

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИШИМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. П.П. ЕРШОВА  
(филиал) Тюменского государственного университета

Кафедра педагогики и психологии

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ  
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ  
ЗАИМСТВОВАНИЯ

Заведующий кафедрой, к.п.н.,  
доцент  
Слизкова Е.В.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
*(бакалаврская работа)*

**АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ  
ПЕРВОКУРСНИКОВ К УСЛОВИЯМ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА ЧЕРЕЗ  
ОРГАНИЗАЦИЮ ДОСУГА**

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое  
образование

Профиль: «Психология и социальная педагогика»

Выполнил работу  
Соловьёв  
студент 4 курса  
Евгений  
очной формы обучения  
Юрьевич

*(Подпись)*

Руководитель работы  
Быстрова  
доцент, к.п.н.  
Наталья

*(Подпись)*

Владимировна

г. Ишим, 2019

Оглавление	
Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы проблемы адаптации первокурсников к условиям вуза.....	10
1.1 Адаптации студентов к условиям педагогического вуза как психолого-педагогическая проблема.....	10
1.2 Особенности организации досуга в педагогическом вузе .....	15
1.3 Формы досуга студентов -первокурсников в процессе адаптации к условиям педагогического вуза.....	21
Выводы по 1 главе.....	28
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по адаптации студентов -первокурсников к условиям педагогического вуза через организацию досуга.....	29
2.1 Диагностика уровня адаптации студентов-первокурсников к условиям педагогического вуза.....	29
2.2 Реализация форм досуга студентов-первокурсников в процессе их адаптации к условиям педагогического вуза.....	41
2.3 Проверка эффективности опытнo-экспериментальной работы по адаптации студентов -первокурсников к условиям педагогического вуза через организацию досуга.....	51
Выводы по 2 главе.....	62
Заключение.....	63
Библиография.....	63
Приложения.....	63

## **Введение**

Учеба в высшем учебном заведении является новым социальным опытом как для вчерашних школьников, так и для тех, кто успел отслужить в армии или попробовать себя в какой-либо профессии. Неизбежным этапом получения этого опыта является адаптация студента к реалиям высшего образования: специфике учебного процесса, взаимоотношениям студентов и преподавателей, необходимости организации собственного быта и свободного времени, большей личной свободе и ответственности, возросшей сложности межличностных, внутри- и межгрупповых отношений.

Актуальность проблемы определяется задачами оптимизации процесса вхождения вчерашнего школьника в систему студенческих отношений. Ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей, психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление педагогических и психологических условий активизации данного процесса являются чрезвычайно важными задачами. Однако организация учебной деятельности на первом курсе не обеспечивает в должной мере адаптацию студентов к специфическим условиям вуза.

Тема адаптации студентов-первокурсников является актуальной в российской и зарубежной научной среде. Исследования, как правило, направлены на изучение потенциальных и актуальных для студентов первого курса адаптационных барьеров и факторов – демографических (пол,

возраст, социальное окружение), этнокультурных, связанных со здоровьем и других.

Адаптация это процесс и результат внутренних и внешних изменений человека, активного внешнего приспособления к новому образу жизни, к новым условиям существования. Адаптация к учебной деятельности предполагает одновременное воздействие целого ряда влияний, включающих в себя комплекс как субъективных факторов, зависящих главным образом от самих студентов, так и объективных, зависящих от внешних обстоятельств, к числу которых можно отнести содержание и организацию самой учебной деятельности в вузе. Адаптация – это приспособление к новым формам, методам и технологиям учебно-воспитательной деятельности; к новым формам контроля за качеством обучения студента.

Адаптация студента – это сложный, динамический, многоуровневый и многосторонний процесс перестройки потребностно-мотивационной сферы, комплекса имеющихся навыков, умений и привычек в соответствии с новыми задачами, целями, перспективами и условиями их реализации.

