

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ
Кафедра общей и социальной педагогики

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК

и.о. заведующего
кафедры
доц. Н.М. Белоусова
17 сентября 2020 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
магистра

**ПРОФИЛАКТИКА УЧЕБНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ
МНОГОПРОФИЛЬНОГО КОЛЛЕДЖА**

44.04.01 Педагогическое образование

Магистерская программа «Методология и методика социального воспитания»

Выполнил (а) работу
Студент (ка) 3 курса
заочной формы обучения

Закарян
Аргинэ
Аристаковна

Научный руководитель
д-р пед. наук, профессор

Селиванова
Ольга
Антиевна

Рецензент
канд. психол. наук, доцент
кафедры общей и социальной
психологии
ФГАОУ ВО «ТюмГУ»

Дубровина
Ольга
Ивановна

Тюмень
2020

Закарян Аргинэ Аристокесовна. Профилактика учебной дезадаптации первокурсников многопрофильного колледжа: выпускная квалификационная работа магистра : 44.04.01 Педагогическое образование, магистерская программа «Методология и методика социального воспитания» / А. А. Закарян; науч. рук. О. А. Селиванова ; рец. О.И. Дубровина; Тюменский государственный университет, Институт психологии и педагогики, Кафедра общей и социальной педагогики. – Тюмень, 2020. 94 с.: Библиогр. список: с. 63-69. – Прил.: с. 70-94.

Ключевые слова: учебная дезадаптация, адаптация обучающихся первокурсников, профилактика учебной дезадаптации, причины пропусков учебных занятий, мотивация к обучению.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ	3
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ.....	10
1.1. ПОНЯТИЕ УЧЕБНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ	10
1.2. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ- ПЕРВОКУРСНИКОВ	14
1.3. ПРОПУСК УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ УЧЕБНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА.....	19
1.4. АНАЛИЗ ФОРМ И МЕТОДОВ ПРОФИЛАКТИКИ УЧЕБНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ (ЗАРУБЕЖНЫЙ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ).....	24
1.5. МОДЕЛЬ ПРОФИЛАКТИКИ УЧЕБНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	31
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	34
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УЧЕБНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КУРСА МНОГОПРОФИЛЬНОГО КОЛЛЕДЖА ГОРОДА ТЮМЕНИ	36
2.1. БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ.....	36
2.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫБОРКИ И МЕТОДОВ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	40
2.3. ОЦЕНКА УРОВНЯ УЧЕБНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КУРСА.....	43
2.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УЧЕБНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КУРСА.....	52
2.5. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ МЕРОПРИЯТИЙ	54
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	60
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	63
ПРИЛОЖЕНИЯ 1-5	70

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Адаптация: процесс плавного перехода обучающихся из одного состояния в другое, из одной сферы деятельности в другую [11].

Дезадаптация: результат внутренней или внешней (иногда комплексной) дегармонизации взаимодействия личности с самой собой и обществом, проявляющийся во внутреннем дискомфорте, нарушениях деятельности, поведения и взаимоотношений [43].

Учебная дезадаптация: социально-психологическое и социально-педагогическое явление неуспешности ребенка в сфере обучения, связанное с субъективно неразрешимым для него конфликтом между требованиями образовательной среды и ближайшего окружения и его психофизическими возможностями и способностями, соответствующими возрастному психическому развитию. [8].

Учебная посещаемость: присутствие учащихся на занятиях в целях усвоения образовательной программы, является важной проблемой образовательного процесса [53].

Юношеский возраст: возрастной период после отрочества до взрослости (возраст от 13 до 18 лет), завершающая стадия ступени персонализации [37].

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность нашего исследования обусловлена увеличением числа подростков, испытывающих сложности в адаптации к учебной деятельности, к условиям и требованиям учебного заведения, предъявляемым подросткам, что приводит к пропускам учебных занятий и учебной дезадаптации подростков.

Возраст первокурсников нашего колледжа примерно 15-18 лет. По возрастной периодизации это юношеский возраст. Особенности данного возраста является чувство взрослости, сильное влияние сверстников. Для молодых людей является важным их положение в группе. Ими движет желание слиться с коллективом, быть похожим на лидера, следовать ему и в то же время демонстрировать свою индивидуальность. Меньше всего они готовы следовать мнению родителей и других взрослых. Иногда слепое подчинение правилам компании, которую предпочитает молодой человек, может привести к самым неблагоприятным последствиям.

Одним из таких последствий является учебная дезадаптация, пропуски учебных занятий и, как следствие, проблемы с усвоением образовательной программы и успеваемостью.

Учебная посещаемость, под которой понимается присутствие учащихся на занятиях в целях усвоения образовательной программы, является важной проблемой образовательного процесса.

В ряде исследований под дезадаптацией понимается «результат внутренней или внешней (иногда комплексной) дегармонизации взаимодействия личности с самой собой и обществом, проявляющийся во внутреннем дискомфорте, нарушениях деятельности, поведения и взаимоотношений» [43].

Актуальность проблемы нашего исследования определяется необходимостью комплексного научного осмысления сущности, специфики и практических способов и методов организации профилактики учебной дезадаптации обучающихся первого курса.

Анализ современных научных исследований по проблеме профилактики учебной дезадаптации обучающихся колледжа позволяет нам выделить следующие **противоречия** между:

– направленностью колледжей на подготовку образованных, конкурентоспособных, высококвалифицированных и компетентных специалистов в соответствии с существующими и перспективными требованиями личности, общества, Российского государства и недостаточной ориентацией на повышение внутренней и внешней мотивации на получение профессии;

– реальной практикой сопровождения обучающихся в процессе адаптации, реализации поддержки в процессе приспособления к учебной деятельности, имеющий стихийный и краткосрочный характер и необходимостью реализации систематического и комплексного сопровождения обучающихся в период адаптации;

– необходимостью организации профилактической работы, направленной на предупреждение учебной дезадаптации обучающихся колледжа и недостаточной разработанности теоретического обоснования и методического обеспечения реализации данного процесса.

Выделенные нами противоречия позволяют сформулировать научную **проблему исследования**, которая заключается в поиске методов успешной реализации процесса профилактики учебной дезадаптации обучающихся.

Объект исследования – процесс профилактики учебной дезадаптации обучающихся первого курса колледжа.

Предмет исследования – методы профилактики учебной дезадаптации обучающихся первого курса.

Цель исследования – выявление эффективных методов профилактики учебной дезадаптации обучающихся первого курса колледжа.

В соответствии с поставленной целью выдвинута следующая **гипотеза** исследования: если в содержание профилактических мероприятий для обучающихся первого курса будут включены действия, направленные на:

- повышение уровня мотивации к учебной деятельности;
- профилактику и коррекцию психоэмоционального состояния подростков;

- освоение ключевых элементов учебной деятельности (постановка учебных целей, планирование этапов учебной деятельности и пр.),

то процесс профилактики учебной дезадаптации будет эффективным.

В соответствии с поставленной целью, объектом и предметом исследования для проверки выдвинутой гипотезы необходимо решить следующие **задачи**:

1. Определить основные подходы профилактики учебной дезадаптации.
2. Определить уровень мотивации обучающихся к учебной деятельности.
3. Выявить основные причины пропусков учебных занятий обучающимися первого курса.
4. Определить основные направления профилактики учебной дезадаптации, провести профилактические мероприятия и проверить их эффективность.

Теоретико-методологическая база исследования составляют:

- описание возрастных особенностей подростков (В. И. Слободчиковым и Е. И. Исаевым);
- подходы к изучению контроля посещаемости учебных занятий (Ж. -Ж. Руссо и Л. Н. Толстовым и А. С. Макаренко);
- особенности процесса адаптации и дезадаптации подростков (Ю. А. Александровским, К. С. Лебединской, психологом М. М. Безруких и др.)

Этапы:

1. Постановочный: определение цели и задач исследования (январь 2018 г. – январь 2019 г.); выбор объекта и предмета исследования; выдвижение основной гипотезы исследования; изучение научной литературы, диссертационных работ по теме исследования. Анализ, обработка, систематизация и обобщение результатов работы с теоретической частью

исследования, формулировка выводов, оформление результатов исследования научной теории по проблеме исследования.

2. Собственно-исследовательский (февраль – август 2019 г.): подбор методик направленных на выявление уровня мотивации к учебной деятельности, психоэмоционального состояния обучающихся и уровня их адаптации. Проведение диагностического обследования. Подбор способов и методов профилактики учебной дезадаптации.

3. Оформительско-внедренческий (сентябрь – декабрь 2019 г.): апробация программы профилактики учебной дезадаптации обучающихся, анализ, обработка, систематизация и обобщение результатов работы, формулировка выводов, оформление результатов исследования.

Методы исследования:

– теоретического уровня: изучение социальной, психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования; методы

– эмпирического уровня: подбор диагностического инструментария, психологическая диагностика, опрос, наблюдение, опытно-экспериментальная работа;

– методы обработки исследовательских данных: методы математической статистики (критерий Т - Уилкоксона).

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось в Многопрофильном колледже Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Тюменский индустриальный университет».

Научная новизна заключается в теоретическом обосновании значимости создания педагогических условий сопровождения обучающихся в период адаптации. Разработана модель профилактики учебной дезадаптации.

Практическая значимость исследования заключается в следующем: отобраны диагностические материалы для определения уровня мотивации обучающихся, уровня адаптации и психоэмоционального состояния, а так же программа профилактики учебной дезадаптации позволит помочь

обучающимся успешно пройти период адаптации.

Апробация полученных результатов происходила в следующих формах:

Результаты констатирующего эксперимента были представлены на студенческой научной конференции на базе Института психологии и педагогики ФГАОУ ВО «ТюмГУ» (19 апреля 2018 г.).

Результаты исследования использовались для организации опытно-экспериментальной работы, направленной на профилактику учебной дезадаптации обучающихся первокурсников ФГБОУ ВО «Тюменского индустриального университета» Многопрофильного колледжа в период с января 2018 по декабрь 2019 г. Полученные результаты были освещены на педагогических советах колледжа, на их основе были составлены и озвучены рекомендации для педагогов и классных руководителей.

На основе результатов исследования опубликованы написаны и опубликованы статьи в журнале «Академия педагогических идей «Новация» №1 (январь) 2020 г. (Закарян А.А. Профилактика пропусков учебных занятий первокурсниками многопрофильного колледжа // Академия педагогических идей «Новация». – 2020. – №1 (январь). – АРТ 2-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>), а также запланировано выступление на круглом столе для педагогов-психологов и социальных педагогов СПО «Психолого-педагогические аспекты работы с несовершеннолетними обучающимися, склонными к девиантному поведению», проводимого на базе Многопрофильного колледжа ТИУ, с возможностью дальнейшей публикации статьи в сборнике ТИУ.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ

1.1. ПОНЯТИЕ УЧЕБНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ

Учебная дезадаптация является одним из видов нарушения адаптации обучающегося связанная с проблемами в процессе обучения. «Учебная дезадаптация – нарушение процесса приспособления подростка к социально-педагогическим условиям обучения в рамках конкретных учебных дисциплин» [8].

Чтобы быть успешным в учебной деятельности, подросток во время обучения вынужден приспособливаться к социально-педагогическим условиям образовательной среды. Нарушение процесса приспособления к названным условиям приводит к школьной дезадаптации [2].

Школьная дезадаптация в педагогической литературе понимается как любые затруднения, нарушения, отклонения, возникающие у ребенка под влиянием школьных воздействий или спровоцированные учебной деятельностью, учебными неудачами. Исходя из данного определения можно сказать, что школьная дезадаптация – понятие комплексное, содержащее следующие компоненты:

- социально-психологическая дезадаптация,
- психологическая дезадаптация,
- учебная дезадаптация.

Из всех компонентов поддается коррекции педагогическими методами в большей степени учебная дезадаптация [8].

Первоначально педагог может определить у обучающихся наличие учебной дезадаптации по внешним проявлениям, которые могут выражаться в сложностях в учебе, нарушениях поведенческой сферы, пониженном интересе или его отсутствии к изучению учебной дисциплины. Таким образом,

критериями являются:

- стойкая неуспеваемость по учебному предмету,
- отсутствие мотивации учения к конкретной учебной дисциплине и учебному заведению целом,
- несформированность компонентов общей учебной деятельности,
- несформированность компонентов предметной учебной деятельности.

Учебная дезадаптация имеет три уровня:

1. Низкий уровень дезадаптации характеризуется хорошей и удовлетворительной успеваемостью по учебному предмету, сформированностью компонентов учебной деятельности, некоторыми затруднениями в освоении учебного материала, равнодушным отношением к учебе.

2. Средний уровень характеризуется периодическим отсутствием аттестации по итогам сессии в конце учебного семестра в течение года по учебной дисциплине, периодическими пропусками занятий без уважительной причины, отрицательным отношением к преподавателю и учебной дисциплине, недостаточной степенью сформированности компонентов учебной деятельности.

3. Высокий уровень характеризуется стойкой неуспеваемостью, итоговой неаттестацией за год по учебным дисциплинам, систематическими пропусками занятий, отрицательным отношением к учебному заведению и учебным дисциплинам, несформированностью компонентов учебной деятельности.

В различные периоды обучения обучающиеся могут находиться на разных уровнях, а при правильном сопровождении обучающихся и их поддержке в процессе обучения возможен переход от низкого уровня к уровню адаптации. Критериями учебной адаптации являются: сформированность компонентов учебной деятельности, абсолютная общая успеваемость, повышение качественной успеваемости и мотивации к изучению учебных дисциплин.

Поскольку обучающихся, с различным уровнем учебной дезадаптации

обучают в одинаковых условиях, им важно в рамках учебного заведения создать педагогические условия, способствовали бы преодолению дезадаптации в учебной деятельности.

Педагогические условия преодоления учебной дезадаптации обучающихся колледжа представляют собой взаимосвязанную совокупность, реализующую принципы коррекционно-развивающего обучения:

- осуществление оперативной диагностики и динамики изменений состояния учебной дезадаптации подростков (развитие познавательной сферы, сформированности компонентов учебной деятельности, уровней учебной дезадаптации);

- составление на основе данных диагностики индивидуальных программ преодоления учебной дезадаптации, предметного учебно-методического комплекса, способствующего преодолению учебной дезадаптации, и технологии преодоления учебной дезадаптации на занятиях;

- повышение профессиональной компетентности педагогов для преодоления учебной дезадаптации обучающихся колледжа путем формирования необходимых компетенций [28].

Развитие дезадаптации делится на этапы и раскрывается в двух аспектах: один – касается деятельностной сферы, второй – сферы отношений [18]. В процессе обучения дезадаптация имеет 5 этапов развития:

- на первом этапе происходит влияние трудностей в обучении на объем получения знаний.

- на втором этапе уже происходит отставание уже по нескольким учебным дисциплинам в рамках усвоения основной программы, что за собой приводит к неуспеваемости частичной или в общем по всей программе обучения, что является переходом на четвертом этап;

- самой крайней степенью отставания, является отказ от посещения учебных занятий и нежелание заниматься учебной деятельностью, данное затруднение относится к пятому этапу;

В области социальных отношений отрицательная динамика выражается в

том, что первичное напряжение ребенка в отношениях с родителями и учителями (стадия 1) перерастает в семантические барьеры (стадия 2), в эпизодические (стадия 3) и систематические конфликты (стадия 4).) и как на крайний случай – разорвать отношения личного значения для него (этап 5).

Неудачи в учебной деятельности, проблемы в отношениях с лично значимыми людьми негативно влияют на социально-психологическое благополучие личности. Нарушения поведения, уродства, изменения в состоянии соматического и психического здоровья могут возникнуть. В ситуациях хронической неудачи учебная деятельность больше не воспринимается ребенком как значимая. Ребенок начинает искать тот тип занятия, в котором он будет более успешным. Это могут быть различные виды досуга (клубы, студии и т. Д.), Занятия спортом и участие в различных неформальных подростковых группах различного рода. Возможно появление различных форм поведенческих отклонений. Такое поведение может служить способом привлечения внимания взрослого [18].

Основными составляющими дезадаптации являются:

- проблемы с успеваемостью, низкая сформированность познавательных процессов и сложности в целом в процессе обучения, все это является когнитивной составляющей;
- проблеме в сфере отношений с педагогическим коллективом или сверстниками, которые проявляются в виде отрицательных эмоций и отношения относятся к сфере эмоционально-личностной;
- если отрицательное отношение к педагогам и сверстникам имеет проявления в поведенческой сфере, которые проявляются в виде нарушения дисциплины на занятиях, то это поведенческая составляющая;

Вполне вероятно при дезадаптации подростка проявления нарушений во всех трех сферах.

Таким образом, учебная дезадаптация определяется авторами как наличие у обучающихся сложностей в процессе учебной деятельности. Признаками учебной дезадаптации являются стойкая неуспеваемость, периодические

пропуски учебных занятий, низкая заинтересованность в получении образования и несформированность компонентов общей учебной и предметной деятельности. Учебная дезадаптация подразделяется на три уровня – низкий, когда обучающийся испытывает небольшие затруднения в процессе обучения, успеваемость – удовлетворительно и хорошо и равнодушно относится к учебной деятельности; средний уровень характеризуется периодическими пропусками учебных занятий по неважной причине, отсутствием аттестаций в конце семестра неблагоприятные взаимоотношения с преподавателями и негативное отношение к учебным дисциплинам; высокий уровень отличается уже наличием постоянных проблем с итоговой и текущей аттестацией, отрицательным отношением к учебному заведению и изучаемым дисциплинам и несформированностью компонентов учебной деятельности.. Обучающийся в процессе обучения может переходить от одного уровня к другому, в зависимости от педагогических условий, влияющих на процесс адаптации. Переход от высокого уровня к среднему и низкому, а затем и к адаптации возможен при создании благоприятных условий.

1.2. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

«Юность – напряженный период формирования нравственного сознания, выработки ценностных ориентаций и идеалов, устойчивого мировоззрения, гражданских качеств личности» [48]. «Хронологические границы юности определяются по-разному. Такие исследователи как Б. Г. Ананьев, А. В. Дмитриев, И. С. Кон, В. Т. Лисовский, З. Ф. Есарева отмечает два периода юности раннюю от пятнадцати до восемнадцати лет и позднюю от восемнадцати до двадцати пяти лет. Иные же, например В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев придерживаются позиции, что юность относится к периоду от тринадцати с половиной лет до восемнадцати лет [53]. Мы для того, чтобы охарактеризовать особенности наших обучающихся первого курса, будем

использовать обозначенный и описанный период юности В. И. Слободчиковым и Е. И. Исаевым. Основными данного возрастного периода, по мнению авторов является осознание собственной индивидуальности, внутреннюю готовность к самоопределению, проявления саморефлексии, появление установки на формирование планов на дальнейшую жизнь, размеренное включение в различные сферы деятельности [53].

