ПРОГРАММА АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ

2014-2015 учебный год

1) Программа адаптации социальных групп студентов-первокурсников к обучению в вузе на 2014/2015 учебный год (Приложение А);

2) Календарно-тематическое планирование по реализации программы адаптации студентов-первокурсников (Приложение Б);

3) составлен График проведения занятий (Приложение В).

Анализ полученных результатов позволил сформулировать первичные выводы в форме аналитической записки (Приложение Г).

***Приложение А***

**Программа адаптации социальных групп студентов-первокурсников**

**к обучению в вузе – 2014/2015 учебный год**

**Цель программы** – создание условий для успешной адаптации студентов первого курса.

**Целевые группы:** инвалиды, малообеспеченные, иногородние студенты, иностранные студенты.

**Задачи:**

1. Разработка и проведение психокорекционных мероприятий;
2. Развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе;
3. Развитие навыков эффективного межкультурного взаимодействия, повышения уверенности в себе.

**Формы работы:**

- Анкетирование;

- Социологические опросы;

- Диагностирование;

- Тренинги;

- Ролевые и ситуативные игры;

- Индивидуальное консультирование

- Беседы;

- Психокоррекционное воздействие;

**Механизм реализации:**

**1 этап – входная диагностика:** Среди студентов – первокурсников проводится анкетирование и социологический опрос с целью выявления проблемной области, связанной с адаптацией первокурсников. Через диагностирование выявляются особенности психологических проблем, затрудняющих адаптацию: мотивация к учебной деятельности, способность к сознательной саморегуляции поведения, уровень притязаний, коммуникативные особенности студентов – первокурсников. На основании комплексного психодиагностического обследования формулируются цели и задачи психокоррекционной работы со студентами по адаптации.

**2 этап – социально-психологическое воздействие**: Проводятся социально – психологические мероприятия по адаптации студентов. Психокоррекционные мероприятия подразумевают организацию Т-групп, групп встреч, деловых игр в учебных группах первокурсников при тесном взаимодействии с кураторами.

**3 этап - итоговая диагностика:** заключительное социально-психологическое обследование студентов-первокурсников после проведения психокоррекционных мероприятий. Оценка эффективности проведения социально-психологической работы.

**4-этап – углубленное психокоррекционное воздействие:** Проводится по необходимости со студентами – первокурсниками имеющими очень низкий уровень адаптации после проведения социально - психологической работы.

***Приложение Б***

**Календарно-тематическое планирование**

**по реализации программы адаптации студентов-первокурсников**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номерзанятия | Наименование мероприятия и форма проведение | Сроки проведения | Кол-во часов | Ответственный |
| 1 |  Анкетирование студентов по выявлению психологических проблем затрудняющих адаптацию | Октябрь | 14 | Швецова Е.И. |
| 2 | Психодиагностика управление адаптацией | Октябрь | 28 | Швецова Е.И. |
| 3 | Семинар-практикум особенности национальной психологии и менталитета | Октябрь по расписанию | 15 | Власова В.В. |
| 4 | Проведение тренинга командообразования | Октябрь по расписанию | 33 | Терехов А.В. |
| 5 | Проведение тренинга межкультурной коммуникации. | Октябрь по расписанию | 20 | Терехов А.В. |
| 6 | Проведение тренинга адаптивности и личностного роста | Ноябрь по расписанию | 20 | Терехов А.В. |
| 7 | Семинар-тренинг на тему: Адаптивные копинг-стратегии. | Декабрь по расписанию | 20 | Власова В.В. |
| 8 | Проведение серии тренингов направленных на формирование приема когнитивной переработки эмоциональных переживаний | Январь-март | 70 | Власова В.В. |
| 60 | Терехов А.В. |
| 9 | Индивидуальное консультирование психологических проблем затрудняющих адаптацию | В течении года |  | ППс кафедры психологии |
| 10 | Тестирование студентов по выявлению уровня удовлетворенности результатами сессий | Декабрь-май | 28 | Швецова Е.И. |
| 11 | Итоговое исследование уровня адаптации студентов - первокурсников | Апрель  | 28 | Швецова Е.И. |
| 12 | Анкетирование кураторов по выявлению уровня сплоченности коллектива после реализации программы адаптации студентов - первокурсников | Апрель | 20 | Власова В.В. |
| 13 | Составление сводной ведомости по итогам диагностики социальной адаптивности обучения студентов-первокурсников | Май | 15 | Власова В.В. |
| 14 | Швецова Е.И. |
| 15 | Терехов А.В. |
| 14 | Совещание по итогам реализации программы адаптации студентов - первокурсников | Май |  | ППс кафедры психологии |
|  | Итого |  | 400 |  |

***Приложение В***

**График проведения занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Факультет** | **Дата проведения** | **Место проведения** | **Ответственные** |
|  | Юридический | 22.10.1413.20 | Ауд.233 | Терехов А.В. |
|  | ГМУ | 24.10.1413.20 | Ауд.233 | Терехов А.В. |
|  | Экономики и финансов | 28.10.1413,20 | Ауд.233 | Власова В.В. |
|  | Юридический | 31.10.1413.20 | Ауд.233 | Власова В.В. |
|  | ГМУ | 29.10.14 | Ауд.233 | Власова В.В. |
|  | Экономики и финансов | 21.10.1413.20 | Ауд.233 | Терехов А.В. |
|  | Юридический | 5.11.1413.20 | Ауд.233 | Власова В.В. |
|  | ГМУ | 7.11.1413.20 | Ауд.233 | Власова В.В. |
|  | Экономики и финансов | 12.11.1413.20 | Ауд.233 | Власова В.В. |
|  | Юридический | 3.12.1413.20 | Ауд.233 | Власова В.В. |
|  | ГМУ | 5.12.1413.20 | Ауд.233 | Власова В.В. |
|  | Экономики и финансов | 10.12.1413.20 | Ауд.233 | Власова В.В. |

***Приложение Г***

**Аналитическая записка**

**о проделанной работе по адаптации студентов 1-го курса СИУ**

**в октябре-январь 2014-2015 года**

В соответствии с программой адаптации был проведён поимённый опрос студентов, т.н. иногородних, прибывших из ближнего зарубежья, республик, краёв.