Студенчество объединяет молодежь примерно одного возраста (17-23 лет), относительно одинакового образования и отличается от других групп молодежи своими особенностями. К которым можно отнести форму организации жизнедеятельности, концентрацию в крупных вузовских центрах, «свой» образ жизни в стенах вуза, в студенческой группе, в общежитии, относительную самостоятельность в выборе способов деятельности в учебное

и неучебное время. Главное же отличие и сущность студенчества как социальной группы состоит в том, что основной его задачей является не непосредственное участие в материальном и духовном производстве, а подготовка к труду в данных сферах, то есть учеба. Отсюда вытекает основное назначение студенчества – пополнение рядов специалистов, интеллигенции.

В.Т. Лисовский дает следующее определение студенчества: «...в социальной структуре студенчество может быть названо специфической социальной группой, по своему общественному положению ближе стоящей к интеллигенции».

Студенчество выполняет роль источника и резерва различных отрядов специалистов, поскольку в его составе имеются профессиональные группы.

Адаптация студентов-первокурсников к условиям обучения в высшей школе является традиционным предметом дискуссий во многих отраслях психологии. В частности, вопросы адаптации к обучению вузовского типа рассматривались в психолого-педагогических трудах Н.В. Бордовских, А.А. Реана, М.Я. Виленского, С.А. Гапоновой, А.А. Началджяна, О.В Селиверстовой и др.

Адаптация студентов-первокурсников тесно связана с их досугом. Досуговое времяпрепровождение студентов первых курсов отличается высокой противоречивостью и сложностью. Большой объем свободного и неорганизованного времени, неумение молодых людей распорядиться им, нередко приводит к социальным проблемам.

Студенческая молодежь, в сравнении с другими молодежными социально-демографическими группами, обладает более высоким интеллектуальным потенциалом, что при условии наличия свободного времени создает широкий диапазон для активных форм досуга. В студенческих коллективах досуговая деятельность – это, во-первых, неотъемлемое звено социального воспитания личности, предпосылка его духовно-нравственного, культурного, интеллектуального, творческого, физического развития, а во-вторых, это процесс, который направлен на расширение и углубление знаний.

При рассмотрении жизнедеятельности современного студента, необходимо принимать во внимание тот факт, что на процесс самовосприятия студентов в досуговой сфере, оказывают влияние как социальные характеристики самой студенческой молодежи, так и общие тенденции развития сферы досуговой индустрии.

В ИПИ им. П.П. Ершова студенческий досуг является важнейшим аспектом воспитательной работы. В процессе досуговой деятельности, социальное воспитание студентов включает комплексный набор мероприятий различного уровня: художественно-эстетического, духовно-нравственного, спортивно-оздоровительного, экологического, гражданско-патриотического.

Для того, чтобы понять, как в дальнейшем будет развиваться наше общество, нужно, главным образом, отслеживать поведение, интересы, ценности молодежи именно сейчас, чтобы вовремя выявить проблемы и постараться избавиться от них как можно быстрее.

При изучении психолого-педагогической литературы нами были выявлены **противоречия**:

- между необходимостью адаптации студентов первокурсников к условиям педагогического вуза и не изученностью возможностей организации досуга в данном процессе.

- между необходимостью реализации новых форм организации досуга в студенческой группе и недостаточной разработанностью данного феномена в науке и практике.

Выявленные противоречия обусловили **проблему исследования**: Каковы новые формы досуга студенческой молодежи, которые будут эффективными в адаптации студентов к условиям вуза?

Проблема и противоречия обусловили выбор **темы исследования**: «Адаптация студентов первокурсников к условиям педагогического вуза через организацию досуга».

**Объект исследования**: процесс адаптации студентов первокурсников в педагогическом вузе.

**Предмет исследования**: новые формы организации досуга в студенческой группе, способствующие адаптации студентов-первокурсников.

**Целью** данной работы является разработка и реализация новых форм досуга, способствующих адаптации студентов первокурсников к условиям педагогического вуза.

Изучение психолого-педагогической литературы по теме исследования позволило выдвинуть **гипотетическое предположение** о том, что возможно, для успешной адаптации студента первокурсника в вузе необходима реализация таких форм досуга как: адаптационные смены



первокурсников, мероприятие «Посвящение в студенты», ряд спортивно-массовых мероприятий (блиц - турниры по волейболу и баскетболу среди команд факультетов; первенство по мини-футболу и баскетболу; городская легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы; областные зарядки), флешмобы, посещение развлекательных вечеров в общежитии института, библиотеки вуза.