Осознание собственной индивидуальности подростков данного периода (в возрасте от 17 до 21 года) приводит к переживанию кризиса юности.

Самым сложным в данный период является поиск индивидуального, определение именно своего отношения к окружающей действительности. Началом этапа индивидуализации является определение собственных реальных способностей. Находясь в стадии индивидуализации юноша начинает чувствовать свою уникальность, непохожесть на других, это является важным этапом духовной жизни человека. Далее целью молодого человека является развитие собственных способностей, самореализация и осознанное и целенаправленное саморазвитие.

В начале возникновения процесса формирования собственного взгляда на жизнь и становления индивидуального образа жизни и происходит кризис юношеского возраста.

Как и любой переход от одного возрастного периода к другому, переход во взрослую жизнь наполнен противоречиями, которые связаны с личностными особенностями в процессе развития. Приобретение статуса взрослого сопровождается сложностями, связанными с отсутствием опыта взрослой жизни, так как молодой человек еще только вступает во взрослую жизнь. Роли, которые он приобретает во взрослой жизни, возникают со временем и в различной последовательности и временных рамках.

Когда происходит отделение от образа «Я», молодой человек становится ответственным за свою субъективность перед обществом, формирование которой может происходить произвольно. Возникают противоречия связанные с приобретением новых интересов, ценностей, интересов, а соответственно и

потерей имеющихся ранее и, в связи с этим, переживание разочарования, все это и позволяет оценивать данный период как критический [53].

Стараясь подчеркнуть свою независимость, молодой человек зачастую принимает решения под влиянием обстоятельств и импульсивно. Возникновение ощущения ограничения его самостоятельности и независимости воспринимается молодым человеком болезненно. Но при этом еще рано говорить о достаточной развитости его внутреннего самоконтроля.

Кризис юношеского возраста, как и любой период другой период имеет и позитивную сторону и негативную. Негативным является то, что вступление в новый период жизни сопровождается отсутствием должного опыта и готовности к нему, а так же сменой привычного образа жизни, ее условий, особенностей взаимоотношения с окружающими. А вот формирование индивидуальности, появление новых возможностей, осознание собственной гражданской ответственности, осознание значимости самообразования и определение целей.

С психологической точки зрения основой кризиса юношеского возраста является соотнесение «Я-реального» и «Я-идеального», с профессиональным самоопределением, в том числе соотнесение своих идеальных представлений о профессии с реальной профессией. Для устранения данного противоречия самым действенным способом является творчески трансформирующая деятельность, в процессе которой возможно изменение собственное и в том числе окружающей его действительности.

Переживание данного кризиса сопровождается весомым личностным преобразованием, гладкое и бесконфликтное течение которого возможности только в случае готовности молодого человека к изменениям в собственной жизни., в том числе, если способен обозначить ближние и дальние жизненные перспективы, готов к принятию и реализации решений.

Кризис преодолевается постепенно, с приобретением готовности нести ответственность за свои решения и поступки, обозначении жизненных целей, определении смысла существования и жизни, планировании

собственной жизни. Когда готов разнообразить свою жизнь, круг своего общения и найти спутника жизни [53].

Развитие творческой деятельности молодежи связано с возникновением недовольства в сфере взаимоотношений со сверстниками и противоположным полом, таким образом они выплескивают накопленные эмоции и чувства, которые не способны были высказать.

В данный кризисный период впервые происходит столкновение с проблемой определения смысла жизни. Молодые люди зачастую длительное время находятся в поиске своего места в жизни [33]. Когда становится невозможным справиться с проявлениями кризиса собственными силами, есть риск возникновения наркомании и алкоголизма. Возможно возникновение суицидальных проявлений, как крайним вариантом решения проблем. Так же сложности могут привести к желанию присоединиться к определенным субкультурам.

Еще одной важной проблемой данного периода является профессиональное самоопределение. Причем выбор профессии происходит с опорой не только на собственные склонности и интересы, а так же на место профессии в обществе, ее основной сущности. В этот период возможно возникновение разочарования, связанного с расхождением представлений о выбранной профессии действительности.

Определение профессии является одной из основных целей молодых людей, так как, на их взгляд, именно это поможет определить их место в обществе, получить определенный статус, определить в целом образ жизни [53].

Период поступления в колледж является сложным для подростка и это имеет негативное влияние на процесс адаптации обучающихся первого курса. Для них смена учебного заведения является сменой привычной школьной обстановки с тотальным контролем, наличием поддержки и взаимопомощи. В этом возрасте они недостаточно готовы к обучению в колледже, где необходимо самостоятельно регулировать свою деятельность, контроль со

стороны должен замениться самоконтролем и саморегуляцией поведения, особенности, если приходится жить в общежитии, уехав из родительского дома [54].

Основным для обучающегося является вступление в учебную и профессиональную деятельность. Овладение профессией является сложным и долгим процессом, но именно в этот период происходит формирование основ профессиональной и трудовой деятельности. Постепенно формируется отношение к будущей профессии и к себе как к будущему профессионалу, постепенно происходит более глубокое осознание тонкостей профессии

Важным является умение обучающимся реализовывать учебную деятельность, выполняя все его виды и формы. В данном вопросе необходим профессиональный подход педагога, который должен способствовать ощущения обучающегося себя субъектом учебной деятельности. Он должен приобрести такие навыки как самостоятельное планирование и организация собственной деятельности, а задача педагога продемонстрировать последовательность данной деятельности и раскрыть ее особенности [40].

Таким образом, обучающиеся – первокурсники в период обучения переживают сразу несколько кризисов. Кризис юношеского возраста, параллельно протекающий с процессом профессионального самопознания и самоопределения, адаптации к новому учебному заведению, новой системе субъектных взаимоотношений и новой социальной роли. Происходит непростой процесс противостояния желаний в индивидуализации и в то же время сохранения ощущения себя частью коллектива. Этот период так же характеризуется перестроением привычного образа жизни, уменьшением или практически отсутствием контроля поведения со стороны взрослых – педагогов и родителей, и как следствие, обучающийся вынужден усилить внутренний контроль своего поведения, резко и неожиданно для себя научиться самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность. В этот период обучающийся нуждается в грамотном сопровождении, для того, чтобы безболезненно принять происходящие в жизни изменения и адаптироваться к

ним.

1.3. ПРОПУСК УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ УЧЕБНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА

Посещаемость учебных занятий является важной проблемой учебного процесса. «Учебная посещаемость, под которой мы понимаем систему присутствия обучающихся на учебных занятиях, чтобы освоить образовательную программу» [42].

Учебная посещаемость принято рассматривать в тесной взаимосвязи с качеством подготовки специалистов в образовательном учреждении, с уровнем успеваемости обучающихся данного учебного заведения.

В литературных источниках, в которых представлены подходы изучения вопроса посещаемости учебных занятий прослеживаются две тенденции. Ж. - Ж. Руссо и Л. Н. Толстого придерживаясь идеи свободного воспитания, допускают добровольное посещение занятий семьи. Идея, противоположная данной, выражена М. В. Ломоносовым и Д. И. Введенским, разработанная А. С. Макаренко обозначает значимость четкого контроля и организации поведения подростков, ограничении их свободы. К сожалению, нет специальных исследований, посвященных проблеме учебной посещаемости в российской педагогике [21].

Проблема посещаемости была изучена канадскими, английскими и американскими учеными. Они выявили сходное и различное в системах образования в различных странах. Пришли к выводу о том, что проблема пропусков учебных занятий есть во всех странах и причины пропусков примерно схожи. А вот подходы к решению данной проблемы отличаются. Некоторые из них нашли решение проблемы в законодательстве и предлагают взывать к ответственности не только педагогический коллектив, но и всю систему управления образованием вплоть до самого государства.

Ученые из Канады обозначили ряд последствий пропусков учебных

занятий: Для обучающихся возникают проблемы восприятия учебного материала, затем получения образования, определение рабочего места и как следствие достижение успеха в жизни. Для образовательного учреждения встает вопрос об уровне подготовки педагогического коллектива и иных специалистов, возникновение проблемы с посещаемостью приводит к необходимости выделения дополнительного времени и ресурсов для поиска путей решения данной проблемы.

Таким образом, мы видим, что плохая посещаемость отражается не только на усвоении материала и успеваемости обучающихся, но и ведет за собой большие затраты ресурсов педагогического состава и администрации учебного заведения и общества в целом.

По результатам проведенных исследований, мы приходим к выводу о том, что в системе российского образования нужно провести анализ эффективности, затем выявить основные проблемы, в том числе проблему с посещаемостью, определить влияние факторов на данную проблему и определить пути решения.

В результате проведенного исследования можно рассмотреть следующие возможности на нескольких уровнях:

- методологическом – формулирование определения «учебная посещаемость» как значимой категории в педагогике;
- технологическом – составление последовательности педагогического мониторинга учебной посещаемости в качестве средства регулирования учебного процесса;
- практическом – подобрать методы для сбора информации и обработки полученных данных, для применения педагогами учебного заведения.

«Посещаемость занятий – это система присутствия в учебном заведении обучающихся, с целью овладения выбранной им образовательной программы исходя из его индивидуальных способностей и условий жизни. Свободное посещение занятий означает не обязательное присутствие на них, а свободный выбор образовательных программ, после чего наступает личная

ответственность за посещаемость» [42].

В образовательном процессе учебная посещаемость выполняет, в том числе и организационную функцию. Хорошо спланированное учебное расписание могут быть получены высокие показатели успеваемости и посещаемости. Высокий показатель посещаемости важен и при приведении контрольных срезов обучающихся, оценка умений, знаний и навыков обучающихся вышестоящими организациями, к примеру прохождении учреждением аккредитации или аттестации. В процессе составления учебного расписания важно учитывать посещаемость отдельных учебных дисциплин и дополнительных курсов в определенные дни.

Исходя из результатов анкетирования обучающихся, с целью выявления их отношения к посещаемости учебных занятий, были сделаны следующие выводы. В основном причины пропусков учебных занятий связаны с процессом организации воспитательной деятельности, только интерес к учебной деятельности имеет отношение к образовательному процессу. Явно выявлено влияние воспитательного процесса на образовательный, уровень посещаемости и способностей в целом. Существует большой резерв в повышении качества образования и обучения обучающихся. По сути, появилась возможность создания мощного процесса социализации личности обучающегося, основанного на глубоком взаимодействии образовательного и воспитательного процессов.

Проанализировав результаты данных опросника обучающихся, мы получили следующую последовательность причин пропусков занятий:

1. Частая болезнь;
2. Недостаточное участие семьи в процессе обучения, отсутствие помощи;
3. Отсутствие достаточного контроля посещаемости со стороны ответственных за это лиц;
4. Недовольство выбранной профессией;
5. Низкий уровень мотивации получения знаний.

Психологи, работающие в школе, определили, что причины пропусков занятий учениками различны, бывают как оправданными, так и нелепыми. Выявленные причины были условно разделены на три вида:

Педагогическая причина. Ученики пропускают специфические уроки или предметы (контрольные работы, сложности в отношениях с преподавателями, низкий интерес к предмету, уроки, плохая успеваемость и т.д.). Конфликтные ситуации, отсутствие понимания преподавателем, становятся причиной непосещения обучающимся занятий.

Низкий уровень мотивации, желание решить свои личные проблемы, ощущение того, что ученик противник, а не соучастник – вынуждает детей чувствовать себя не свободно, бояться задать вопрос, высказать мысль, мыслить самостоятельно, не бояться допустить ошибку, сомневаться в своих знаниях. Опасность в том, что позиция учителя может способствовать возникновению у учеников желания получить положительную оценку любым способом, а не знания. Чувство страха перед занятием или педагогом настраивает ученика на неприятности, ломает психику и извращает сознание и он, может вообще не явиться на урок, чтобы избежать подобных переживаний. Нередко возможны агрессивные проявления со стороны педагога, проявляющие в разной форме, начиная с повелительного тона и заканчивая принуждением к определенным действиям. В такой ситуации у обучающегося возникает ощущение дискомфорта, которое в сочетании с отрицательным опытом ученика, может способствовать развитию негативного восприятия в целом занятия. Но проблема может быть не только в педагоге, а в изучении учебного материала тоже. В процессе изучения учебной дисциплины важно быть максимально сосредоточенным, важна концентрация внимания, хороший объем памяти и много других условий. И если обучающийся о каких-то внутриличностных особенностях не может соответствовать данным условиям, он начинает тратить еще больше сил, для усвоения материала, либо перестает ходить на занятия, признавая свою неспособность. Для предотвращения или решения данных проблем важна системность и последовательность.

Психологическая причина. Прогоулы в большей мере возникает именно в подростковом возрасте. Так как для подростка является значимым мнение сверстников. Для них очень важен «статус» среди сверстников, и они болезненно переживает каждый факт, который может навредить их престижу. Желание почувствовать свободу и независимость, потребность в общении со сверстниками, занять значимое место в коллективе – все это особенности подросткового возраста. В этот период подростку важна поддержка со стороны взрослых. Эффективным способом профилактики асоциальных проявлений подростков является создание ситуации успешности, в значимых для подростка видах деятельности. Не менее важным является похвала, даже самых незначительных положительных поступков.

Семейные причины (отстранение родителей). Прогоулы без веских на то причин, могут возникнуть тогда, когда у подростка возникает чувство ненужности своей семье. Частые семейные конфликты, между родителями, отсутствие должного внимания своему ребенку. Как следствие, подросток может замкнуться в себе и начать пропускать занятия, для того, чтобы родители обратили на него внимание [48].

Таким образом, анализируя различные подходы изучения причин пропусков учебных занятий подростками, можно сделать вывод о том, что пропуски занятий отражаются на времени и уровне адаптации обучающегося, так же являются следствием дезадаптации к учебному процессу и учебному заведению в целом. Низкие показатели посещаемости влияют на успеваемость, качество усвоения образовательной программы, возникают проблемы с изучением материала, и как следствие с получением образования, поиском работы и успешностью жизни в целом. Но исследования показали, что плохая посещаемость отрицательно влияет не только на обучающихся, так же происходит расход ресурсов педагогического коллектива и администрации учебного заведения. Причины пропусков учебных занятий кроются и в самих обучающихся (личностные особенности, внутренние проблемы), в межличностных отношениях в учебном коллективе и в отношениях с

педагогами, а также в проблемах внутри семьи. Поэтому очень важна профилактика пропусков учебных занятий, причем работу следует направить не только на обучающихся, но и на педагогический состав учебного заведения и на работу с семьей в том числе.

1.4. АНАЛИЗ ФОРМ И МЕТОДОВ ПРОФИЛАКТИКИ УЧЕБНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ (ЗАРУБЕЖНЫЙ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ)

Адаптированность определяется как уровень приспособления человека, проявляющийся через его социальный статус и самоощущение, удовлетворенность или неудовлетворенность собой и своей жизнью. Личность может быть гармоничной и адаптированной, либо дисгармоничной и дезадаптированной. Исходя из практического опыта и теоретических данных, определено, что дезадаптация всегда имеет психосоматический характер (и души, и тела) и протекает в трех формах: невротический (неврозы), агрессивно-протестной и капитулятивно-депрессивный (психосоматические заболевания и нарушения поведения).

Уровень адаптации у всех людей различный. Врожденными основами приспособляемости являются инстинкты, темперамент, телосложение, эмоции, врожденные задатки интеллекта и способностей, внешние данные и физическое состояние тела. Уровень адаптивности увеличивается или уменьшается под влиянием воспитания, обучения, условий и образа жизни.

Под учебной адаптацией мы понимаем приспособление подростка к новым социальным условиям, иному режиму жизнедеятельности, взаимоотношениям, новым требованиям и видам деятельности.

Известно, что школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности. Тем не менее, адаптация – не является только лишь приспособлением к благоприятному

взаимодействию в социуме, но и способностью успешному социальному, психологическому и личностному росту [36].

Понятие «дезадаптация» стало появляться в отечественных литературных источниках, по большей мере в области психиатрии, оно определялось как нарушение системы взаимодействия личности с социальным окружением. Оценка роли и места состояний дезадаптации происходит исходя из категорий «норма» и «патология», поэтому употребление понятия является достаточно неоднозначным. Поэтому дезадаптация определяется как процесс, который протекает отдельно от патологий и связан со сменой прежних привычных условий на новые и соответственно приспособление к ним.

Так же изучается понятие школьной дезадаптации, которое определяется как система признаков, которые свидетельствуют о несоответствиях психофизиологического и социально-психологического статусов подростка условиям образовательного процесса, который, в связи с определенными причинами, протекает с определенными сложностями, либо становится невозможным [36].

Школьная дезадаптация характеризуется в возникновении сложностей процессе обучения, межличностных взаимоотношений и поведенческой сферы. Выявить детей с проблемами в адаптации возможно еще в начальной школе, а несвоевременная работа по выявлению причин и отсутствие коррекционных мероприятий могут привести к отставанию в процессе усвоения учебных программ, снижению уровня учебной мотивации и проявлению различных форм девиации.

Ряд авторов Безруких М. М., Агафонова И. Н., Ковалева Л. М., Каган В. Е. в качестве критериев дезадаптации предлагают такие проявления, как агрессивное отношение к окружающим, излишняя подвижность, склонность к постоянному фантазированию, чувство собственной неполноценности, упрямство, неоправданные страхи, сверхчувствительность, неспособность сосредоточиться в работе, неуверенность, частые эмоциональные расстройства, лживость, заметное желание уединиться, чрезмерное проявление недовольства

и угрюмости, достижения ниже нормы хронологического возраста, завышенная самооценка, постоянные побеги из школы и дома, сосание пальцев, обгрызание ногтей, энурез, лицевые тики, запоры, поносы, дрожание пальцев рук и прерывистый почерк, говорение с самим собой [29].

Эти симптомы могут быть в крайних вариантах нормы (акцентуация характера, патохарактерологическое формирование личности) и пограничных расстройствах (неврозы, неврозоподобные состояния, резидуальные органические нарушения), тяжелых психических заболеваниях (эпилепсия, шизофрения).

Существуют факторы риска развития дезадаптации, которые при определенных условиях могут быть причинами школьной неудачи, но не определяют ее бесспорно [24].

К таким факторам можно отнести следующие:

- недостаточная подготовленность к школе, социальная и педагогическая запущенность;
- продолжительная депривация;
- сомато-физиологические сложности;
- возможные нарушения в формировании познавательных процессов и психических функций;
- патологическое нарушение основных учебных функций (чтение, письмо и пр.);
- нарушения ОДО;
- расстройства эмоциональной сферы.

