ННГУ им. Н.И. Лобачевского 6- 8 февраля 2017 года / отв. ред. А.О. Грудзинский — Нижний Новгород: изд-во ННГУ, 2017 — С. 34-42

10. Верташова, Я. И. Особенности адаптации студентов-первокурсников к учебно-профессиональной деятельности в системе среднего профессионального образования / Я. И. Верташова, С. В. Рожкова, И. А. Усачев // Психология человека в условиях здоровья и болезни : Материалы V Международной научно-практической конференции, Тамбов, 05–06 июня 2015 года. — Тамбов: Тамбовская региональная общественная организация "Общество содействия образованию и просвещению "Бизнес - Наука - Общество", 2015. — С. 98-103.

11. Лисицина, А. Г. Особенности адаптации студентов к обучению в учреждении среднего профессионального образования / А. Г. Лисицина // Современный менеджмент: проблемы, модели, перспективы: сборник научных статей VI Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 27 апреля 2018 года. — Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2018. — С. 97-102.

12. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Березин, Ф.Б. / - СПб.: Речь, 2005 — 389 с.

13. Просецкий, П. А. Психологические особенности адаптации студентов нового приёма к условиям обучения в вузе / П. А. Просецкий // Комплексная проблема профориентации, адаптации и повышения квалификации. — Минск: Слово, 1976. — С. 124-128.

14. Цилюгина, И. Б. Трудности процесса адаптации студентов-первокурсников среднего профессионального образования и способы их разрешения / И. Б. Цилюгина // Народное образование. — 2015. — № 1.
15. Дубовицкая, Т. Д. Методика исследования адаптированности студентов в вузе / Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылова // Психологическая наука и образование www.psyedu.ru. — 2010. — № 2. — С. 1-12.
16. Пономаренко, Л. П. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога / Л. П. Пономаренко, Р. В. Белоусова — М.: Владос, 2001. — 222 с.
17. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. — СПб.: Питер, 2009. — 192 с.
18. Ковалев, С. В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни / С. В. Ковалев — М.: Просвещение, 1991. — 143 с.