#### **Задачи исследования:**

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме адаптации студентов к условиям педагогического вуза.

2. Осуществить диагностику уровня адаптации студентов-первокурсников к условиям педагогического вуза и досуговой деятельности в студенческой группе.

3. Разработать и реализовать новые формы организации досуга в группе первокурсников в процессе их адаптации к условиям педагогического вуза.

4. Проверить эффективность опытно-экспериментальной работы по адаптации студентов - первокурсников к условиям педагогического вуза через организацию досуга.

**Теоретико-методологической основой исследования** являются:

Концепция отечественных исследователей (А.Д. Жарков, Г.А. Аванесова, М.А. Ариарский, М.Б. Зацепина, В.С. Соломенникова, Н.П. Гончарова, К. Ф. Леонтовичи, А. С. Орлов, Ю. Е. Рыжкин) интересов, ценностных ориентаций, культурно-досуговую деятельность как грани культурного процесса, раскрывающие специфические особенности

развития культурно-досуговой деятельности. Концепция Г.П. Кузиной и С.А. Руновой адаптация студентов через профориентационную работу. Теория Т.И. Катковой, Ю.В. Стафеевой адаптация студентов в высших учебных заведениях определенного типа (экономических и педагогических).

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие **методы исследования**:

- теоретические методы, включающие анализ литературы по проблеме исследования, обобщение, сравнение и систематизацию;
- эмпирические методы, включающие тестирование, анкетирование, психолого-педагогический эксперимент.
- методы математической статистики (критерий Т. Вилкоксона)

#### **База исследования:**

ИПИ им. П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ. В эксперименте принимали участие 33 студента педагогического факультета 1 курса направления подготовки «Педагогическое образование» профиля «Начальное, дошкольное образование». Возраст испытуемых 17-18 лет. Всего в исследовании приняло участие 62 человека.

#### **Этапы исследования:**

1. Постановочный: (сентябрь - октябрь 2018 г.) на этом этапе осуществлялся выбор темы, изучалась необходимая методическая и психолого-педагогическая литература, осуществлялась постановка цели и задач, формировалась гипотеза, определялся объект и предмет исследования.

2. Собственно – исследовательский этап: (ноябрь - декабрь 2018) отбор методов и методик диагностики, их реализация, проверка гипотезы, разработка и реализация новых форм досуга студентов-первокурсников, способствующих адаптации к условиям педагогического вуза и проверка их эффективности.

3. Оформительско - внедренческий этап: (декабрь 2018-май 2019) систематизация результатов исследования, апробация, оформление результатов выпускной квалификационной работы.

**Научная новизна и теоретическая значимость** заключается в обобщении взглядов ученых по рассматриваемой проблеме, их систематизации; в теоретическом обосновании процесса адаптации студентов первокурсников к условиям педагогического вуза через организацию досуга.

**Практическая значимость** заключается в том, что выводы, рекомендации и результаты работы могут быть использованы в учебно-воспитательном процессе ВУЗа, а также в работе кураторов с молодежью в студенческой группе.

**Апробация результатов исследования:** Материалы и результаты исследований представлены и докладывались на научно-практической конференции «Студенты вузов – школе и производству».

**Структура работы** обусловлена логикой исследования и включает введение, две главы, заключение, библиографический список, включающий 35 источников и 5

приложений, 8 таблиц, 14 диаграмм. Общий объем работы - 88 страниц.

# **Глава 1. Теоретические основы проблемы адаптации первокурсников к условиям вуза**

## **1.1 Адаптации студентов к условиям педагогического вуза как психолого-педагогическая проблема**

Обучение в вузе является одним из важнейших периодов жизни, личностного роста и становления современных молодых людей как специалистов с высшим образованием. Поиск путей успешной адаптации к изменившимся социальным условиям и новой деятельности является актуальной проблемой для всех студентов первого года обучения, решение которой требует большого напряжения функциональных систем организма [1-3].