Рассматривая существующие в современной науке подходы к проблеме дезадаптации, можно выделить три основных направления.

Первое направление мы определяем как медицинское. Оно проявляется в виде нарушений, которые выявляются при акцентуациях характера. Наиболее общими проявлениями психической дезадаптации являются преневротические нарушения и невротические состояния [24].

Что касается психически больных, то в их случае понятие «дезадаптация» обозначает некоторые проблемы во взаимодействии с социальным окружением, либо полное прерывание связей с ними.

Ю. А. Александровский рассматривает понятие «дезадаптация» как нарушения в процессе психической адаптации в ситуации переживания острого или хронического стресса, в результате которых возникает система защитных реакций компенсаторного характера. С. Б. Семичев предлагает два значения понятия «дезадаптация». В широком смысле – дезадаптация определяется как расстройства адаптации (с учетом и не входящих в патологию форм), в узком смысле дезадаптация определяется как состояние «перед болезнью», то есть состояния находящиеся за пределами нормы, но еще не являющиеся патологией. Дезадаптация может восприниматься как промежуточное состояние между нормой и патологией, и являться близкой к проявлениям клинического характера болезней. В.В. Ковалев рассматривает дезадаптацию как состояние повышенной готовности организма к заболеваниям различного характера, возникающих в результате воздействия определенных отрицательных факторов. В то же время описание проявлений дезадаптации являются подобными симптомам

При этом описание проявлений дезадаптации весьма схожие с клиническим описанием симптоматики пограничных нервно-психических нарушений [4].

Второе направление можно охарактеризовать, как социально-психологическое. Важно провести параллель между понятиями социально-психологическая адаптация и социально-психологическая дезадаптация. Так как социально-психологическая адаптация представляет собой включенность, взаимодействие и включение в социальное окружение и дальнейшее самоопределение в нем, а рассматривая социально-психологическую адаптацию личности мы можем говорить об обозначении своих внутренних способностей и личностного потенциала в значимой для общества деятельности, в умении, сохраняя себя как личность, реализовывать

межличностные связи в обществе в определенных условиях, следовательно, социально-психологическая адаптация будет рассматриваться авторами Т. Г. Дичевым, К. Е. Тарасовым, Б. Н. Алмазовым и Ю. А. Александровским как процесс нарушения относительного постоянства динамического равновесия между средой и личностью, и в результате воздействия определенных причин, нарушение процесса приспособления личности; как нарушение в процессе удовлетворения личностных потребностей, в связи с ограничивающими условиями окружающего мира; как сложности в процессе приспособления к собственному уровню притязания и потребностей [8].

В процессе социально-психологической адаптации происходят изменения и во внутреннем мире человека: изменяются взгляды и представления, некоторые знания о собственной деятельности, и как следствие происходит личностная самокоррекция и самоопределение. В связи с изменениями видов деятельности, и связанных с ней целей и задач, возникающих трудностей, происходят изменения и с самооценкой личности; уровень притязаний, образ «Я», рефлексия, «Я – концепция», оценка себя в сравнении с другими.

Исходя из этого, происходит изменение условий для самоутверждения, человек приобретает необходимые знания и навыки. Все это определяет сущность его социально-психологической адаптации к обществу, успешность его курса.

А. В. Петровский определяет социально-педагогическую адаптацию как процесс взаимодействия личности и окружающей его среды, с учетом ожиданий его участников. По мнению автора наиболее значимым в процессе адаптации является соотнесение уровня самооценки и притязаний личности с его способностями и действительным социальным окружением, которое включает в себя объективный уровень и предполагаемый потенциал возможностей для развития как личности так и социума, обозначение исключительности личности в процессе вхождения в социум и приобщение к нему, путем приобретения социального статуса.

По мнению В. А. Петровского неизбежным является наличие противоречия цели с конечным результатом, однако именно является источником существования и развития индивида. Таким образом, если цели не достигаются индивидом, он продолжает активную деятельность в данном направлении с целью ее достижения. На самом деле, конечный результат общения индивидов, оказывается расхожим с представлениями и намерениями собеседников. Но эгоцентричная позиция участников общения может стать причиной прекращения данного общения.

Рассмотрев дезадаптацию личности на социально-психологическом уровне, М. М. Безруких и В. Е. Каган выделили три основные разновидности дезадаптированности личности:

1. Устойчивая ситуативная дезадаптированность, возникающая вследствие возникших у подростка сложностей в процессе поиска путей адаптации в конкретных ситуациях, не смотря на то, что подросток пытается адаптироваться. По своей сути данное состояние соотносится с неэффективной адаптацией.

2. Временная дезадаптированность (соответствует неустойчивой адаптации), поддающаяся коррекции путем проведения мероприятий направленных на внутренние особенности и социальное взаимодействие.

3. Общая устойчивая дезадаптированность, которая является состоянием фрустрации, в результате которой активизируются патологические защитные механизмы.

Под влиянием конфликта, который лежит в основе данного состояния, проявляется неадекватная реакция на требования и условия в данной социальной среде, это сопровождается проявлениями отклоняющегося от нормы поведения, которое является следствием постоянного влияния провоцирующих факторов. Есть два варианта стечения сложившихся обстоятельств, либо привыкание к данным условиям и тем самым уже придерживание определенной положительной стратегии поведения, либо частое повторение негативных проявлений, которое приведет к стойкому

внутреннему чувству недовольства собой, и внешним проявлениям недовольства окружающей средой и как следствие возникновение дезадаптации.

«Форма социально-психологической дезадаптации, по их понятиям, такова: конфликт – фрустрация – активное приспособление. По К. Роджерсу дезадаптация – это состояние несоответствия, внутреннего диссонанса, причем главный его источник заключается в потенциальном конфликте между установками «Я» и непосредственным опытом человека» [30].

В период жизни, когда возникает необходимость резко менять тип своего поведения, и в связи с этим меняется ситуация социального развития, можно говорить третьем онтогенетическом направлении. Самое сложное в данном контексте это поступление в школу, колледжа и т.д., когда меняются значительно условия и требования социума

Таким образом, адаптация является процессом приспособления к новым условиям, в отличающейся от предыдущей социальной среде с ее требованиями и правилами. Это всегда прямое взаимодействие личности с окружающей средой. Обучающиеся, попадающие в новую среду, оказываются в ситуации конфликта своих интересов и ожиданий с реально существующими условиями, это является одним из причин возникновения дезадаптации. Еще одной причиной следует назвать внутренние личностные особенности подростков и их психофизиологическое развитие. Также, одной из причин возникновения дезадаптации может являться педагогическая запущенность.

Проявляется дезадаптация в возникающих сложностях в процессе усвоения образовательной программы, и как следствие низкой успеваемостью, проблемами в межличностных взаимодействиях в данной среде.

К симптомам дезадаптации можно отнести и чрезмерную активность или замкнутость, неадекватные страхи и чувство собственной неполноценности, эмоциональные расстройства и достижения не соответствующие возрастным нормам.

В целом, профилактика дезадаптации предполагает такие профилактические меры, которые были бы нацелены на нейтрализацию и устранение социальных причин дезадаптации, коррекции личности и образа жизни детей с отклоняющимся поведением, а не повышение степени контроля и надзора за ними, ужесточение наказаний. Социальная практика многих развитых стран свидетельствует, что правильно организованная профилактическая работа в среде детей и подростков приносит значительный общесоциальный эффект, а также уменьшает число девиаций в молодежной среде.

1.5. МОДЕЛЬ ПРОФИЛАКТИКИ УЧЕБНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

На основе теоретико-методологического анализа сущностей и особенностей учебной адаптации и дезадаптации, а также анализа основных подходов и направлений работы по профилактике учебной дезадаптации обучающихся, с учетом специфики выбранной нами для изучения возрастной категории мы приступили к разработке комплексной модели профилактики учебной дезадаптации обучающихся колледжа.

Модель – это система, исследование которой служит средством для получения информации о другой системе, представление некоторого реального процесса или концепции. Сама по себе модель представляет собой абстрактное представление реальности, предназначенная для представления определенных аспектов реальности и позволяющая получить ответы на исследуемые проблемы.

Учебная дезадаптация, по своей сути, является нарушением процесса адаптации к учебной деятельности, то есть возникновение сложностей в процессе приспособления к новым условиям обучения, к новой системе взаимоотношений, в принятии своего нового статуса и особенностей, связанных с ним.

Работа с возникшими сложностями и коррекция последствий учебной дезадаптации является очень сложным и трудоемким процессом. Поэтому своевременно организованный процесс профилактики учебной дезадаптации может способствовать нормальному течению процесса адаптации обучающихся и невозникновению «симптомов» учебной дезадаптации.

Для организации профилактических мероприятий, способствующих сопровождению обучающихся в процессе адаптации, важно учесть множество факторов.

Говоря о профилактике, для начала, дадим определение. Под профилактикой можно представить систему мероприятий, которые могут быть направлены, как на выявление причин и условий возникновения дезадаптации, так и разработку ряда мер по предупреждению, и в том числе преодолению последствий дезадаптации, в случае их возникновения.

Разделим систему профилактики на три основных блока. Первый блок – диагностический, который будет включать работу педагогического коллектива, педагога-психолога и социального педагога, а так же родителей. Направлен данный этап на определение уровня адаптации обучающихся, уровня мотивации к учебной деятельности, наблюдение его поведенческой сферы, особенностей взаимоотношения обучающегося со сверстниками, педагогами и администрацией колледжа, а так же мониторинг посещаемости, выявление причин пропусков учебных занятий (при их наличии) и мониторинг успеваемости. По результатам исследования должны быть сделаны выводы об уровне адаптации или дезадаптации обучающихся. Всех обучающихся необходимо разделить на две группы: адаптированные и дезадаптированные, а последних в свою очередь на три группы, соответственно уровням – низкий, средний и высокий дезадаптации.

Для правильного построения профилактической работы, необходимо учесть индивидуальные возрастные особенности обучающихся. Далее, учитывая полученные нами данные в результате проведенных диагностических мероприятий, мы определяем направление нашей дальнейшей работы, то есть

переходим ко второму блоку. На данном этапе мы организовываем сопровождение обучающихся в процессе адаптации. То есть, для начала, знакомим с учебным заведением и его особенностями. С системой обучения в данном учебном заведении.

Третий блок нашей программы – коррекционный. В процессе работы с обучающимися, мы выявляем подростков, имеющих проблемы, связанные с адаптацией. Далее, отталкиваясь от выявленных причин проводим коррекционную работу с такими обучающимися.

Цель нашей программы – сопроводить обучающихся в процессе адаптации и способствовать успешному прохождению периода приспособления к новым условиям, коллективу, требованиям и его новой роли.

Таким образом, реализация данной программы должна иметь системный характер. Каждый блок взаимосвязан с остальными, нет четких границ и переходов между ними, процессы должны протекать параллельно и циклично. Так же необходимо участие в данном процессе преподавателей, педагогов-психологов, социальных педагогов и родителей, даже при необходимости можно привлекать к работе иные социальные службы и прочие инстанции (рис. 1.).

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Любые затруднения, которые возникают в процессе учебной деятельности, которые проявляются в виде низкой успеваемости, пропусков учебных занятий, проявлениями неуспешности в обучении, определяются в учебной литературе как учебная дезадаптация. Учебная дезадаптация является одним из составляющих школьной дезадаптации, поддающихся коррекции. Наблюдая у обучающегося отсутствие или слабый интерес к учебной деятельности, наличие затруднений в процессе освоения учебного материала, нарушение дисциплины можно определить, как проявления учебной дезадаптации.

Обучающиеся первокурсники находятся в возрастном периоде, который соотносится с кризисом юношеского возраста. На данном этапе они находятся на стадии индивидуализации, определения своей уникальности, профессионального самосознания определение своего места в обществе и жизни в целом. Начало размышления о смысле своего существования и жизни в целом. Для него важно обозначить свою самостоятельность и он болезненно переживает ощущение ее потери. Кризис же в основном определяется в проявлении противоречий, которые возникают внутри молодых людей, связанными с переходом во взрослую жизнь и неготовностью к ней, с идеальными представлениями о роли взрослого человека и взрослой жизни в целом и реальным происходящим. И как следствие отсутствие опыта решения возникших ситуаций, может привести к девиантным проявлениям.

В процессе адаптации обучающегося к образовательному учреждению возникает проблема неготовности принять новые условия. Неспособность самостоятельно регулировать свою деятельность, так как теряется имеющийся тотальный контроль со стороны взрослых, сложности в процессе планирования и реализации собственной деятельности.

Посещаемость учебных занятий есть система присутствия учащегося на занятиях с целью усвоения образовательной программы выбранной им на

основе и согласно своим личным возможностям и условиям жизни. Проблемы с адаптацией, как подтверждают исследования многих авторов, являются основной причиной пропусков учебных занятий.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УЧЕБНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КУРСА МНОГОПРОФИЛЬНОГО КОЛЛЕДЖА ГОРОДА ТЮМЕНИ

2.1. БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе Многопрофильного колледжа Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Тюменского индустриального университета сентябрь – июнь 2017 – 2019 гг.

Основными направлениями деятельности Многопрофильного колледжа ТИУ являются:

– удовлетворение потребности личности в получении образования по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена и квалификации в соответствии с направлением профессиональной подготовки, интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии;

– удовлетворение потребности общества в квалифицированных рабочих, служащих и специалистах среднего звена;

– организация и проведение методических, научно-методических, научно-исследовательских, опытно-конструкторских работ и иных работ и исследований, а также инновационной деятельности;

– распространение знаний среди населения, повышение его образовательного и культурного уровня, в том числе путём оказания платных услуг, платных дополнительных образовательных услуг и иных услуг в установленном порядке.

Главная цель колледжа – подготовка образованных, конкурентоспособных, высококвалифицированных и компетентных специалистов в соответствии с существующими и перспективными требованиями личности, общества, Российского государства.

При этом образование рассматривается в виде единства трех составляющих:

- воспитания, как процесса социализации личности;
- обучения, как процесса передачи опыта, знаний, умений, навыков – приобретение профессиональной компетенции;
- просвещения, как процесса широкого приобщения к культуре.

Для этого выполняются следующие задачи:

- непрерывно изучать и прогнозировать требования всех заинтересованных сторон к качеству образования;
- постоянно совершенствовать образовательный процесс, процессы управленческой деятельности руководства, обеспечения ресурсами и измерения качества образования;
- улучшать качество образования путем: сочетания традиций и инновации в образовании; сочетания фундаментальной и практической подготовки специалистов; улучшения учебно-методического и материально-технического обеспечения учебного процесса; повышения уровня владения информационными технологиями, правом, экономической подготовки, иностранными языками;
- ориентироваться на достижения лидеров в области профессионального образования;
- относиться к поставщикам – организациям среднего (полного) общего и начального профессионального образования как к партнерам;
- постоянно оценивать собственные возможности и достигнутые результаты по удовлетворению требований заинтересованных сторон;
- разрабатывать и применять стратегию постоянного улучшения качества образования в соответствии со «Стандартами и директивами ENQA» и моделью «Совершенствования деятельности» в области менеджмента и качества;
- отслеживать эффективность системы гарантии качества для формирования общественной уверенности и независимости организации;
- стремиться к улучшению и совершенствованию уровня образования,

предлагаемого студентам;

- неуклонно выполнять требования системы менеджмента качества всеми руководителями и сотрудниками и непрерывно ее совершенствовать;

- развивать и повышать профессионализм сотрудников и их компетентность в области качества;

- создавать условия для продуктивной и творческой работы.

Колледж готовит специалистов в области информационных технологий, нефтегазовой отрасли, отрасли прикладной геологии и геодезии, технике и технологии строительства, химических технологий, электрооборудования и теплоэнергетики, машиностроения, электроники, радиотехники и систем связи.

В учебном процессе используются новейшие технологии и современное учебное оборудование. Высокое качество подготовки специалистов обеспечивается талантливыми педагогами. Преподаватели колледжа всегда в курсе последних достижений в своей профессиональной деятельности и щедро делятся новыми знаниями с обучающимися. Благодаря преподавателям, студенты колледжа занимают призовые места в олимпиадах различного уровня, активно принимают участие в творческой, спортивной и общественной деятельности университета, становятся успешными в выбранной профессиональной траектории, а многообразие кружков и секций способствует более полному раскрытию творческого потенциала.

В колледже обучаются более 5000 студентов. Представители различных национальностей, граждане различных стран. Среди них есть люди с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды, дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, так же дети, с особенностями развития.

Для обучающихся есть:

1. Студенческое научное общество.

Целью деятельности СНО является содействие работе колледжа по повышению качества подготовки высококвалифицированных специалистов за счет углубленного и творческого освоения обучающимися учебного материала, обучение их методике и средствам самостоятельного решения

творческих и технических задач, навыкам работы в трудовых коллективах; создание условий для раскрытия творческих способностей, развития интеллекта обучающихся, выявление и поддержка талантливой молодежи; сохранение и восполнение творческого и технического потенциала колледжа и адаптация обучающихся к новым экономическим условиям.

2. Кружки по интересам (13 кружков). По специальным и общеобразовательным предметам, психологические кружки, поисковые отряды, журналистика и пр.

3. Творческие студии.

4. Спортивные секции.

Воспитательная работа в Многопрофильном колледже:

1. Старший педагог-психолог (под руководством которого находятся все педагоги-психологи колледжа)

Направления работы:

- психолого-педагогическое и методическое сопровождение реализации основных и дополнительных образовательных программ;
- психологическая оценка комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций;
- психологическое консультирование обучающихся;
- коррекционно-развивающая работа с обучающимися, в том числе работа по восстановлению и реабилитации;
- психологическая диагностика обучающихся;
- психологическая профилактика.

2. Старший социальный педагог (под руководством которого находятся все социальные педагоги колледжа)

Направления работы:

- планирование мер и организация социально-педагогической поддержки обучающихся в процессе социализации;
- организационно-методическое обеспечение социально-педагогической поддержки обучающихся;

– организационно-методическое обеспечение воспитательной деятельности;

3. Старший педагог дополнительного образования (под руководством которого находятся все педагоги дополнительного образования колледжа).

Направления работы:

– организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной образовательной программы;

– организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной образовательной программы;

– обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную образовательную программу, при решении задач обучения и воспитания;

– педагогический контроль и оценка освоения дополнительной образовательной программы;

– разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной образовательной программы [58].

