***УДК 37.064.3***

***Кожедуб М.С., Мудрагель К.О.***

*г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины*

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ АДАПТАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ**

Сегодня получение высшего образования детерминировано не только овладением студентом профессиональными знаниями, компетенциями, но и ориентацией на развитие его личности, благополучной социализации в обществе и успешного устройства будущего специалиста на рынке труда. При этом, молодые люди, поступив в вуз, внедряются в процесс интеграции с различными структурами взрослой жизнедеятельности и определяют собственную модель профессионального и социального самоопределения. Они сами выбирают, что и как делать, как себя вести, сталкиваясь с необходимостью приспособления к совершенно новой социальной обстановке.

И не каждому молодому человеку под силу безболезненно справиться с переходом во взрослую жизнь. Для многих прохождение этого процесса становится серьезным испытанием, тем не менее, закладывающим фундамент для дальнейших достижений.

Очевидно, что в быстрой адаптации заинтересованы не только первокурсники, но и преподаватели. Известно, что адаптационный процесс протекает на протяжении всего периода обучения в вузе, однако сенситивным для развития адаптивных свойств личности и способов поведения является начальный этап обучения, когда студенту необходима психолого-педагогическая помощь, выступающая важнейшим средством развития социально-психологических характеристик личности и коллектива [4].

Адаптация студентов первого курса к условиям вуза представляет собой сложный психолого-педагогический процесс. Новые требования, отличные от школьных, незнакомые преподаватели и однокурсники, повышенный уровень самостоятельности и ответственности – всё это характеризует первые месяцы учебы первокурсников и влияет на последующие годы обучения. Эффективность системы адаптационных мероприятий может определяться степенью адаптированности студентов первого курса к обучению и социальному окружению [5].

**Целью** исследования стало изучение эффективности внедренной в учебно-воспитательный процесс специальной программы, направленной на оптимизацию адаптационного периода первокурсников вуза.

**Результаты исследования и их обсуждение**

В исследовании приняли участие 19 студентов-первокурсников факультета физической культуры Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины.

В рамках эксперимента, в течение первой недели обучения была применена методика изучения межличностных отношений и иерархии в малых группах.

В таблице 1 представлены результаты социоматрицы в начале эксперимента.

Таблица 1 – Исходная социоматрица

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. выбирающего |  | Сделано выборов |
| п/п | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 1 | А.П. |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | 3 |
| 2 | А.Г. |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 3 | А.Р. | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | 3 |
| 4 | Б.А. |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 5 | В.Д. |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | 3 |
| 6 | Е.П. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + | 3 |
| 7 | З.О. | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | 3 |
| 8 | К.К. |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | 3 |
| 9 | К.А. |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + | 4 |
| 10 | Л.А. |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | 3 |
| 11 | М.К. |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | 4 |
| 12 | О.Д. |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | 2 |
| 13 | П.М. |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | 3 |
| 14 | П.П. |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| 15 | Р.О. |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 16 | С.Д. |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  | 3 |
| 17 | С.Е. |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | 2 |
| 18 | У.Т. |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + | 3 |
| 19 | Х.М. | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | 3 |
| Полученных выборов | 3 | 4 | 2 | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 5 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 54 |
| Из них взаимных выборов | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 18 |

Источник: составлено авторами

Для получения характеристики межличностных отношений в группе используются числовые показатели – индексы. Наиболее известный из них – индекс групповой сплочённости (ИГС): ИГС = количество взаимных выборов / общее количество выборов.

Следует отметить, что сплочённой можно считать группу, если ИГС>0,59. При этом, ИГС в группе равен 0,33, что свидетельствует о низкой групповой сплоченности [3].

Итоги проведенной социометрии обусловили применение следующего шага адаптационной программы. Студентам был предложен адаптационный комплекс, состоящий из специальных психологических упражнений. Так, играя в «Снежный ком» и «Подарок», ребята познакомились ближе и лучше узнали друг друга. Упражнение «3 факта» было направлено на поиск общих интересов. Преодолению тактильного барьера поспособствовала техника «Общие объятия». С помощью упражнения «Три пальца», студенты учились осознавать и принимать различия в предпочтениях друг друга. И завершающей стала игра «Семейная фотография», в процессе которой выстроилась определенная иерархия в группе [1].

Данные упражнения внедрялись в учебно-воспитательный процесс на протяжении двух первых недель обучения, после чего была проведена повторная социометрия, результаты которой представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Конечная социоматрица

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. выбирающего |  | Сделано выборов |
| п/п | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 1 | А.П. |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | 3 |
| 2 | А.Г. |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | 3 |
| 3 | А.Р. |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | 2 |
| 4 | Б.А. | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | 4 |
| 5 | В.Д. |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | 3 |
| 6 | Е.П. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + | 3 |
| 7 | З.О. | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | 3 |
| 8 | К.К. |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | 3 |
| 9 | К.А. |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | 4 |
| 10 | Л.А. |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | 3 |
| 11 | М.К. |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | 5 |
| 12 | О.Д. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | 2 |
| 13 | П.М. | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | 4 |
| 14 | П.П. |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| 15 | Р.О. |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 16 | С.Д. |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  | 4 |
| 17 | С.Е. |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | 2 |
| 18 | У.Т. |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + | 3 |
| 19 | Х.М. | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | 3 |
| Полученных выборов | 4 | 4 | 3 | 6 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 5 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 59 |
| Из них взаимных выборов | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 0 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 35 |

Источник: составлено авторами

В социоматрице группы видны изменения в конце эксперимента. Общее число выборов увеличилось на 5, что свидетельствует о более близком знакомстве студентов. ИГС = 0,59, что на 0,26 больше значения, полученного в начале эксперимента, указывает на сплоченность коллектива и положительное влияние адаптационной программы.

Из результатов исследования видно, что внедрение специальной адаптационной программы в учебно-воспитательную деятельность студентов-первокурсников факультета физической культуры облегчило и ускорило адаптационный период, эффективно воздействовало на взаимоотношения в студенческом коллективе, положительно повлияв на психологический климат в нем.

**Заключение**

Следует отметить, что комфортность образовательной среды зависит от целого ряда факторов: личностных особенностей, специфики организации учебного процесса, наличия специфических мероприятий психологического сопровождения учебной деятельности. При этом, адаптационная программа как один из способов интеграции психологии в учебный процесс обладает значительным потенциалом и позволяет обучающимся более эффективно пройти период адаптации к новым условиям [2].

**Литература**

1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2003. – 272 с.
2. Боровец, Е. Н. Особенности социально-психологической адаптации студентов первого курса педагогического вуза разных профилей обучения / Е.Н. Боровец, Я.Л. Завьялова, С.Р. Савина // В книге: Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Сибирский институт практической психологии, педагогики и социальной работы». Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум», 2020. – С. 6-11.
3. Коваленко, В. И. Взаимосвязь успешности учебной деятельности с уровнем групповой сплоченности студентов колледжа // Мир науки, культуры, образования, 2016. – №. 2 (57). – С. 270-273.
4. Сергеева С. В. Основные направления педагогического сопровождения адаптации студентов-первокурсников к образовательному процессу вуза / С.В. Сергеева, О.А. Воскрекасенко // Известия вузов, 2008. — № 3. — С. 13-14.
5. Толстых, Ю. И. Критерии оценки успешности адаптации студентов-первокурсников в вузе // Известия высших учебных заведений, 2011. – № 4 (20). – С. 137–142.