Оптимизация адаптационного процесса в первый год обучения студентов в вузе представляет теоретический и практический интерес для психологии и педагогики. Работая в этом направлении, высшие учебные заведения стремятся обеспечить быструю и успешную адаптацию первокурсников как к новой системе обучения, так и к новой системе социальных отношений, а также освоение ими новой роли студентов.

Первый год обучения студента в любом учебном заведении считается одним из самых проблематичным. Сложности, ожидающие первокурсников, связаны с резкой сменой содержания и объема учебного материала, видов занятий, новой предметной и профессиональной терминологией, отсутствием навыков самостоятельной работы, новой социальной средой, иными формами поведения, непривычными взаимоотношениями в системе

«преподаватель – студент» и прочее. Трудности адаптационного периода различны по своему происхождению. Часть из них имеет объективный характер, часть – субъективный [4].

Потребность в адаптации у человека возникает тогда, когда он начинает взаимодействовать с какой-либо системой в условиях определенного рассогласования с ней, что ведет за собой некую необходимость изменений. Эти изменения могут быть связаны как с самим человеком, так и с системой, с которой он взаимодействует. Необходимость в изменениях становится очевидной тогда, когда привычное для человека поведение оказывается малоэффективным, а иногда и вообще неэффективным, когда появляются затруднения, связанные с новизной условий. Мы считаем, что адаптация студентов первого курса – это сложный и многогранный процесс, требующий совместных усилий студентов, преподавателей, кураторов, деканата, профкома студентов и, конечно же, семьи.

Обзор научных исследований показывает, что проблема адаптации студентов первого года обучения в настоящее время исследуется на социально-психологическом, психолого-педагогическом и психофизиологическом уровнях.

Анализ работ по исследуемой проблеме приводит к выводу, что изучены лишь отдельные стороны процесса адаптации. Нерешенной проблемой остается построение четкого определения сущности адаптации как объективного и закономерного процесса, обладающего определенной структурой. При этом в исследованиях названных нами авторов студент не осмысливается как главное действующее

лицо процесса адаптации, в то время как, согласно современным педагогическим установкам, обучающийся является не пассивным объектом, но активным субъектом педагогической деятельности и в значительной степени определяет ее результаты.

Для выявления особенностей процесса адаптации первокурсников считаем необходимым осмыслить определения, данные в психолого-педагогической литературе разных лет.

По мнению А.К. Гришанова (1990 г.), адаптация студентов – это процесс приведения основных параметров их социальных и личностных характеристик в состояние динамического равновесия с новыми условиями вузовской среды как внешнего фактора по отношению к студентам [7].

В.Я. Якунин (1994 г.) понимает под адаптацией процесс взаимодействия человека и окружающей среды, в результате которого у человека складываются модели и стратегии поведения, соответствующие меняющимся в этой среде условиям [8].

А.В. Сиомичев (1985 г.) пишет, что адаптация – это процесс преодоления трудностей при вхождении в новую социальную среду, установления внутригрупповых отношений, а также приспособления к новым формам обучения [5].

Т.И. Ронгинская (1987 г.) считает, что адаптация студентов – это сложный процесс перестройки психической деятельности, и он непременно должен проявляться в изменениях уровневых значений отдельных характеристик личности, в изменении взаимосвязей между ними, а также в

различных соотношениях изменений в различные периоды адаптационного процесса [6].

Говоря о современном понимании адаптации, отметим, что она чаще рассматривается не как процесс приспособления, а как процесс гармонизации при взаимодействии субъекта и среды [11].

Мы считаем возможным применение двух последних определений при изучении взаимодействия студента и образовательной среды. На наш взгляд, они важны тем, что подчеркивают активность субъекта в процессе адаптации и положительное значение этого процесса для успешного функционирования индивида в той или иной социальной роли.

Существует три вида факторов, влияющих на адаптацию к обучению в вузе: социологический, психологический и педагогический [15]. К социологическим факторам относят возраст студента, его социальное происхождение и тип образовательного учреждения, которое он закончил. Индивидуально-психологические и социально-психологические особенности (интеллект, личностный потенциал, направленность, положение в группе) относятся к психологическим факторам. Педагогические факторы включают уровень педагогического мастерства обучающихся, материально-техническую базу, организацию учебного процесса и др.