Таким образом, мы можем утверждать, что Многопрофильный колледж является учреждением, работающим в нескольких направлениях и способствующим как профессиональному развитию обучающихся, так и личностному. А помимо учебной деятельности, колледж реализует воспитательную работу, направленную на организацию их досуговой деятельности, психолого-педагогическое сопровождение и социально-педагогическую поддержку.

2.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫБОРКИ И МЕТОДОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании принимали участие обучающиеся многопрофильного колледжа I – III курсов. Всего в констатирующем исследовании приняло участие 150 обучающихся. В формирующем эксперименте приняло участие 48 обучающихся (24 – контрольная и 24 – экспериментальная группа).

Этапы эмпирического исследования:

I. Констатирующее исследование (проведение первичного диагностического обследования):

1. Выявление основных причин пропусков обучающихся 1 курса и их типологизация.

2. Определение уровня адаптации обучающихся с помощью батареи тестов, направленных на выявление:

- уровня адаптированности к учебной группе;
- уровня адаптированности к учебному процессу;
- уровня мотивации к учебной деятельности;
- диагностика психоэмоционального состояния.

II. Формирующий эксперимент (разработка и реализация программы профилактики учебной дезадаптации).

1. Разработка программы профилактики учебной дезадаптации обучающихся 1 курса колледжа.

2. Апробация программы профилактики учебной дезадаптации обучающихся 1 курса (проведение формирующего эксперимента):

1. Подбор обучающихся в экспериментальную группу на основе полученных результатов диагностического обследования.

2. Информирование педагогов и администрации образовательного учреждения о плане проведения профилактического мероприятия.

4. Проведение профилактических занятий с экспериментальной группой, согласно разработанной программе.

5. Контроль динамики хода профилактической работы, предоставление научному руководителю «обратной связи» о ходе апробации программы.

6. Внесение необходимых коррективов в программу.

III. Контрольное обследование:

1. Повторное диагностическое обследование с целью определения, удалось ли повысить уровень адаптации обучающихся и уровень мотивации к учебной деятельности.

2. Разработка, в случае необходимости, программы индивидуального сопровождения обучающихся. Описание результатов исследования.

Инструментальным оснащением нашего исследования является сформированная и обоснованная в ходе теоретического исследования диагностическая батарея методик, направленная на определение уровня адаптации обучающихся, уровня мотивации к учебной деятельности.

В батарею вошли следующие методики:

1. Методика Адаптированность студентов в вузе (Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова)

Методика предназначена для исследования адаптированности обучающихся в вузе и включает в себя две шкалы: адаптированность к учебной группе и адаптированность к учебной деятельности.

Данная методика позволяет выявить обучающихся, испытывающих трудности в адаптации к группе и к учебной деятельности. Для методического обеспечения психологического сопровождения адаптации обучающихся в вузе, для исследования эффективности коррекционно-развивающей и воспитательной работы с обучающимися.

2. Методика изучения мотивации обучения в вузе Т.И. Ильиной

Данная методика применялась с целью определения уровня мотивации обучающихся. В ней имеются три шкалы: «Приобретение знаний» (стремление к приобретению знаний, любознательность); «Овладение профессией» (стремление овладеть профессиональными знаниями и сформировать профессионально важные качества); «Получение диплома» (стремление приобрести диплом при формальном усвоении знаний, стремление к поиску обходных путей при сдаче экзаменов и зачетов).

3. Шкала депрессии (адаптация Т.И.Балашовой)

Методика использовалась для диагностики психоэмоционального состояния обучающихся, уровня тревожности и склонности к депрессии.

Таким образом, в нашей работе мы использовали методики определяющие психоэмоциональное состояние обучающихся, так как оно

способно повлиять на время приспособления к учебной деятельности, и определение уровня мотивации, а именно степени сформированности желания приобретения знаний, овладения профессии и получения диплома, так как эти компоненты напрямую влияют на уровень адаптации обучающихся.

2.3. ОЦЕНКА УРОВНЯ УЧЕБНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО КУРСА

В процессе нашего исследования мы определили, что пропуски учебных занятий и учебная дезадаптация являются взаимозависимыми понятиями. Так же определили, что на успешное течение процесса адаптации может влиять уровень мотивации обучения и психоэмоциональное состояние. В связи с этим, мы посчитали необходимым, для начала, выявить частоту пропусков учебных занятий и провести анализ причин пропусков первокурсниками колледжа.

Среди обучающихся 1 курса было проведено анкетирование, с целью выявления частоты пропусков учебных занятий и основных причин. В опросе участвовало 150 первокурсников многопрофильного колледжа.

Для начала, рассмотрим частоту пропусков учебных занятий первокурсниками (Рисунок 2).

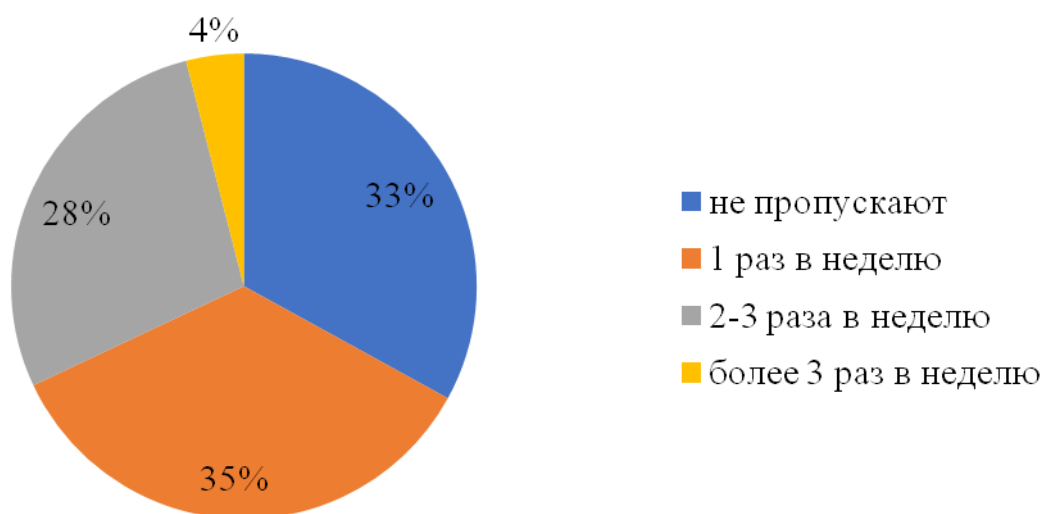


Рис. 2. Частота пропусков учебных занятий первокурсниками

Примерно одна треть обучающихся первого курса вообще не пропускают учебные занятия. Еще примерно столько же обучающихся пропускают учебные занятия 1 раз в неделю. Остальные – пропускают занятия более 2-3 раз в неделю.

Если сравнить причины пропусков занятий обучающимися 1, 2 и 3 курса, мы получим следующие данные (Рисунок 3).

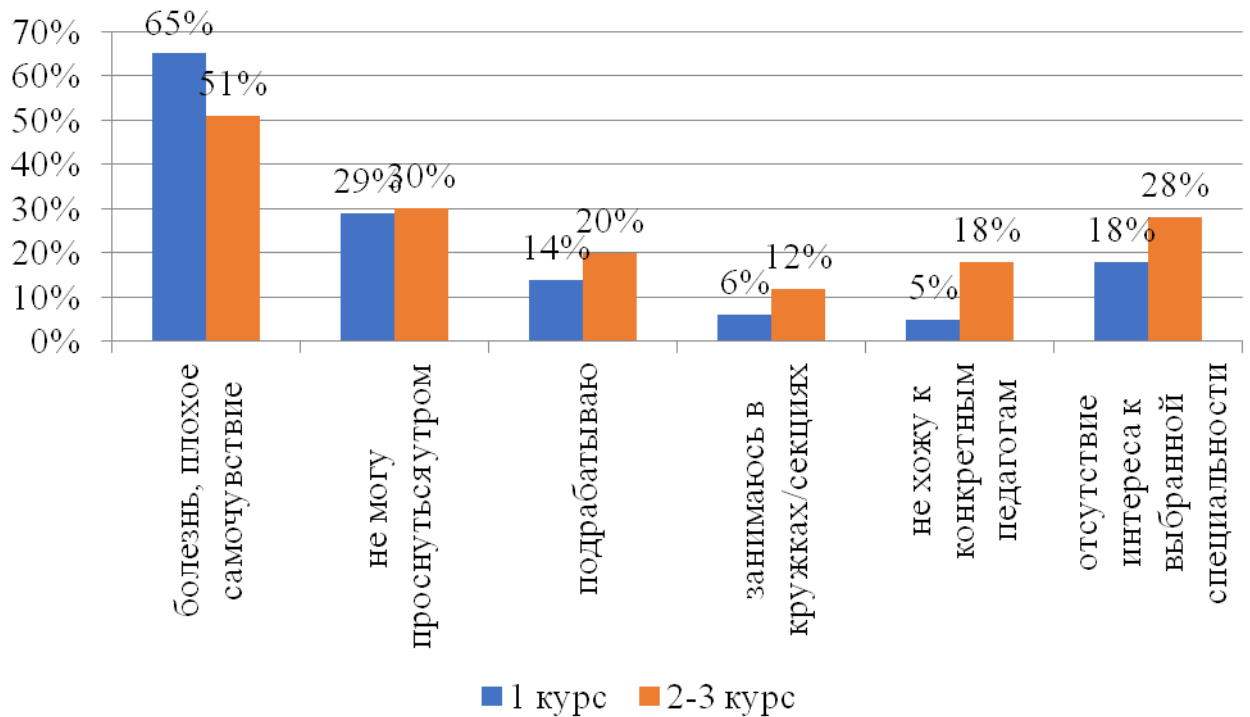


Рис. 3. Причины пропусков занятий обучающимися (1-3 курс)

Обучающиеся 1 курса чаще пропускают учебные занятия по причине болезни.

Чуть больше обучающихся 2-3 курса подрабатывают и занимаются в кружках и секциях. Также они ходят на занятия выборочно, и к определенным преподавателям.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

- только одна третья часть первокурсников многопрофильного колледжа не пропускают занятия, остальные пропускают по разным причинам;
- большая часть первокурсников (65%) пропускают занятия по причине болезни, плохого самочувствия и психоэмоционального состояния;

– 16% обучающихся не посещают учебные занятия по причине недостаточной внутренней мотивации и низкой заинтересованности к преподаваемым специальным дисциплинам;

– 13% обучающихся пропускают занятия, которые на их взгляд являются не важными или не интересными;

– оставшиеся 8% первокурсников испытывают сложности во взаимоотношениях с педагогами и другими обучающимися.

Исходя из данных, полученных в результате проведенного исследования, причины пропусков учебных занятий можно разделить на 4 блока (Таблица 1).

Таблица 1

Причины пропусков учебных занятий

(контрольное исследование, февраль 2019г., n = 150 чел.

№ п/п	Причины	Количество, %
1.	Психофизиологические	63
2.	Субъектные	8
3.	Предметные	13
4.	Мотивационные	16

– психофизиологические (состояние здоровья, самочувствие и психоэмоциональное состояние);

– предметные (отношение к учебным дисциплинам);

– субъектные (взаимоотношение с педагогами, обучающимися);

– мотивационные (желание, интерес, приоритеты).

Данная типологизация поможет нам выбрать направленность профилактической деятельности, для разработки программы профилактики учебной дезадаптации.

Далее нам необходимо было выявить количество обучающихся, испытывающих трудности в процессе адаптации.

Результаты анкетирования по «Шкале Адаптированности к Учебной Группе» (Рисунок 4).



Рис. 4. Уровень адаптации к учебной группе

– высокий уровень адаптированности показали 72,1% опрошенных обучающихся, они чувствуют себя в группе комфортно, хорошо находят общий язык с однокурсниками, следуют принятым в группе нормам и правилам, могут обратиться к однокурсникам за помощью, однокурсники принимают и поддерживают их;

– низкий уровень адаптированности показали 27,9% опрошенных обучающихся, они испытывают трудности в общении с однокурсниками, держатся в стороне, проявляют сдержанность в отношениях, затрудняются обратиться за помощью.

Результаты анкетирования по «Шкале Адаптированности к Учебной Деятельности» (Рисунок 5):



Рис. 5. Уровень адаптации к учебной деятельности

– высокий уровень адаптированности показали 70% опрошенных обучающихся, на занятиях чувствуют себя уверенно и комфортно, при необходимости могут обратиться за помощью к преподавателю, свободно выражают свои мысли, могут проявить свою индивидуальность и способности на занятиях;

– низкий уровень адаптированности показали 30% опрошенных обучающихся, они с трудом осваивают учебные предметы и выполняют учебные задания; им трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли, задать вопрос преподавателю, по многим изучаемым предметам они нуждаются в дополнительных консультациях.

Далее мы провели анализ психоэмоционального состояния обучающихся колледжа. Необходимо было определить количество обучающихся, испытывающих тревожность в разных степенях проявления, так как она может стать одной из причин дезадаптации обучающихся.

Наше исследование показало, что из всех опрошенных обучающихся первокурсников у 83% опрошенных диагностируется состояние «без депрессии», у 17% выявляется «легкая депрессия ситуативного или невротического генеза». Обучающихся с «субдепрессивным состоянием или маскированной депрессией» и «истинным депрессивным состоянием» среди опрошенных не выявлено (Рисунок 6).

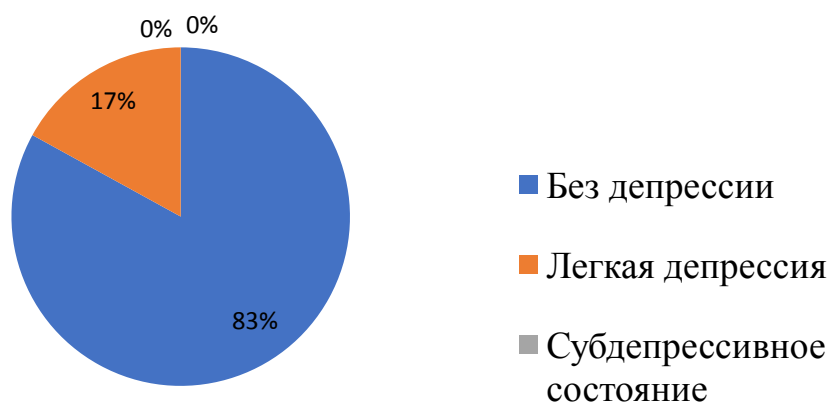


Рис. 6. Результаты тестирования по методике «Шкала депрессивности Зунге» (Т.И. Балашовой)

Исследуя симптоматику психоэмоциональных проявлений, исходя из

ответов, данных обучающимися, мы можем сделать вывод, что 38 % опрошенных испытывают тревожность (плохой ночной сон, не могут усидеть на месте, учащенное сердцебиение, раздражительность, проблемы с концентрацией внимания и пр.).

Далее мы исследовали уровень мотивации обучающихся. Данная методика раскрывает три шкалы: «Приобретение знаний» (стремление к приобретению знаний, любознательность); «Овладение профессией» (стремление овладеть профессиональными знаниями и сформировать профессионально важные качества); «Получение диплома» (стремление приобрести диплом при формальном усвоении знаний, стремление к поиску обходных путей при сдаче экзаменов и зачетов) (Рисунок 7).

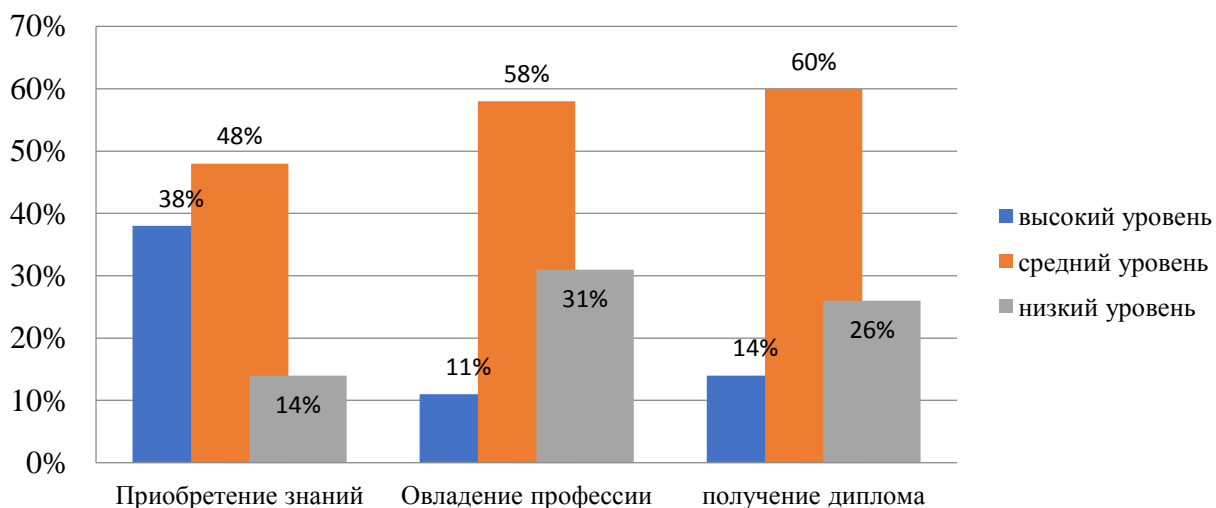


Рис. 7. Результаты диагностики изучения мотивации обучения в вузе Т.И. Ильиной

Мы видим, что среди опрошенных высокий уровень мотивации приобретения знаний показали 38% обучающихся, средний уровень – 48% обучающихся и 14% обучающихся показали низкий уровень.

Высокий уровень мотивации овладения профессией продемонстрировали 11% опрошенных, 58% обучающихся показали средний уровень мотивации и низкий уровень – 31% опрошенных обучающихся.

Мотивация получения диплома высока у 14% опрошенных обучающихся, средний уровень – 60% и низкий уровень – 26% опрошенных обучающихся.

Исходя из полученных данных мы можем сделать выводы, что большинство обучающихся имеют высокий интерес к получению знаний в целом, но интерес к овладению выбранной профессией и получению диплома не высокий. Невысокие показатели по первым двум шкалам («Приобретение знаний» и «Овладение профессией») говорят о недостаточной осознанности в выборе профессии. Отсюда следует, что более половины опрошенных обучающихся не заинтересованы в получении профессии и диплома и выбор ими профессии был недостаточно осознанным.

Характеристика выборки испытуемых (экспериментальная и контрольная группы).