Всего по спискам деканатов таковых студентов значится 89 чел.

Задача исследования состояла в том, чтобы выявить особенности адаптации первокурсников к новому ритму жизни, учёбы, деятельности, проявления самостоятельности, ответственности в овладении учебными предметами по избранной специальности. Актуальными были и такие проблемы как выбор новых друзей, использование свободного времени, поддержание здоровья.

Опросный листок содержал 10 вопросов, на которые испытуемый давал ответ. В опросе участвовало 89 студента. В списках опрошенных было много представлено выходцев от республик Саха-Якутия, Бурятия, Хакассия, Тыва, Алтай.

Из общего количества опрошенных 49 снимают квартиры и комнаты в г.Новосибирске , остальные проживают в предоставленных общежитиях института или с родственниками.

Из 34 первокурсников юридического факультета 18 снимают комнаты и квартиры, что может свидетельствовать о состоятельности их родителей.

В общежитиях первокурсники, как правило, проживают с сокурсниками и только 10 чел. Со старшекурсниками.

С родителями поддерживают постоянные контакты 87 чел. по телефону, 30 через Интернет и скайп, выезжают домой на выходные и по праздникам 42 студента, приезжают родители к ним у 16 чел.

Первокурсникам трудно даются такие учебные предметы как: математика-55 чел., иностранный язык-32 чел., информатика-23 чел., история-21 чел. , матанализ-17 чел., ТГиП-12 чел. Причин тому несколько: слабая базовая подготовка, недостаток учебной литературы, новизна дисциплин, требовательность преподавателей.

В свободное от занятий время занятость первокурсников следующая:

Спорт-50 чел., прогулка по городу 46 чел., домашними делами 26 чел., чтение книг-23 чел., общение с друзьями- 20 чел., заняты в мероприятиях института 10 чел., заняты шопингом 10 чел., танцами- 5 чел.

У первокурсников кроме прежних друзей одноклассников появились новые: сокурсники- 62, по общежитию15 , есть друзья на других курсах, а также кураторы групп.

О проявлении самостоятельности студенты судят так: во всём-60 чел., в питании-42 чел., учёбе-25 чел., одежде -20 чел., поддержании порядка в жилье-15 чел. Новый образ жизни оказывает большое влияние на самочуствие и состояние здоровья. Ответы студентов выглядят следующим образом: не изменилось-38 чел., хорошее-35чел., ухудшилось-25 чел., хуже стало зрение-10 чел., удовлетворительное-10 чел., стало больше простудных заболеваний- 9 чел.

Проживание в большом городе, вдали от родного дома, новый уровень обучения, решение многих бытовых проблем формируют у первокурсников стрессовые ситуации. В цифрах это выглядит следующим образом: скучаю по дому и близким- 26 чел., очередные семинары и зачёты -25 чел., мало отдыхаю-20 чел., не хватает на всё времени -15 чел., много людей, шума, агрессия окружающих, требования преподавателей-25 чел.

Только 35 студентов, а это составляет 22,5% заявили, что у них нет стресса и всё хорошо. К вопросу о методах саморегуляции и профилактики стресса и развитию адаптивных стратегий поведения уделялось внимание на Семинаре-тренинге на тему: Адаптивные копинг-стратегии.

С 12.01.2015 началась серия тренингов направленных на формирование приема когнитивной переработки эмоциональных переживаний. Основной задачей серии тренингов стало создание условий для овладения приемом когнитивной переработки негативных эмоциональных переживаний, включающих совокупность следующих умений:

* распознавание негативных эмоций, возникших в определенной жизненной ситуации;
* анализ условий и причин, в которых они появились;
* рефлексия ответной поведенческой реакции и осознание деструктивных когнитивных установок, актуализировавшихся в данной ситуации и усиливающих переживания;
* прогнозирование последствий негативных переживаний и деструктивных установок;
* изменение деструктивных установок и снижение негативного эмоционального напряжения;
* корректировка своего поведения.

На обучающих занятиях были рассмотрены возможности снижения напряжения и устранения следующих 6 негативных эмоциональных переживаний через прием когнитивной переработки эмоциональных переживаний: обида, вина, стыд, зависть, ревность и гнев (раздражение). Отметим, что освоение приема когнитивной переработки эмоциональных переживаний происходило через разбор личных ситуаций предложенных для рассмотрения участниками тренинга. С одной стороны, это способствовало тому, что уже в процессе обучающих занятий многие участники программы разрешили свои текущие жизненные затруднения, связанные с проблемами вузовской адаптации и другими сферами жизни. С другой стороны, рассмотрение личных примеров повысило запоминание и желание усвоить изучаемый материал.

Общим адаптационным вопросам будет уделено внимание на завершающем этапе адаптации в феврале - марте 2015 года.