Мы определили основные трудности, с которыми сталкиваются студенты первых курсов педагогического факультета ИПИ им.П.П. Ершова. Самыми значительными были названы следующие:



- заметное увеличение объема учебной нагрузки;
- сложность усвоения новых учебных дисциплин;
- сложности в отношениях с одногруппниками и однокурсниками;
- сложности в отношениях с преподавателями;
- неумение организовать свое время для самостоятельного изучения учебного материала.

Корни проблемы таких негативных явлений, как неуспеваемость, правонарушения, употребление алкоголя, наркотиков связаны с не востребованностью студентов в вузе. Студент, особенно первокурсник, поступивший в вуз, сталкивается с рядом проблем, связанных с условиями обучения, проживания, быта, досуга и не находя поддержки и помощи со стороны преподавателя, куратора, воспитателя общежития, зачастую находит решение проблем в компании с асоциальной направленностью. Отсюда распитие спиртных напитков, употребление наркотиков, нарушение правопорядка, учебной дисциплины, слабая успеваемость.

Поэтому, для облегчения прохождения студентами процесса адаптации, целесообразным является изучение особенностей студенческого досуга.

Таким образом, в эффективной адаптации к условиям обучения в вузе заинтересованы все участники образовательного процесса – студенты, работающие с ними преподаватели, руководство факультета и вуза в целом. Успешное начало обучения поможет студенту в его дальнейшей учебе, позитивно повлияет на процесс времяпрепровождения, построения отношений с преподавателями, одногруппниками, однокурсниками. От

успешности адаптации первокурсника к учебной деятельности в вузе зависят дальнейшая профессиональная карьера и личностное развитие будущего специалиста.

В нашей работе за основу мы взяли определение А.В. Сиомичева, он считает, что адаптация – это процесс преодоления трудностей при вхождении в новую социальную среду, установления внутригрупповых отношений, а также приспособления к новым формам обучения. Так же мы выделили три вида факторов, влияющих на адаптацию к обучению в вузе: социологический, психологический и педагогический

Неотъемлемой частью организации процесса адаптации являются кураторы учебных групп. Именно их грамотный и индивидуальный подход может стать залогом дальнейшего успешного обучения студента. От куратора группы во многом зависит успешность адаптации первокурсников к новой социальной среде, налаживание деловых и личных контактов между членами группы. Успех деятельности куратора группы 1-го курса во многом зависит от четкого осмысления и определения основных направлений, от оптимального выбора форм и методов воспитания, значительно повышающих эффективность управления адаптационным процессом первокурсников к учебному заведению.

В следующем параграфе мы рассмотрим особенности организации досуга в педагогическом вузе.

## **1.2 Особенности организации досуга в педагогическом вузе**

Актуальность вопросов досуга как сферы жизнедеятельности современной российской студенческой молодежи обусловлена, в первую очередь, тем, что молодое поколение, в зависимости от своих социокультурных потребностей, время досуговой деятельности посвящает, как правило, общению в группах сверстников, определенных молодежных компаниях, в которых складывается особая молодежная субкультура «поколения нулевых». Эта субкультура, безусловно, будет оказывать существенное влияние на становление личности молодого человека. Так как особенность досуга в студенческой среде обусловлена его хаотичностью, неорганизованностью в некоторых случаях стихийностью, возникает острая необходимость выявления способов регулирования досуговой деятельности студенческой молодежи.

Досуг представляет собой важный элемент жизни современного молодого поколения. При наличии ограниченных материальных ресурсов и времени, характерного для студентов, они все-таки находят возможность для самореализации вне учебной деятельности, которая выражается в многообразных формах интересов, увлечений, хобби.

Досуг — синоним словосочетания «свободное время». Словарь С. И. Ожегова, Н. Ю. Шведовой определяет досуг как «сферу свободного от учения и работы времени» [14]. В современных справочниках и энциклопедических словарях даются сходные определения досуга. Их анализ позволяет

сформулировать более обобщенное определение. Итак, досуг — это часть свободного от работы и учебы времени, которая остается у человека после выполнения обязательных производственных обязанностей (время на дорогу на работу или учебу, сон, прием пищи, занятия домашним хозяйством и т.п.)[12].