В экспериментальную группу вошли обучающиеся одной группы, в количестве 24 человека. По результатам диагностического обследования по методике «Адаптированность студентов в вузе» (Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова) в данной группе низкий уровень адаптации к учебной группе показали 38% обучающихся, высокий уровень – 62% опрошенных обучающихся. Низкий уровень адаптации к учебной деятельности показали 46% обучающихся, высокий уровень – 54% опрошенных обучающихся (Рисунок 8).

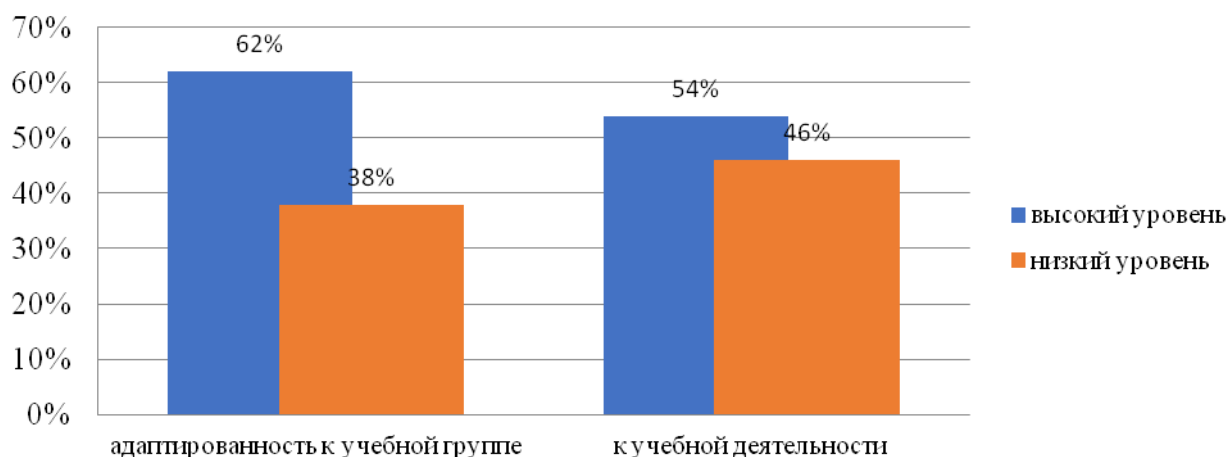


Рис. 8. Результаты диагностики адаптированности студентов в ВУЗе (Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова)

По результатам диагностики изучения уровня мотивации обучения в вузе (Т. И. Ильиной), высокий уровень по шкале «Приобретение знаний» показали

28% опрошенных обучающихся, средний уровень – 60% и низкий – 12%. Высокий уровень по шкале «Овладение профессии» показали 4 % опрошенных обучающихся, средний уровень – 54% и низкий – 20%. Высокий уровень по шкале «Получение диплома» показали 8% опрошенных обучающихся, средний уровень 72% опрошенных и низкий – 20% (Рисунок 9).

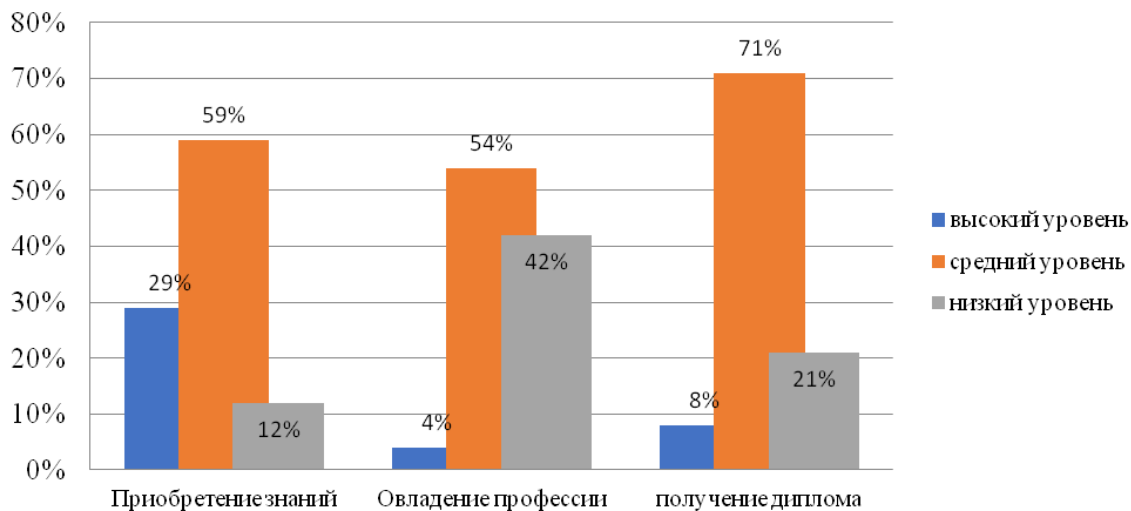


Рис. 9. Результаты диагностики изучения мотивации обучения в вузе Т.И. Ильиной

По результатам диагностики «Шкала депрессии Зунге (Т. И. Балашовой)», определение уровня тревожности обучающихся экспериментальной группы. У 83% опрошенных обучающихся определяется состояние «без депрессии», у 17% опрошенных – «легкая депрессия», ситуативного генеза. И по определенным нами критериям 46% опрошенных обучающихся испытывают тревожность (Рисунок 10).

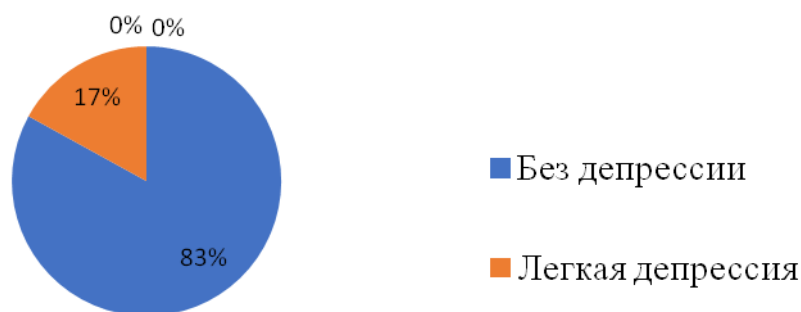


Рис. 10. Результаты тестирования по методике «Шкала депрессивности Зунге» (Т.И. Балашовой)

Обобщенные результаты диагностического обследования контрольной (24 человека) и экспериментальной (24 человека) групп представлены в таблице (Таблица 2).

Таблица 2

Обобщенные данные по результатам диагностического обследования в экспериментальной (24 человека) и контрольной (24 человека) группах (в % к числу опрошенных)

Показатель		Группа	Экспериментальная		Контрольная	
			%	n	%	n
Уровень адаптации к учебной группе	Высокий		62%	15	75%	18
	Низкий		38%	9	25%	6
Уровень адаптации к учебной деятельности	Высокий		54%	13	71%	17
	Низкий		46%	11	29%	7
Уровень мотивации приобретения знаний	Высокий		29%	7	17%	4
	Средний		59%	14	62%	15
	Низкий		12%	3	21%	5
Уровень мотивации овладения профессией	Высокий		4%	1	12%	3
	Средний		54%	13	71%	17
	Низкий		42%	10	17%	4
Уровень мотивации получения диплома	Высокий		8%	2	4%	1
	Средний		71%	17	84%	20
	Низкий		21%	5	12%	3
Шкала депрессии / уровень тревожности	Без депрессии		83%	20	88%	21
	Легкая депрессия		17%	4	12%	3
	Субдепрессивное состояние		0	0	0	0
	Истинное депрессивное состояние		0	0	0	0
	Тревожность		46%	11	37%	9

Таким образом, на первом этапе констатирующего эксперимента, нами было проведено исследование, направленное на определение уровня адаптации обучающихся первого курса многопрофильного колледжа, выявление уровня мотивации обучения в учебном заведении, определение психоэмоционального состояния обучающихся. В ходе данного исследования, которое проводилось в

Многопрофильном колледже Тюменского индустриального университета, мы получили следующие результаты. У одной трети всех опрошенных обучающихся определяется низкий уровень адаптации, причем, показатели по адаптации к учебной деятельности ниже, чем показатели по адаптации к учебной группе. Обучающимся сложнее адаптироваться к новой учебной ситуации и условиям, но, с учетом возрастных особенностей, наладить отношения с группой сверстников немного проще, конечно, в зависимости от индивидуальных особенностей подростка. Большинство опрошенных заинтересованы в приобретении знаний, но в меньшей степени мотивированы в освоении профессии и получении диплома. В результате обследования психоэмоционального состояния обучающихся, нами было выявлено, что обучающихся, переживающих легкую депрессию очень мало, остальные все «без депрессии», но при этом практически половина опрошенных переживает состояние тревожности, что в том числе мешает успешному течению процесса адаптации. Следовательно наша дальнейшая работа должна быть направлена на сопровождение в процессе адаптации, с целью уменьшения уровня тревожности обучающихся, повышения уровня мотивации к учебной деятельности и как следствие профилактике учебной дезадаптации.

2.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УЧЕБНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КУРСА

Разработанная нами программа предназначена для обучающихся первого курса средних профессиональных образовательных учреждений. Максимальное количество участников одной группы – 24 человек. Группы гетерогенные, т.е. присутствуют и юноши и девушки, возрастная категория 16-18 лет.

В своей программе мы использовали несколько способов взаимодействия. В программу включены тренинговые занятия, диалоговые площадки, семинары и беседы. Данная программа направлена на профилактику учебной дезадаптации, через повышение уровня мотивации к учебной деятельности,

интереса к выбранной профессии и изучаемым предметам и профилактику и коррекцию психоэмоционального состояния подростков.

Программа состоит из трех блоков:

Первый блок направлен на включение в образовательную среду, информирование и знакомство со структурой.

Второй блок направлен на профилактику психоэмоционального состояния обучающихся колледжа и при необходимости коррекцию состояния и проявлений.

Третий блок направлен на погружение в профессию, с целью повышения уровня мотивации к учебной деятельности, увеличение интереса к выбранной специальности и к преподаваемым дисциплинам.

Целью нашей программы является разработка системы мероприятий, способствующих успешной адаптации обучающихся к учебной деятельности и профилактике проявлений дезадаптации.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

- знакомство обучающихся с системой образования в колледже и с педагогическим коллективом;
- знакомство со сферой деятельности по выбранной специальности, в том числе информирование о возможностях будущего трудоустройства;
- повышение интереса к выбранной профессии и изучаемым дисциплинам;
- профилактика и коррекция психоэмоционального состояния подростков.

Программа рассчитана на первый семестр обучения для обучающихся первого курса. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью от 1,5 до 3 часов, в зависимости от вида деятельности. Каждое занятие завершается обязательной обратной связью в виде выводов, вопросов и предложений.

Формы работы: тренинги, дискуссии, ситуационно-ролевые игры, семинары, встречи.

Тематический план программы:

1. Тренинг на знакомство и сплочение.
2. Встреча с администрацией колледжа и педагогическим коллективом для информирования и знакомства.
3. Введение в профессию. Встреча с преподавателями специальных дисциплин.
4. Занятие с преподавателями отделения. Активное включение в процесс сопровождения обучающихся в период адаптации.
5. Тренинг личностного роста.
6. Встреча с успешными выпускниками данной профессии.
7. Родительское собрание, с целью информирования и включения их в процесс сопровождения обучающихся в период адаптации.
8. Семинар-беседа с психологом. Актуальные вопросы в процессе обучения.
9. Тренинг профессионального самоопределения.
10. Практическое занятие. Профессиональные пробы. Экскурсия в мастерские.
11. Деловая игра «Я - профессионал».
12. Практическое занятие с участием старшекурсников. Демонстрация профессиональных навыков.
13. Тренинг, направленный на повышение стрессоустойчивости.
14. Встреча с потенциальными работодателями.
15. Кейсы «Я и моя профессия».
16. Заключительное занятие. Подведение итогов.

2.5. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ МЕРОПРИЯТИЙ

После проведения мероприятий, включенных в программу профилактики учебной дезадаптации, мы провели повторное диагностическое обследование в контрольной и экспериментальной группах, для определения эффективности составленной нами программы.

Результаты по диагностике уровня мотивации изменились в лучшую сторону. Высокий и средний уровни мотивации приобретения знаний показало на 4% больше обучающихся. Количество обучающихся с высоким уровнем мотивации овладения профессии увеличилось на 8%, а со средним уровнем увеличилось на 17%. Обучающихся с высоким уровнем мотивации получения диплома стало на 9% больше, а со средним уровнем на 8% больше, чем было.

Изучая показатели по шкале депрессии и тревожности, мы заметили, что количество человек с легкой депрессией уменьшилось на 13%, а обучающихся с тревожностью стало на 29% меньше.

Исходя из полученных данных, мы определили, что у опрошенных обучающихся экспериментальной группы повысился уровень адаптации, количество обучающихся с низким показателем адаптации к учебной группе снизилось на 25%. Количество обучающихся с низким уровнем адаптации к учебной деятельности снизилось на 29% (Таблица 3).

Таблица 3

Динамика результатов диагностического обследования, направленного на определение уровня адаптации, уровня мотивации и психоэмоционального состояния в экспериментальной группе (24 человека) (в % к числу опрошенных)

Показатель \ Группа		До		После	
		%	n	%	n
Уровень адаптации к учебной группе	Высокий	62%	15	87%	21
	Низкий	38%	9	13%	3
Уровень адаптации к учебной деятельности	Высокий	54%	13	83%	20
	Низкий	46%	11	17%	4
Уровень мотивации приобретения знаний	Высокий	29%	7	33%	8
	Средний	59%	14	63%	15
	Низкий	12%	3	4%	1
Уровень мотивации овладения профессии	Высокий	4%	1	12%	3
	Средний	54%	13	71%	17
	Низкий	42%	10	17%	4

Показатель		Группа	До		После	
			%	n	%	n
Уровень мотивации получения диплома	Высокий		8%	2	17%	4
	Средний		71%	17	79%	19
	Низкий		21%	5	4%	1
Шкала депрессии / уровень тревожности	Без депрессии		83%	20	96%	23
	Легкая депрессия		17%	4	4%	1
	Субдепрессивное состояние		0	0	0	0
	Истинное депрессивное состояние		0	0	0	0
	Тревожность		46%	11	17%	4

У контрольной группы так же произошли изменения, но не столь значительные. Сравнивая первое и второе диагностическое обследование, мы заметили уменьшение количества обучающихся с низким показателем по адаптации к учебной группе на 4 %, к учебной деятельности на 9%. Количество обучающихся с легкой депрессией уменьшилось на 4%, а обучающихся с тревожностью стало 12% меньше. В целом результаты остались близкими к первоначальному.

Также для выявления эффективности составленной нами программы профилактики учебной дезадаптации, мы использовали методы математической статистики (Критерий Т – Уилкоксона и критерий U Манна-Уитни). Критерий Т – Уилкоксона применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. С помощью данного критерия мы определили, что у экспериментальной группы интенсивность сдвигов после проведения программы превышает интенсивность сдвигов до проведения программы. Сдвиг произошел в положительную сторону, отсутствуют нулевые и отрицательные сдвиги. Таким образом, результаты после проведения программы значительно отличаются от результатов после проведения программы. В контрольной группе нет значимых различий при первичном и вторичном измерениях.

С помощью критерия U Манна-Уитни, мы сопоставили результаты,

полученные в экспериментальной и контрольной группах. Разница в показателях, по результатам эксперимента, свидетельствует о том, что программа профилактики учебной дезадаптации является эффективной.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Исследование проводилось на базе Многопрофильного колледжа Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Тюменского индустриального университета. Всего в констатирующем исследовании приняло участие 150 обучающихся. В формирующем эксперименте приняло участие 48 обучающихся (24 человека – контрольная и 24 человека – экспериментальная группа).

На первом этапе нашего исследования мы провели первичное диагностическое обследование и получили следующие результаты. Две третьих всех обучающихся первого курса пропускают учебные занятия с разной частотой, по разным причинам. Больше половины опрошенных пропускают учебные занятия по причине болезни, плохого самочувствия и психоэмоционального состояния, четвертая часть опрошенных первокурсников не ходят на занятия по причине недостаточной внутренней мотивации и низкой заинтересованности к преподаваемым специальным дисциплинам, так же исходя из интереса к данной дисциплине, и 8 % испытывают сложности во взаимоотношениях с педагогами и другими обучающимися.

Чуть меньше половины опрошенных обучающихся испытывают сложности в процессе адаптации к учебной группе и к учебной деятельности. Они испытывают сложности в процессе взаимодействия с учебной группой и педагогами.

Также обучающиеся продемонстрировали невысокий уровень мотивации овладения профессии и получения диплома, большинство показали средний уровень, но показатель находился на границе с низким уровнем. Уровень мотивации приобретения знаний оказался чуть выше, чем по остальным критериям. Но при этом, очень мало тех, кто показал высокий уровень мотивации, а это говорит об отсутствии осознанности в выборе профессии и учебного заведения.

Также при диагностическом обследовании мы выявили, что практически

половина опрошенных испытывает тревожность, что отрицательным образом сказывается на процессе адаптации.

На основе изученного теоретического материала и проведенного практического исследования мы разработали программу профилактики учебной дезадаптации. Экспериментальную группу (24 человека) составили обучающиеся Многопрофильного колледжа Тюменского индустриального университета.

После проведения повторного исследования, мы выявили, что повысился уровень мотивации обучающихся к учебной деятельности. Высокий и средний уровни мотивации приобретения знаний показали на 4% больше обучающихся. Количество обучающихся с высоким уровнем мотивации овладения профессии увеличилось на 8%, а со средним уровнем увеличилось на 17%. Обучающихся с высоким уровнем мотивации получения диплома стало на 9% больше, а со средним уровнем на 8% больше, чем было. Значительно уменьшилось количество обучающихся испытывающих тревожность и депрессию. Далее мы выяснили, что у участников эксперимента повысился уровень адаптации и количество адаптированных обучающихся к учебной группе стало больше на 25%, а к учебной деятельности на 29%.

Также для выявления эффективности составленной нами программы профилактики учебной дезадаптации, мы использовали методы математической статистики (Критерий Т – Уилкоксона и критерий U Манна-Уитни). Таким образом, результаты после проведения программы значительно отличаются от результатов после проведения программы. В контрольной группе нет значимых различий при первичном и вторичном измерениях. Разница в показателях, по результатам эксперимента, свидетельствует о том, что программа профилактики учебной дезадаптации является эффективной.

Таким образом, по результатам нашего исследования можно говорить о том, что разработанная нами программа профилактики учебной дезадаптации является эффективной, так как мы наблюдали значительный сдвиг между результатами экспериментальной группы до реализации программы и после.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив различные литературные источники по проблеме профилактики учебной дезадаптации обучающихся, мы пришли к выводу об актуальности данной проблемы и необходимости работы в этом направлении.

Учебная дезадаптация определяется в литературе как любые затруднения, нарушения, отклонения, возникающие под влиянием воздействий образовательной среды или спровоцированные учебной деятельностью, учебными неудачами. Выявить наличие учебной дезадаптации у обучающихся первоначально педагог может по характеру ее проявлений, которые выражаются в затруднениях в учебе, нарушениях дисциплины, слабом интересе или его отсутствии к изучению учебной дисциплины.

Процесс адаптации первокурсников к вузу обычно сопровождают отрицательные переживания, связанные со сменой образовательного учреждения, сменой статуса в обществе и привыканием к новым условиям.

Посещаемость учебных занятий есть система присутствия учащегося на занятиях с целью усвоения образовательной программы выбранной им на основе и согласно своим личным возможностям и условиям жизни. Проблемы с адаптацией, как подтверждают исследования многих авторов, являются основной причиной пропусков учебных занятий.

Проанализировав зарубежный и отечественный опыт мы определили, что, адаптация является процессом приспособления к новым условиям, в отличающейся от предыдущей социальной среде с ее требованиями и правилами. Обучающиеся, попадающие в новую среду, оказываются в ситуации конфликта своих интересов и ожиданий с реально существующими условиями, это является одним из причин возникновения дезадаптации. Еще одной причиной следует назвать внутренние личностные особенности подростков и их психофизиологическое развитие, а также педагогическая запущенность.

Проявляется дезадаптация в возникающих сложностях в процессе усвоения образовательной программы, и как следствие низкой успеваемостью, проблемами в межличностных взаимодействиях в данной среде.

К симптомам дезадаптации можно отнести и чрезмерную активность или замкнутость, неадекватные страхи и чувство собственной неполноценности, эмоциональные расстройства и достижения не соответствующие возрастным нормам.

В целом, профилактика дезадаптации предполагает меры, нацеленные на нейтрализацию и устранение социальных причин дезадаптации, коррекции личности и образа жизни подростков с отклоняющимся поведением, а не повышение степени контроля и надзора за ними, ужесточение наказаний. Социальная практика многих развитых стран свидетельствует, что правильно организованная профилактическая работа в среде детей и подростков приносит значительный общесоциальный эффект, а также уменьшает число девиаций в молодежной среде.

После проведения повторного исследования, мы выявили, что повысился уровень мотивации обучающихся к учебной деятельности. Высокий и средний уровни мотивации приобретения знаний показало на 4% больше обучающихся. Количество обучающихся с высоким уровнем мотивации овладения профессии увеличилось на 8%, а со средним уровнем увеличилось на 17%. Обучающихся с высоким уровнем мотивации получения диплома стало на 9% больше, а со средним уровнем на 8% больше, чем было. Значительно уменьшилось количество обучающихся испытывающих тревожность и депрессию. Далее мы выяснили, что у участников эксперимента повысился уровень адаптации и количество адаптированных обучающихся к учебной группе стало больше на 25%, а к учебной деятельности на 29%. Также для выявления эффективности составленной нами программы профилактики учебной дезадаптации, мы использовали методы математической статистики (Критерий Т – Уилкоксона и критерий U Манна-Уитни). Результаты после проведения программы значительно отличаются от результатов после проведения программы. Разница

в показателях, по результатам эксперимента, свидетельствует о том, что программа профилактики учебной дезадаптации является эффективной. Соотношение первичного и конечного результатов нашего исследования свидетельствуют о подтверждении нашей гипотезы.

Таким образом, мы доказали, что повышение уровня мотивации к учебной деятельности и профилактика, при необходимости, коррекция психоэмоционального состояния, способствуют повышению уровня адаптации обучающихся. Следовательно, можно считать, что гипотеза доказана.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Агаджанян Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье: Учебное пособие / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: РУДН, 2006. – 284 с.
2. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсации / Ю.А. Александровский. – М.: Медицина, 2006. – 207 с.
3. Ананьев Б.Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. – М.: Директ-Медиа, 2008. – 134 с.
4. Андреева Д.А. О понятии адаптации. Исследования адаптации студентов к условиям учебы в вузе / Д. А. Андреева// Человек и общество. – Л.: ЛГУ, 1973 – Вып. 13 – С. 62-69.
5. Антипова Л.А. Педагогические технологии успешной адаптации личности студента в процессе обучения в вузе // Казанский педагогический журнал. – 2008. - № 2. – С. 52-56.
6. Архипова А.А. Адаптация студентов как одно из условий самореализации личности // Педагогические науки. – 2007. - № 3. – С. 173-177.
7. Асеев В. Г. Учебно-профессиональная мотивация студентов / В. Г. Асеев. – М. : Мысль, 2007. – 111 с.
8. Асеев В.Г. Теоретические аспекты проблемы адаптации // Адаптация учащихся и молодежи к трудовой и учебной деятельности. – Иркутск: ИГПИ, 2001. – С.3-17.
9. Бодров, В.А. Психологические исследования проблемы профессионализации личности. Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала / В. А. Бодров; под ред. В. А. Бодрова ; Ин-т психол. АН СССР. – М., 2014 – С. 3-26.
10. Баданина Л.П. Анализ современных подходов к организации психолого-педагогического сопровождения студентов на этапе адаптации к вузу // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. - № 83. – С. 99-108.

11. Безюлёва Г. В. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов/Г.В. Безюлёва: монография. – М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. – 320 с.

12. Бисалиев Р.В. Психологические и социальные аспекты адаптации студентов / Р.В. Бисалиев, О.А. Куц, И.А. Кузнецов, И.Ф. Деманова // Современные наукоемкие технологии. – 2007. – № 5 – С. 82-83.

13. Богомоллов А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа // Психологическая наука и образование. – 2008. – №1. – С. 67-73.

14. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы: учебное пособие / М.В. Буланова-Топоркова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 320 с.

15. В.С. Безрукова Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога) / В.С. Безрукова. – Екатеринбург. – 2000. – 937 с.

16. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Адаптация студентов младших курсов к условиям обучения в высшей школе / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков // Акмеология – 2012. – № 3. – С. 86–89.

17. Виноградова А.А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе // Образование и наука. Известия Уральского отделения Российской академии образования. – 2008. – № 3. – С. 37-48.

18. Волков Б.С. Психология юности и молодости: Учебное пособие / Б.С. Волков. – М.: Академический Проект: Трикста, 2006. – 256 с.

19. Воробьева О.В. Стресс и расстройства адаптации // Русский медицинский журнал. Неврология и психиатрия. – 2009. – Том 17. № 11. – С. 789 – 793.

20. Гапонова С.А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения // Психологический журнал – Т. 15. – 2011. – № 13. – С. 131–135.

21. Голованова НФ. Общая педагогика. Учебное пособие для вузов/ Н.Ф. Голованова. – СПб.: Речь, 2005. – 317 с.

22. Дикая Л.Г., Журавлев А.Л. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы и перспективы / Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 624 с.

23. Дмитриенко С.А. Адаптация студентов образовательного учреждения среднего профессионального образования к будущей профессиональной деятельности: специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования»: автореф. дис. ... канд. пед. наук: / С.А. Дмитриенко. – Омск, 2007. – 21 с.

24. Жегульская Ю.В. Факторы социально-педагогической адаптации студентов первого курса университета культуры и искусств // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. IX междунар. науч.-практ. конф. Часть II (24 октября 2011 г.). – Новосибирск: «Априори», 2011. – 128 с. – С. 18-26.

25. Завалишина Д.Н. Динамический аспект профессиональной адаптации // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Под ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – С. 353-367.

26. Зиатдинова Ф.Н. Психолого-педагогическое сопровождение студентов высшей школы в современных условиях // Российский электронный научный журнал. – 2013. – № 5. – С. 195-200.

27. Извольская А.А. Возрастные особенности развития личности студента как фактор адаптации к процессу обучения в вузе // Молодой ученый. – 2010. – № 6. – С. 327-329.

28. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации /В.П. Казначеев. Новосибирск: - Наука, 1980 – 192 с.

29. Ковалева Л.М., Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация / Ю.А. Александровский, – М.: Слово, 2012. – 418 с.

30. Ковалева Л.М., Тарасенко Н.Н. Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе // Начальная школа, 2006 -

№7. С. 17-20.

31. Колмогорова Л.А. Особенности мотивации учения и адаптации студентов-первокурсников с различными типами профессионального самоопределения // Мир науки, культуры, образования. – 2008. – № 4. – С. 100-103.

32. Колмогорова Л.А. Особенности мотивации учения и адаптации студентов-первокурсников с различными типами профессионального самоопределения // Мир науки, культуры, образования. – 2008. – № 4. – С. 100-103.

33. Кон И.С. Психология ранней юности. Кн. для учителя / И.С. Кон. - М.: Просвещение, 2003. - 255 с.

34. Коновалова Н.Л. Предупреждение нарушений в развитии личности при психологическом сопровождении школьников / Н.Л. Коновалова. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2000. – 229 с.

35. Кузнецов П.С. Концепция социальной адаптации / П.С. Кузнецов. – Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2000. – 258 с.

36. Кумарина Г. Ф. Школьная дезадаптация: признаки и способы предупреждения // Народное образование. – 2002. – № 1. – С. 111-121.

37. Леонтьев, А.Н. Психологические вопросы формирования личности студента // Психология в вузе. – 2003. – №1-2. – С. 232-241.

38. Лусканова Н.Г. Методы исследования детей с трудностями в обучении. – М.: Генезис. – 2007. – 122 с.

39. Любимова Г. Ю. От первокурсника до выпускника: проблемы профессионального и личностного самоопределения студентов - психологов / Г. Ю. Любимова // Вестник Московского Университета. Сер. 14. Психология. - 2000. – № 1. – С. 48-56.

40. Лях Т.И. Педагогическая психология: Учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности 03.19.00 - Специальная психология / Т.И. Лях. – Тула: изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н.Толстого, 2005. – 295 с.

41. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г.

Маклаков. – СПб.: Питер, 2005. – 583 с.

42. Миселимян Т.Л., Метелица Н.Т. Влияние посещаемости занятий учащимися на качество образовательного процесса // Успехи современного естествознания. – 2005. – № 5. – С. 76-79.

43. Молодцова Т.Д. Уровни дезадаптации в подростковом возрасте // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – № 7. – С. 150-151.

44. Паршина Т.О. Структурная модель социально-психологической адаптации человека // СОЦИС: социологические исследования. – М.: Наука, 2008 – №8. – С. 101-106.

45. Петропавловская С.М. Социально-педагогическая адаптация как этап самореализации личности// Новые педагогические исследования ИРПО. –М.: Изд. отдел ИСОМ, 2003. – 12 с.

46. Попова Т.И. Психологические проблемы адаптации студентов к условиям вуза // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6: Философия, политология, социология, психология, право, международные отношения. – 2007. – № 22. – С. 53-57.

47. Продолятченко П.А. Вопросы адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе // Экономика и социум. – 2016. – №9. – С. 393-398.

48. Рабочая книга социального педагога. Профилактика безнадзорности, правонарушений, охрана здоровья детей / Под ред. Л.В.Кузнецовой; сост. Г.С.Семенов. – М.: Школьная Пресса, 2007. – 96 с.

49. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.

50. Русакова Е.И. Адаптация и дезадаптация персонала: теория и практика: пособие для студентов и слушателей по образовательным программам в области управления персоналом и практических специалистов кадровых служб / Е.И. Русакова, М.Г. Синякова // науч.ред. М.Г. Синякова; Уральский гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2012. – 118 с.

51. Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности / Н.В.

Самоукина. – 2-е издание. – СПб. : Питер, 2004. – 224 с.

52. Седин В.И., Леонова Е.В. Адаптация студента к обучению в вузе: психологические аспекты // Высшее образование в России. – 2009. – № 7. – С. 83-89.

53. Слободчиков В.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учебное пособие для вузов. / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школьная Пресса, 2000. – 416 с.

54. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / С.Д. Смирнов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 256 с.

55. Соловьев А., Макаренко Е. Абитуриент-студент: проблемы адаптации // Высшее образование в России. – 2007. – № 4. – С. 54-56.

56. Степанова О.П. Психическая адаптация и психологическое сопровождение студентов-первокурсников на начальных этапах обучения: специальность 19.00.04 «Медицинская психология»: дис. ... канд. псих. Наук / О. П. Степанова – СПб., 2002. – 194 с.

57. Томкив Е.Л. Взаимосвязь социальных значений и ценностей: к проблеме социальной адаптации личности студента // Современные гуманитарные исследования. – 2008. – № 4. – С. 185-187.

58. Тюменский индустриальный университет. Многопрофильный колледж : [сайт]. – Тюмень, 2000-2019. – URL: <https://www.tyuiu.ru/mnogoprofilnyj-kolledzh/> (дата обращения: 28.11.2019).

59. Чернова О.В., Сячин М.В. Социально-культурные аспекты адаптации студентов на разных этапах обучения // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2008. – № 4. – С. 65-74.

60. Эннс Е. А. Особенности формирования профессионального самосознания в период профессионального обучения // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II междунар. науч. конф. (г. Челябинск,

февраль, 2013 г.). - Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 124-127.

61. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : [сайт]. – Москва, 2000. – URL: <https://elibrary.ru> (Дата обращения: 23.11.2019).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1



Рис. 1. Модель профилактики учебной дезадаптации

«Методика Адаптированность студентов в вузе» (Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова)

Группа

ФИО

Дата

Для создания эмоционально комфортных условий и повышения качества обучения, просим Вас выразить свое мнение по поводу предложенных суждений.

Предлагается три варианта ответа: «Да», «Трудно сказать», «Нет»

Напротив номера суждения в колонке соответствующей вашему мнению **обведите цифру**.

В завершение необходимо будет подсчитать сумму цифр, как указано в таблице.

№ п\п	Суждение	Варианты ответов		
		«Да»	«Трудно сказать»	«Нет»
1п	Я активен в группе, часто беру инициативу на себя.	2	1	0
2	Держусь в стороне, проявляю сдержанность в отношениях, так как могу быть неправильно понят однокурсниками.	1	0	2
3п	Однокурсники проявляют ко мне интерес и стремятся общаться со мной.	2	1	0
4п	Могу влиять на мнение и взгляды однокурсников с учетом своих интересов	2	1	0
5	Мне трудно общаться, находить общий язык со своими однокурсниками.	1	0	2
6п	Мне комфортно в группе, я легко следую ее нормам и правилам.	2	1	0
7	Однокурсники относятся ко мне настороженно, мало общаются со мной.	1	0	2
8	Мне сложно обратиться за помощью к однокурсникам.	1	0	2
Суммируйте обведенные Вами цифры в строках с 1 по 8 и запишите полученную сумму				
9п	На всех занятиях чувствую себя уверенно и комфортно.	2	1	0
10 п	В учебе могу в полной мере проявить свои способности.	2	1	0
11	На занятиях мне трудно выступать, выражать свои мысли.	1	0	2
12	Многие учебные предметы являются сложными для меня, я осваиваю их с трудом.	1	0	2
13 п	Успешно и в срок справляюсь со всеми учебными заданиями по предметам.	2	1	0
14 п	У меня есть собственное мнение по изучаемым предметам и я всегда его высказываю.	2	1	0
15	Мне трудно задать вопрос, обратиться за помощью к преподавателю.	1	0	2
16	Нуждаюсь в помощи и дополнительных консультациях преподавателей по многим предметам.	1	0	2
Суммируйте обведенные Вами цифры в строках с 9 по 16 и запишите полученную сумму				

Методика изучения мотивации обучения в вузе Т.И. Ильиной

Опросный лист

Факультет Курс Группа
 Фамилия..... Имя
 Отчество.....
 Дата заполнения

Инструкция: Отметьте ваше согласие знаком «+» или несогласие знаком «-» со следующими утверждениями.

1. Лучшая атмосфера занятий – атмосфера свободных высказываний.
2. Обычно я работаю с большим напряжением.
3. У меня редко бывают головные боли после пережитых волнений и неприятностей.
4. Я самостоятельно изучаю ряд предметов, по моему мнению, необходимых для моей будущей профессии.
5. Какое из присущих вам качеств вы выше всего цените? Напишите ответ рядом.
6. Я считаю, что жизнь нужно посвятить выбранной профессии.
7. Я испытываю удовольствие от рассмотрения на занятии трудных проблем.
8. Я не вижу смысла в большинстве работ, которые мы делаем в вузе.
9. Большое удовлетворение мне дает рассказ знакомым о моей будущей профессии.
10. Я весьма средний студент, никогда не буду вполне хорошим, а поэтому нет смысла прилагать усилия, чтобы стать лучше.
11. Я считаю, что в наше время не обязательно иметь высшее образование.
12. Я твердо уверен в правильности выбора профессии.
13. От каких из присущих вам качеств вы бы хотели избавиться? Напишите ответ рядом.
14. При удобном случае я использую на экзаменах подсобные материалы (конспекты, шпаргалки).
15. Самое замечательное время жизни – студенческие годы.
16. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
17. Я считаю, что для полного овладения профессией все учебные дисциплины нужно изучать одинаково глубоко.
18. При возможности я поступил бы в другой вуз.
19. Я обычно вначале берусь за более легкие задачи, а более трудные оставляю на потом.
20. Для меня было трудно при выборе профессии остановиться на одной из них.
21. Я могу спокойно спать после любых неприятностей.
22. Я твердо уверен, что моя профессия дает мне моральное удовлетворение и материальный достаток в жизни.
23. Мне кажется, что мои друзья способны учиться лучше, чем я.