Студенческая молодежь, в сравнении с другими молодежными социально-демографическими группами, обладает более высоким интеллектуальным потенциалом, что при условии наличия свободного времени создает широкий диапазон для активных форм досуга. В студенческих коллективах досуговая деятельность — это, во-первых, неотъемлемое звено социального воспитания личности, предпосылка его духовно-нравственного, культурного, интеллектуального, творческого, физического развития, а во-вторых, это процесс, который направлен на расширение и углубление знаний, гуманизацию своего мировосприятия, поступков и чувств.

На сегодняшний день отмечен существенный рост уровня образования, культуры, возвышения духовных потребностей студенческой молодежи. В связи с этим, наиболее характерной чертой студенческого досуговой деятельности становится возрастание роли духовных форм, а также способов проведения свободного времени и, сочетающих в себе возможность творчества, насыщенность информацией, и развлекательность[8].

При рассмотрении жизнедеятельности современного студента, необходимо принимать во внимание тот факт, что на процесс самовосприятия представителей данной

социальной группы, в том числе и в досуговой сфере, оказывают воздействие как социальные характеристики самой студенческой молодежи, так и происходящие в обществе глобализационные процессы, а так же общие направления развития сферы досуговой области.

В российских ВУЗах студенческий досуг является важнейшим аспектом воспитательной работы. В процессе досуговой деятельности, социальное воспитание студентов содержит комплексный набор мероприятий всевозможного уровня: художественно-эстетического, духовно-нравственного, спортивно-оздоровительного, экологического, гражданско-патриотического[3].

В числе многочисленных направлений воспитательной работы в досуговой сфере в наибольшей степени распространенными являются: игры, программа посвящения в студенты, экскурсии, дискотеки, игровые программы, литературные семинары и т.д.

За последнее десятилетие изменения особенностей досуговой деятельности в студенческой сфере, можно выделить следующие тенденции:

1) Активное желание студентов в срок обучения приобрести в то же время второе образование или специальность, посещая на досуге учреждения дополнительного образования - платные курсы, тренинги;

2) Большую популярность принимает туризм как особый вид досуговой деятельности. Он рассматривается, как отдельный шанс испытать острые ощущения, снять стресс, усталость и напряжение;

3) Все более привлекательным способом сопровождения свободного времени становится погружение в коммуникации и виртуальную реальность в сети интернет. Набирает популярность, особенно за последние несколько лет, использование «социальных сетей», которые предоставляют возможность современному молодому человеку найти людей, с которыми они когда-либо учились, работали или отдыхали, и приобрести новых друзей. Все же, если для одних – общение в сети Интернет или доступ к информационно-познавательным ресурсам – это интересно и необходимо, то для других подобные развлечения превращаются в зависимость, которая угрожает подменой действительности виртуальной реальностью, а порой и различными психическими заболеваниями. Иногда между этими двумя крайностями сложно провести черту.

4) Танцевальная клубная культура (клуббинг) в России как совершенно новая отрасль досуга переживает время большого подъема. В ночных клубах создается атмосфера праздника, дружеского общения с малознакомыми людьми и друзьями, открытость, раскрепощенность.

Конструкция досуга современного студента включает в себя следующие части:

1) дом (пассивный отдых, общение с узким кругом родственников, домашние заботы, отдых перед телевизором, компьютером);

2) коммуникация (общение с друзьями в реальном, виртуальном мире);

3) развитие (физическое – занятия спортом, посещение фитнес-центров, прогулки, походы; духовное – чтение,

посещение выставок современного искусства, музеев занятие наукой);

4) развлечения (походы в клуб, кафе, театр, кино, на концерты, фестивали);

5) социальная активность (участие в массовых культурных мероприятиях вуза, благотворительных организациях).

Основными чертами студенчества как особой социально-демографической группы являются: социальное происхождение, возраст, пол, материальное положение, уровень дохода, тип поселения, занятость, жилищно-бытовые условия и т.д [26]. Данные характеристики непосредственно влияют не только на важнейшие формы и специфику проведения досуга, но и создают характер их активности, выражающейся как в учебной (основной), так и во внеучебной (досуговой) деятельности.