24. Для меня очень важно иметь диплом о высшем образовании.
25. Из неких практических соображений для меня это самый удобный вуз.
26. У меня достаточно силы воли, чтобы учиться без напоминания администрации.
27. Жизнь для меня почти всегда связана с необычайным напряжением.
28. Экзамены нужно сдавать, тратя минимум усилий.
29. Есть много вузов, в которых я мог бы учиться с не меньшим интересом.
30. Какое из присущих вам качеств больше всего мешает учиться? Напиши ответ рядом.
31. Я очень увлекающийся человек, но все мои увлечения так или иначе связаны с будущей профессией.
32. Беспокорство об экзамене или работе, которая не выполнена в срок, часто мешает мне спать.
33. Высокая зарплата после окончания вуза для меня не главное.
34. Мне нужно быть в хорошем расположении духа, чтобы поддержать общее решение группы.
35. Я вынужден был поступить в вуз, чтобы занять желаемое положение в обществе, избежать службы в армии.
36. Я учу материал, чтобы стать профессионалом, а не для экзамена.
37. Мои родители хорошие профессионалы, и я хочу быть на них похожим.
38. Для продвижения по службе мне необходимо иметь высшее образование.
39. Какое из ваших качеств помогает вам учиться? Напишите ответ рядом.
40. Мне очень трудно заставить себя изучать как следует дисциплины, прямо не относящиеся к моей будущей специальности.
41. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
42. Лучше всего я занимаюсь, когда меня периодически стимулируют, подстегивают.
43. Мой выбор данного вуза окончателен.
44. Мои друзья имеют высшее образование, и я не хочу отставать от них.
45. Чтобы убедить в чем – либо группу, мне приходится самому работать очень интенсивно.
46. У меня обычно ровное и хорошее настроение.
47. Меня привлекает удобство, чистота, легкость будущей профессии.
48. До поступления в вуз я давно интересовался этой профессией, много читал о ней.
49. Профессия, которую я получаю, самая важная и перспективная.
50. Мои знания об этой профессии были достаточны для уверенного выбора.

Шкала депрессии (адаптация Т.И.Балашовой)

Группа _____ ФИО _____ Дата _____

С целью создания эмоционально комфортных условий обучения и повышения качества обучения в колледже, просим Вас выразить свое мнение по поводу предложенных суждений.

Предлагается четыре варианта ответа: «Никогда», «Иногда», «Часто», «Всегда»:

- Нужно напротив номера суждения обвести цифру в колонке соответствующей вашему мнению.
- В завершение необходимо подсчитать сумму цифр, как указано в конце таблицы.

№	Утверждения шкала Зунге (Т.И.Балашовой)	Никогд а	Иногд а	Часто	Всегд а
1.	Я чувствую подавленность	1	2	3	4
2.	Утром я чувствую себя лучше всего	4	3	2	1
3.	У меня бывают периоды плача или близости к слезам	1	2	3	4
4.	У меня плохой ночной сон	1	2	3	4
5.	Аппетит у меня не хуже обычного	4	3	2	1
6.	Мне приятно общаться с привлекательными лицами противоположного пола	4	3	2	1
7.	Я замечаю, что теряю вес	1	2	3	4
8.	У меня часто болит «живот»	1	2	3	4
9.	Сердце бьется быстрее, чем обычно	1	2	3	4
10	Я устаю без всяких причин	1	2	3	4
11	Я мыслю «ясно и четко», как всегда	4	3	2	1
12	Мне легко делать то, что я умею	4	3	2	1
13	Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1	2	3	4
14	У меня есть надежды на будущее	4	3	2	1
15	Я более раздражителен, чем обычно	1	2	3	4
16	Мне легко принимать решения	4	3	2	1
17	Я чувствую, что полезен и необходим людям	4	3	2	1
18	Я живу достаточно полной жизнью	4	3	2	1
19	Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру	1	2	3	4
20	Меня до сих пор радует то, что радовало всегда	4	3	2	1
– Отдельно в каждой колонке суммируйте обведенные Вами цифры и запишите полученные суммы в соответствующую колонку					
– Вам нужно суммировать все четыре цифры из предыдущей строки и записать полученный результат					

Программа профилактики учебной дезадаптации первокурсников средних профессиональных образовательных учреждений

Пояснительная записка

Программа предназначена для обучающихся первого курса средних профессиональных образовательных учреждений. Максимальное количество участников одной группы – 25 человек. Группы гетерогенные, т.е. присутствуют и юноши и девушки, возрастная категория 16-18 лет.

Данная программа направлена на профилактику учебной дезадаптации, через повышение уровня мотивации к учебной деятельности, интереса к выбранной профессии и изучаемым предметам и профилактику и коррекцию психоэмоционального состояния подростков.

Программа состоит из трех блоков:

Первый блок направлен на включение в образовательную среду, информирование и знакомство со структурой.

Второй блок направлен на профилактику психоэмоционального состояния обучающихся колледжа и при необходимости коррекцию состояния и проявлений.

Третий блок направлен на погружение в профессию, с целью повышения уровня мотивации к учебной деятельности, увеличение интереса к выбранной специальности и к преподаваемым дисциплинам.

Целью нашей программы является разработка системы мероприятий, способствующих успешной адаптации обучающихся к учебной деятельности и профилактике проявлений дезадаптации.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

- знакомство обучающихся с системой образования в колледже и с педагогическим коллективом;
- знакомство со сферой деятельности по выбранной специальности, в том числе информирование о возможностях будущего трудоустройства;
- повышение интереса к выбранной профессии и изучаемым дисциплинам;
- профилактика и коррекция психоэмоционального состояния подростков.

Программа рассчитана на первый семестр обучения для обучающихся первого курса. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью от 1,5 до 3 часов, в зависимости от вида деятельности. Каждое занятие завершается обязательной обратной связью в виде выводов, вопросов и предложений.

Формы работы: тренинги, дискуссии, ситуационно-ролевые игры, семинары, встречи (открытый микрофон).

Тематический план программы:

1. Тренинг на знакомство и сплочение.
2. Встреча с администрацией колледжа и педагогическим коллективом для информирования и знакомства.

3. Введение в профессию. Встреча с преподавателями специальных дисциплин.
4. Занятие с преподавателями отделения. Активное включение в процесс сопровождения обучающихся в период адаптации.
5. Тренинг личностного роста.
6. Встреча с успешными выпускниками данной профессии.
7. Родительское собрание, с целью информирования и включения их в процесс сопровождения обучающихся в период адаптации.
8. Семинар-беседа с психологом. Актуальные вопросы в процессе обучения.
9. Тренинг профессионального самоопределения.
10. Практическое занятие. Профессиональные пробы. Экскурсия в мастерские.
11. Деловая игра «Я - профессионал».
12. Практическое занятие с участием старшекурсников. Демонстрация профессиональных навыков.
13. Тренинг, направленный на повышение стрессоустойчивости.
14. Встреча с потенциальными работодателями.
15. Кейсы «Я и моя профессия».
16. Заключительное занятие. Подведение итогов.

Структура программы

Занятие 1	
Тренинг, направленный на знакомство и сплочение (3 часа)	
Цель	Содержание
знакомство и сплочение группы обучающихся	<p>1. Упражнение – разминка «Нарисуй свое имя» Цель – знакомство, установление благоприятного психологического климата в группе, разминка.</p> <p>2. Упражнение «Вавилонская башня» Цель– командное взаимодействие, развитие навыков невербального общения.</p> <p>3. Упражнение «Дом» Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения.</p> <p>4. Упражнение «Подарок» Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.</p>
Занятие 2	
Встреча с руководством колледжа и педагогическим коллективом (1,5 часа)	
Цель – информирование обучающихся о колледже и знакомство со структурой, системой и администрацией.	Краткие выступления директора колледжа, других представителей администрации и педагогического коллектива. С целью знакомства с ними, создания ощущения себя частью данного учебного заведения. Возможность обучающимся задать интересующие их вопросы.
Занятие 3	
Введение в профессию (2 часа)	
Цель – осознание специфики выбранной профессии и значимости преподаваемых специальных дисциплин.	<p>1. Выступление преподавателей специальных дисциплин. Представление каждым из них специфики, значимости (в том числе, практической) своей дисциплины.</p> <p>Возможность обучающимся задать интересующие их вопросы.</p>
Занятие 4	
Занятие с преподавателями отделения (1,5 часа)	
Цель – активное включение преподавателей в процесс сопровождения в период адаптации обучающихся	<p>1. Короткая лекция о возрастных особенностях обучающихся.</p> <p>2. Ситуационно-ролевая игра «Я студент».</p> <p>Проигрывание учебных проблемных ситуаций, вхождение в роль обучающегося, решение проблемных ситуаций.</p> <p>Выводы. Обмен впечатлениями.</p>
Занятие 5	
Тренинг личностного роста (3 часа)	
Цель – создание условий для личностного роста обучающегося.	<p>1. Самопрезентация Цель – умение рассказать о себе, развитие умения слушать, высказывать безоценочные суждения.</p> <p>2. Медитация «Я уникальный!»</p> <p>3. «Прошлое, будущее, настоящее» «Автобиография» Цель — ощутить, каким образом наше прошлое повлияло на наше настоящее, и как это влияние продолжает сказываться до сих пор.</p> <p>4. Релаксация. Дыхательные упражнения.</p>
Занятие 6	
Встреча с успешными выпускниками данной профессии (1,5 часа)	

<p>Цель – осознание значимости выбранной профессии, прорисовка собственных профессиональных перспектив.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выступление выпускников. Рассказ об их профессиональном пути, начиная с момента поступления в колледж, заканчивая устройством на работу. Выделение плюсов и минусов, и возможных сложностей на пути профессионального роста. 2. Диалог. Вопросы обучающихся выпускникам.
<p>Занятие 7 Родительское собрание (1,5 часа)</p>	
<p>Цель – информирование и включение их в процесс сопровождения обучающихся в период адаптации.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с администрацией колледжа и педагогическим коллективом 2. Знакомство со структурой колледжа и системой обучения. 3. Ознакомление с особенностями возрастного периода обучающихся первого курса колледжа. 4. Ответы на вопросы родителей.
<p>Занятие 8 Семинар-беседа с психологом «Актуальные вопросы в процессе обучения» (1,5 часа)</p>	
<p>Цель – подготовка обучающихся к решению актуальных вопросов, возникающих в процессе обучения.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Каждому обучающемуся предлагается написать перечень вопросов, возникших или которые могут возникнуть в ходе обучения. 2. Предлагается разбиться на 5 подгрупп, обсудить вопросы и найти на них ответы. 3. Обсуждение вопросов с ответами в общей группе. Поиск решения нерешенных вопросов. 4. Обратная связь по проведенному занятию. Какие выводы сделали и с чем уходите?
<p>Занятие 9 Тренинг профессионального самоопределения (3 часа)</p>	
<p>Цель – повышения уровня мотивации к выбранной профессии, осознание ее специфики, возможных препятствий на пути профессионального становления.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение – разминка «Я готов к работе» Цель: положительный настрой на активную работу. 2. Методика диагностики профессиональной направленности личности (Дж. Голланд) 3. Упражнение «Барьер». Цель – отработка способов преодоления препятствий. 4. Упражнение «Диалог о профессиях» — «Да, но ...». Цель – работа с возражениями, умение вести конструктивный диалог и аргументированный спор. 5. Упражнение «Мое внутреннее состояние». Цель – работа с внутренним состоянием. 6. Подведение итогов. Рефлексия.
<p>Занятие 10 «Профессиональные пробы» (3 часа)</p>	
<p>Цель – практическое знакомство с будущей профессией, приобретение первичных профессиональных навыков.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Экскурсия в мастерские. Просмотр демонстрации работ, сделанных предыдущими обучающимися. 2. Практически применить, полученные знания. 3. Попросить обучающихся письменно ответить на вопросы: Какие плюсы и минусы выбранной профессии выделили? Что удалось, а что нет и почему, на ваш взгляд?

	Какие сложности вы для себя выделили на данном этапе и с какими возможно столкнетесь в будущем?
Занятие 11 Деловая игра «Я - профессионал» (1,5 часа)	
Цель – развитие готовности личности к самостоятельной профессиональной деятельности.	Вся группа делится на активных участников и экспертов. Активным участникам выдаются роли, обыгрывается ситуация. Завершается игра обсуждением всех участников.
Занятие 12 Практическое занятие с участием старшекурсников Демонстрация профессиональных навыков (1,5 часа)	
Цель – осознание особенностей практической деятельности в сфере будущей профессии, роли практических занятий в процессе обучения.	1. Демонстрация старшекурсниками профессиональных навыков, приобретенных на практических занятиях в колледже. 2. Практическое занятие совместно со старшекурсниками, наработка собственного опыта. 3. Возможность задать обучающимся вопросы и получить на них ответы.
Занятие 13 Тренинг направленный на повышение стрессоустойчивости (3 часа)	
Цель – повысить устойчивость обучающихся к стрессовым ситуациям.	1. Упражнение-разминка «Комплимент» 2. Упражнение «Я и стресс» Цель – помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. 3. Упражнение «Способы снятия нервно-психического напряжения» Цель: обмен позитивным опытом регуляции нервно-психического состояния. 4. Медитативно-релаксационное упражнение «Храм тишины» 5. Подведение итогов. Рефлексия.
Занятие 14 Встреча с потенциальными работодателями (1,5 часа)	
Цель – знакомство с основными требованиями к профессионалу, определение необходимых качеств личности будущего профессионала, построение профессиональных перспективных.	1. Выступление представителей организаций из сферы профессиональной деятельности, выбранной нашими обучающимися. 2. Возможность обучающимся задать вопрос представителям и получить на них ответы. Подведение итогов. Обратная связь от обучающихся.
Занятие 15 Кейсы «Я и моя профессия» (2 часа)	
Цель – подготовка обучающихся к решению профессиональных задач, умение принять своевременное профессиональное решение, планировать и	1. Обучающиеся разбиваются на 4 группы. К каждой группе прикрепляется куратор (преподаватель специальных дисциплин), который помогает прийти к решению. Обучающиеся в мини-группах при помощи совместного обсуждения находят решение ситуаций, описанных в кейсах. 2. Совместное обсуждение кейсов.

прогнозировать последствия, выработка умения работать в группе.	3. Подведение итогов занятия. Получение обратной связи от обучающихся и преподавателей.
Занятие 16 Заключительное занятие (2 часа)	
Цель – подведение итогов проведенных мероприятий.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторное прохождение диагностических методик. 2. Оценка обучающимися собственного состояния, настроения, внутренних изменений. Мини-рассказ от каждого обучающегося на три минуты о том, что изменилось за эти полгода. Обсуждение. 3. Подведение итогов.

Содержание занятий

Занятие 1

Тренинг, направленный на знакомство и сплочение.

Цель данного занятия – знакомство и сплочение группы обучающихся.

Длительность занятия: 3 часа

1. Упражнение – разминка «Нарисуй свое имя»

Цель – знакомство, установление благоприятного психологического климата в группе, разминка.

Необходимые материалы: листы А4, фломастеры или маркеры.

Время: 5-10 минут.

Описание: Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий предлагает каждому участнику группы нарисовать имя, которым будет на протяжении всех тренинговых занятий.

Обсуждение: каждый участник представляется и демонстрирует нарисованное им имя.

2. Упражнение «Вавилонская башня»

Цель– командное взаимодействие, развитие навыков невербального общения.

Необходимые материалы: цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Ход упражнения: Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось наиболее трудным? Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

3. Упражнение «Дом»

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Ход упражнения: участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Психологический смысл упражнения: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

Обсуждение: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

4. Упражнение «Подарок»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Описание упражнения: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Обсуждение: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?»

Занятие 2

Встреча с руководством колледжа и педагогическим коллективом

Цель – информирование обучающихся о колледже и знакомство со структурой, системой и администрацией.

Длительность занятия: 1.5 часа

1. Краткие выступления директора колледжа, его заместителей, заведующего отделением, педагога-психолога, социального педагога, педагога дополнительного образования.

С целью знакомства с ними, создания ощущения себя частью данного учебного заведения. Знания о сфере деятельности каждого представителя позволит обучающимся осознать их значимость и понять по каким вопросам к кому можно обратиться, а следовательно, где решать, возникающие у него проблемы.

2. Возможность обучающимся задать интересующие их вопросы и получить на них ответы.

Занятие 3

Введение в профессию

Цель – осознание специфики выбранной профессии и значимости преподаваемых специальных дисциплин.

Длительность занятия: 2 часа

1. Выступление преподавателей специальных дисциплин.

Представление каждым из них специфики, значимости (в том числе, практической) своей дисциплины. Описание области применения приобретаемых на занятиях знаний.

2. Возможность обучающимся задать интересующие их вопросы, связанные с выбранной профессией и получить на них ответы.

Занятие 4

Занятие с преподавателями отделения

Цель – активное включение преподавателей в процесс сопровождения в период адаптации обучающихся

Длительность занятия: 1,5 часа

1. Короткая лекция о возрастных особенностях обучающихся.

2. Ситуационно-ролевая игра «Я студент».

Проигрывание учебных проблемных ситуаций, вхождение в роль обучающегося, решение проблемных ситуаций.

3. Выводы по проведенному занятию. Обмен впечатлениями.

С какими трудностями столкнулись. Какие эмоции и чувства переживали?

Занятие 5

Тренинг личностного роста

Цель – создание условий для личностного роста обучающегося.

Задачи:

- создать условия для формирования стремления к самопознанию;
- способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения;
- формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций;
- способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

Длительность занятия: 3 часа

1. Самопрезентация

Цель – умение рассказать о себе, развитие умения слушать, высказывать безоценочные суждения.

Участникам нужно рассказать о себе по три факта, которые они считают, что группе важно знать. Группа может задавать уточняющие вопросы.

2. Медитация «Я уникальный!»

– Сейчас я вас хочу пригласить в некое путешествие.

Инструкция:

– Сядьте поудобнее. Пусть ваша спина опирается на спинку стула, а ноги на пол. Расслабьтесь, если вам ничего не мешает, закройте глаза. Если по какой-то причине трудно это сделать, выберите неподвижную точку прямо перед собой на полу и просто опустите глаза.

– Сосредоточьтесь на своем дыхании. Сделайте полный вдох, а затем спокойный выдох. Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый вдох. Обратите внимание на ритм вашего дыхания: вдох – выдох – снова вдох..., не пытайтесь изменить его темп или глубину, просто следите за ритмом. Представьте себе, что с каждым выдохом уходит лишнее напряжение, и с каждым вдохом вы становитесь ближе к себе, своему внутреннему миру.

Вы знаете о том, что в самой-самой глубине каждого из нас скрывается частица, которая делает нас уникальным и неповторимым. Это наша уникальность. Именно она отличает нас от всех остальных людей. И сейчас я предлагаю вам сейчас посмотреть на свою уникальность повнимательнее. На что она похожа? Какого она размера, цвета, формы? Может быть, она как-то

движется? Дайте себе время, чтобы образ смог появиться. А теперь осторожно возьмите эту частицу на руки, поднесите ее к уху и послушайте, как она расскажет вам, какой вы уникальный и неповторимый человек.

– А теперь поблагодарите свою уникальность за то, что она у вас есть и верните ее на то место, где вы ее взяли.

– И в удобном для вас темпе открывайте глаза и возвращайтесь в эту комнату.

– Возьмите цветные карандаши и бумагу и нарисуйте свою уникальность. Если это возможно, запишите, что она вам сказала.

– Найдите себе партнера и поделитесь опытом своего путешествия. У вас у каждого будет 2 минуты. Я дам сигнал, когда придет очередь второго человека.

Обсуждение:

– Кто хочет поделиться со всей группой впечатлением от путешествия?

– Как вы себя чувствуете после выполнения этого упражнения?

3. «Прошлое, будущее, настоящее»

«Автобиография»

Цель — ощутить, каким образом наше прошлое повлияло на наше настоящее, и как это влияние продолжает сказываться до сих пор, чтобы освободиться от него и от тех стереотипов поведения, которые уже не соответствуют нашим сегодняшним интересам. Нас здесь будет интересовать не столько перечень внешних событий как таковых, сколько внутренняя история нашей жизни, исследований тех условий, событий и людей, которые повлияли на нее, и то как происходило взаимодействие с ними. Для того, чтобы люди, которые, возможно, будут читать вашу биографию, понимали о чем идет речь, следует вкратце остановиться на каких-то существенных внешних событиях вашей жизни, таких как время и место рождения, национальность, социально-экономическое положение вашей семьи, количество братьев и сестер и каким по счету родились вы, общие социальные условия, в которых вы жили, и какие природные условия вас окружали. Постарайтесь указать влияние всех этих факторов на ваше развитие, и, вообще, если вы ссылаетесь на какие-то внешние обстоятельства своей жизни, объясните, какое, по вашему мнению, влияние они на вас оказали.

Конкретные вопросы

Опишите ваши самые ранние воспоминания, и неважно, действительно вы это помните или это плод воображения. Опишите свои повторяющиеся детские сны. Укажите любые травмировавшие вас события, например, болезни, несчастные случаи, смерти, расставания, насилие, сексуальные оскорбления и т.д. Как это повлияло на вас?

Оцените свои собственные достоинства и недостатки, которые могут повлиять на успешность достижения различных целей.

Определите пути преодоления этих недостатков.

Отметьте все внешние препятствия на пути к вашим целям.

Определите пути преодоления внешних препятствий.

Оцените возможность резервных вариантов в разных сферах жизни (на случай непреодолимых препятствий или глубокого противоречия между целями из разных сфер жизни).

С каких целей вы начнете практическую реализацию своего плана. Укажите конкретную дату.

Обязательная обратная связь после завершения данного упражнения.
Индивидуальная работа с обучающимися, при необходимости.

4. Релаксация. Дыхательные упражнения.

Занятие 6

Встреча с успешными выпускниками данной профессии

Цель – осознание значимости выбранной профессии, прорисовка собственных профессиональных перспектив.

Длительность занятия: 1,5 часа

1. Выступление выпускников. Рассказ об их профессиональном пути, начиная с момента поступления в колледж, заканчивая устройством на работу. Выделение плюсов и минусов, и возможных сложностей на пути профессионального роста.
2. Диалог. Вопросы обучающихся выпускникам.

Занятие 7

Родительское собрание

Цель – информирование и включение их в процесс сопровождения обучающихся в период адаптации.

Длительность занятия: 1,5 часа

1. Знакомство с администрацией колледжа и педагогическим коллективом
2. Знакомство со структурой колледжа и системой обучения.
3. Ознакомление с особенностями возрастного периода обучающихся первого курса колледжа.
4. Ответы на вопросы родителей.

Занятие 8

Семинар-беседа с психологом «Актуальные вопросы в процессе обучения»

Цель – подготовка обучающихся к решению актуальных вопросов, возникающих в процессе обучения.

Длительность занятия: 1,5 часа

1. Каждому обучающемуся предлагается написать перечень вопросов, возникших или которые могут возникнуть в ходе обучения.
2. Предлагается разбиться на 5 подгрупп, обсудить вопросы и найти на них ответы.
3. Обсуждение вопросов с ответами в общей группе. Поиск решения нерешенных вопросов.
4. Обратная связь по проведенному занятию. Какие выводы сделали и с чем уходите?

Занятие 9

Тренинг профессионального самоопределения

Цель – повышения уровня мотивации к выбранной профессии, осознание ее специфики, возможных препятствий на пути профессионального становления.

Задачи:

- осознание значимости выбранной профессии;
- осознание смысла получения профессии;

- готовность к преодолению препятствий на профессиональном пути.

Длительность занятия: 3 часа

1. Упражнение – разминка

«Я готов к работе»

Цель: положительный настрой на активную работу.

Вы должны с каждым обменяться рукопожатием при этом, произнося фразу «Я готов к работе», если вы с кем-то обменялись рукопожатием несколько раз, ничего страшного.

2. Методика диагностики профессиональной направленности личности

Методика, разработанная Дж. Голландом, предназначена для изучения профессиональной направленности личности учащихся. Основопологающим методом исследования является тестирование.

Опросник Д.Голланда

1a	Инженер-технолог	16	Конструктор
2a	Завуч по внеклассной работе	26	Председатель профсоюзного комитета
3a	Дизайнер	36	Чертежник
4a	Ученый-химик	46	Бухгалтер
5a	Политический деятель	56	Писатель
6a	Повар	66	Наборщик
7a	Адвокат	76	Редактор научного журнала
8a	Воспитатель	86	Художник по керамике
9a	Вязальщик	96	Санитарный врач
10a	Нотариус	106	Снабженец
На	Переводчик художественной литературы	116	Лингвист
12a	Педиатр	126	Статистик
13a	Заведующий магазином	136	Фотограф
14a	Философ	146	Психиатр
15a	Оператор ЭВМ	156	Карикатурист
16a	Садовник	166	Метеоролог
17a	Учитель	176	Командир отряда
18a	Художник по металлу	186	Маляр
19a	Гидролог	196	Ревизор
20a	Заведующий хозяйством	206	Дирижер
21a	Инженер-электронщик	216	Секретарь-машинистка
22a	Главный зоотехник	226	Зоолог
23a	Спортивный врач	236	Фельетонист
24a	Водитель троллейбуса	246	Медсестра
25a	Копировщик	256	Директор
26a	Архитектор	266	Математик
27a	Работник детской комнаты милиции	276	Счетовод
28a	Председатель колхоза	286	Агроном-семеновод
29a	Биолог	296	Офтальмолог
30a	Архивариус	306	Скульптор
31a	Стенографист	316	Логопед
32a	Экономист	326	Заведующий магазином
33a	Научный работник музея	336	Консультант
34a	Корректор	346	Критик

33a	Радиооператор	356	Специалист по ядерной физике
36a	Врач	366	Дипломат
37a	Актер	376	Телеоператор
38a	Археолог	386	Эксперт
39a	Закройщик-модельер	396	Декоратор
40a	Часовой мастер	406	Монтажник
41a	Режиссер	416	Ученый
42a	Психолог	426	Поэт

Бланк для ответов

Тип личности					
1	2	3	4	5	6
1a	16	2a		26	3a
36	4a		46	5a	56
6a			66	7a	
	76	8a			86
9a		96	10a	106	Ha
	116	12a	126	13a	
136	14a	146	15a		156
16a	166	17a		176	18a
186	19a		196	20a	206
21a			216	1 22^a	
	226	23a			236
24a		246	25a	256	26a
	266	27a	276	28a	
286	29a	296	30a		306
31a		316	32a	326	
	33a	336	34a		346
35a	356	36a		366	37a
376	38a		386	39a	396
40a			406	41a	
	416	42a			426

Согласно типологии личности Дж.Голланда, различают шесть психологических типов людей: реалистический, интеллектуальный, социальный, конвенциальный, предприимчивый, артистический.

Реалистичный тип — «мужской» тип. Обладает высокой эмоциональной стабильностью, ориентирован на настоящее. Предпочитает заниматься конкретными объектами и их использованием. Выбирает занятия, требующие моторных навыков (постоянное движение), ловкости. Отдает предпочтение профессиям с конкретными задачами: механик, водитель, инженер, агроном и т.п. Характерны невербальные способности, развитые моторные навыки, пространственное воображение (чтение чертежей). Имеет шансы добиться успеха в таких областях, как физика, экономика, кибернетика, химия, спорт.

Интеллектуальный тип — характерны аналитический ум, независимость и оригинальность суждений. Преобладают теоретические и эстетические

ценности. Ориентируется на решение интеллектуальных творческих задач. Чаще выбирает научные профессии. Структура интеллекта гармонична: развиты вербальные и невербальные способности. Характеризуется высокой активностью, но в деятельности на общение не настроен. В беседах чаще является передатчиком информации, в основном — интроверт. Наиболее предпочтительные сферы деятельности — математика, география, геология, творческие профессии.

Социальный тип — отличается выраженными социальными умениями (умением общаться, стремлением к лидерству, потребностям в многочисленных социальных контактах). Независим от окружающих, с успехом приспосабливается к обстоятельствам. Эмоционален и чувствителен. В структуре интеллекта выражены вербальные способности. Отличается стремлением поучать и воспитывать окружающих, способностью к сопереживанию и сочувствию. Наиболее предпочитаемые сферы деятельности: психология, медицина, педагогика.

Конвенциальный тип — отдает предпочтение структурированной деятельности, работе по инструкции, определенным алгоритмам. Имеются способности к переработке конкретной, рутинной (цифровой) информации. Подход к проблемам носит стереотипный характер. Черты характера: консерватизм, подчиненность, зависимость. В поведении и общении придерживается стереотипов, хорошо следует обычаям. Слабый организатор и руководитель. Чаще преобладают невербальные (особенно счетные) способности. Наиболее предпочтительны такие специальности, как бухгалтер, финансист, товаровед, экономист, делопроизводитель, машинистка, канцелярский служащий.

Предприимчивый тип — выбирает цели и задачи, позволяющие проявить энергию, импульсивность, энтузиазм. Чертами характера являются: стремление к лидерству, потребность в признании, предприимчивость, некоторая агрессивность. Предпочитает задачи, связанные с руководством, личным статусом. В структуре интеллекта преобладают вербальные способности. Не нравятся занятия, требующие усидчивости, большого труда, моторных навыков, концентрации внимания. Эти особенности наиболее плодотворно реализуются в таких профессиях, как дипломат, репортер, менеджер, директор, брокер, кооператор.

Артистический тип — в отношениях с окружающими опирается на свое воображение и интуицию. Присущ эмоционально-сложный взгляд на жизнь. Черты характера: независимость в принятии решений, гибкость, оригинальность мышления. Обычно не живет по правилам и традициям. Предпочитает занятия творческого характера, музицирование, рисование, деятельность в области гуманитарных наук. Хорошо развиты восприятие и моторика. Высокий уровень экстравертированности. В структуре интеллекта преобладают вербальные способности. Наиболее предпочтительные сферы: история, филология, искусство.

Обработка и обсуждение результатов диагностики.

3. Упражнение «Барьер».

Цель – отработка способов преодоления препятствий.

Каждый из участников тренинга мысленно представляет то, что является препятствием — барьером на пути достижения ближайшей профессиональной цели. Этот барьер представляется в виде членов группы, которые, сжав в кольцо участника, мешают выбраться ему из круга. Прорыв означает преодоление препятствия. Участник может выйти из круга, уговорив одного из препятствующих.

Обсуждение.

4. Упражнение «Диалог о профессиях» — «Да, но ...» ,

Цель – работа с возражениями, умение вести конструктивный диалог и аргументированный спор.

Участники делятся на пары. В каждой паре выбирают профессию, которую хотел бы иметь в будущем один из игроков. Задача заключается в том, чтобы обосновать свой выбор. Диалог строится по принципу «да, но ...»:

1-й: «Мне нравится профессия ..., потому, что ...»

2-й: «Да, но...»

Кто сможет более аргументированно доказать, насколько данная профессия подошла бы к выбравшему ее участнику? Затем — обмен ролями. Обсуждение в круге.

Впечатления о состоявшемся диалоге.

5. Упражнение «Мое внутреннее состояние».

Цель – работа с внутренним состоянием.

Все садятся в круг, разводят руки в стороны. Правая ладонь — вниз, левая — вверх. Берутся за руки. Закрывают глаза. Минуту прислушиваются к своему внутреннему, душевному состоянию. Затем обмениваются впечатлениями.

6. Подведение итогов. Рефлексия.

Занятие 10

«Профессиональные пробы»

Цель – практическое знакомство с будущей профессией, приобретение первичных профессиональных навыков.

Длительность занятия: 3 часа

Ход занятия:

1. Экскурсия в мастерские. Просмотр демонстрации работ, сделанных предыдущими обучающимися. Прослушать описание, порядок действий, познакомиться со спецификой.

2. Практически применить, полученные знания. Совместно с преподавателем участвовать в профессиональной деятельности.

3. Попросить обучающихся письменно ответить на вопросы: Какие плюсы и минусы выбранной профессии выделили? Что удалось, а что нет и почему, на ваш взгляд? Какие сложности вы для себя выделили на данном этапе и с какими возможно столкнетесь в будущем?

Проработать с каждым по выделенным сложностям в группе, либо потом в индивидуальной беседе.

Занятие 11

Деловая игра «Я - профессионал»

Цель – развитие готовности личности к самостоятельной профессиональной деятельности.

Задачи:

- помочь обучающимся оценить уровень своей готовности к конкурентоспособности как профессионала, задуматься о своем призвании;
- развивать представления о профессионально значимых качествах, в особенности, стремление к достижению успеха;
- воспитывать потребность в созидательной деятельности, творчестве, положительное отношение к труду.

Длительность занятия: 1,5 часа

Ход занятия:

Вся группа делится на активных участников и экспертов.

Активным участникам выдаются роли, обыгрывается ситуация.

Всего должно получиться три организации, которые оказывают профессиональные услуги. Задача каждой после некоторого времени обсуждения представить свои услуги, прорекламирровать, таким образом, чтобы зарубежные партнеры заключили с ними сделку о партнерстве.

Завершается игра обсуждением всех участников. Важно, указывая на ошибки, обязательно аргументировать и предлагать собственные пути решения.

Занятие 12

Практическое занятие с участием старшекурсников

Демонстрация профессиональных навыков

Цель – осознание особенностей практической деятельности в сфере будущей профессии, роли практических занятий в процессе обучения.

Длительность занятия: 1,5 часа

1. Демонстрация старшекурсниками профессиональных навыков, приобретенных на практических занятиях в колледже.
2. Практическое занятие совместно со старшекурсниками, наработка собственного опыта.
3. Возможность задать обучающимся вопросы и получить на них ответы.

Примечание: Получение опыта от сверстников имеет положительный эффект, так как происходит общение «на одном языке».

Занятие 13

Тренинг направленный на повышение стрессоустойчивости

Цель – повысить устойчивость обучающихся к стрессовым ситуациям.

Задачи:

- увеличить выносливость и работоспособность;
- научиться самостоятельно справляться со стрессом благодаря различным восстановительным техникам;
- научиться управлять своим состоянием.

Длительность занятия: 3 часа

1. Упражнение-разминка «Комплимент»

Каждый участник должен сделать комплимент соседу без слов, жестами. После того, как комплимент сделан, «получателю» задается вопрос: «Как ты думаешь, что тебе хотели сказать?»

2. Упражнение «Я и стресс»

Цель – помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.

Оборудование: листы А4 формата, цветные фломастеры и карандаши

Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом).

Инструкция: Нарисуйте, пожалуйста, рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме — реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите.

Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем тренер начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

Вопросы, которые может задать тренер.

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?
2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.
3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?
5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?
6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?
7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.
8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.
9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы

чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

Обсуждение. После того как участники ответят на последний вопрос, тренер просит их объединиться в подгруппы по 4-5 человек. Как правило, создаются группы по принципу совпадения каких-либо позиций, касающихся восприятия понятия «Стресс», стратегий и ресурсов, проявившихся в рисунках. В каждой сформированной группе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т. д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют. Говоря о том, что помогает и что мешает эффективно действовать в ситуации стресса, можно высказываться как по поводу своего личного опыта, так и, основываясь на наблюдениях за поведением людей, умеющих преодолевать стрессы. Затем каждая подгруппа формулирует несколько основных позиций, по которым они хотели бы что-то изменить в своих реакциях на стрессоры.

Все участники возвращаются в круг. Тренер предлагает желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений. Представители от подгрупп зачитывают свои списки. Тренер разъясняет участникам, над какими проблемами возможна работа на тренинге.

3. Упражнение «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: обмен позитивным опытом регуляции нервно-психического состояния.

Инструкция. Мы все разные, и способы снятия напряжения у нас у всех разные. Вспомните и расскажите коллегам о своем способе выхода из стресса.

Анализ

- Чей способ вам показался наиболее необычным и интересным?
- Какой из способов вы хотели бы взять на вооружение?

Тренер предлагает варианты выхода из стрессового состояния.

4. Медитативно-релаксационное упражнение «Храм тишины»

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны... или радостны... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?.. Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?.. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех

других... Вы видите на нем большую вывеску: «Храм тишины»... Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной... Побудьте в этом храме...в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно...

Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к «Храму тишины». Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

5. Подведение итогов. Рефлексия.

Занятие 14

Встреча с потенциальными работодателями

Цель – знакомство с основными требованиями к профессионалу, определение необходимых качеств личности будущего профессионала, построение профессиональных перспективных.

Длительность занятия: 1,5 часа

1. Выступление представителей организаций из сферы профессиональной деятельности, выбранной нашими обучающимися.

Представление ими особенности работы в данных организациях по профессии. Перечень необходимых качеств профессионала, должностных обязанностей.

Информирование обучающихся о порядке устройства на работу. Ознакомление с законами, нормативными актами, правилами.

2. Возможность обучающимся задать вопрос представителям и получить на них ответы.

Подведение итогов. Обратная связь от обучающихся.

Занятие 15

Кейсы «Я и моя профессия»

Цель – подготовка обучающихся к решению профессиональных задач, умение принять своевременное профессиональное решение, планировать и прогнозировать последствия, выработка умения работать в группе.

Длительность занятия: 2 часа

1. Обучающиеся разбиваются на 4 группы. К каждой группе прикрепляется куратор (преподаватель специальных дисциплин), который помогает прийти к решению. Обучающиеся в мини-группах при помощи совместного обсуждения находят решение ситуаций, описанных в кейсах.

2. Совместное обсуждение кейсов.

3. Подведение итогов занятия. Получение обратной связи от обучающихся и преподавателей.

Занятие 16

Заключительное занятие

Цель – подведение итогов проведенных мероприятий.

Длительность занятия: 2 часа

1. Повторное прохождение диагностических методик.

2. Оценка обучающимися собственного состояния, настроения, внутренних изменений. Мини-рассказ от каждого обучающегося на три минуты о том, что изменилось за эти полгода. Обсуждение.
3. Подведение итогов.