В большей степени хорошо досуг воспринимается в четырех своих функциях:

1) досуг как созерцание. Это состояние души, ума и связывается с высоким уровнем культуры и интеллектуальных возможностей;

2) досуг как действие. Это можно трактовать как деятельность, не связанную с работой и включает самореализацию;

3) досуг как время выбора, свободное время. Это время, которое человек может занимать тем, что не входит в его обязанности, — это может быть и работа, и другие дела;

4) досуг как человеческое поведение. Здесь стирается грань между обязанностями и «не обязанностями»,

рассматривается поведение индивида и его отношение ко времени [2].

Материальное положение студентов, главным образом, определяет их формы досуга. Таким образом, «студенты из семей с высоким доходом имеют больше свободного времени, тогда как у малообеспеченных учащихся ВУЗов ресурсы его истощаются борьбой за выживание» [13]. В своей диссертационной работе Н.Г. Гончарова [11] отмечает, что значительная часть современного студенчества сталкивается с затруднением, а иногда и невозможностью использования некоторых пропагандируемых в СМИ формах досуга, доступных далеко не каждому студенту.

К основным функциям досуга студенческой молодежи относят:

1. Функцию доступности и повсеместности – возможность вовлеченности, приобщения объектов образовательного процесса в сферу досуговой индустрии, для последующего удовлетворения творческого потенциала, их досуговых интересов и запросов современного студента.

2. Функцию «самодеятельности», которая присутствует на всех уровнях досуговой деятельности: от любительской организации до массового мероприятия. Только в процессе индивидуальной деятельности вырабатывается персональный стиль досуга и отдыха студента, накапливается опыт организации свободного времени, возникает привязанность к тем или иным занятиям.

3. Функцию целенаправленности и систематичности, предполагающую процесс последовательного и планомерного вхождения студента в социум, где полноценная досуговая



деятельность является одним из основных критериев формирования всесторонне развитой личности[9].

Таким образом, обобщая все вышесказанное, можно подвести итог о том, что досуг — проводник студента в общество. Досуг можно рассматривать как социальный феномен, который развивается (эволюционирует) на фоне изменения ценностных ориентаций, возрастает его значимость в связи с изменениями в экономической и социальной сфере, появилась отдельная досуговая инфраструктура[22]. В современных справочниках и энциклопедических словарях даются сходные определения досуговой деятельности. И так досуг - это процесс преодоления трудностей при вхождении в новую социальную среду, установления внутригрупповых отношений, а также приспособления к новым формам обучения. Ценностная характеристика досуга связана с тем, что помимо учебы (работы) у современного человека есть желание не только расслабиться (отвлечься), но и развивать свои творческие возможности и физический потенциал. Досуг студенческой молодежи выполняет функции: досуг как созерцание, досуг как действие, досуг как время выбора, свободное время, досуг как человеческое поведение. Студенческая молодежь по сравнению с другими молодежными социально-демографическими группами обладает более высоким интеллектуальным потенциалом, что при условии наличия свободного времени создает широкий диапазон для активных форм досуга. В студенческих коллективах досуговая деятельность - это неотъемлемое звено социального воспитания личности, предпосылка его духовно-

нравственного, культурного, интеллектуального, творческого, физического развития, процесс, который направлен на расширение и углубление знаний, гуманизацию своего мировосприятия, поступков и чувств.

Досуг современного студента включает в себя следующие части: пассивный отдых, общение с узким кругом родственников, домашние заботы, отдых перед телевизором, компьютером, общение с друзьями в реальном, виртуальном мире, занятия спортом, посещение фитнес-центров, прогулки, походы; духовное – чтение, посещение выставок современного искусства, музеев занятие наукой, походы в клуб, кафе, театр, кино, на концерты, фестивали.

В предпочитаемых формах досуга студенческой молодежи можно выделить как позитивные, так и негативные тенденции. Поэтому появилась необходимость развития и совершенствования активного культурного досуга. Необходимо и важно обратить внимание на создание культурно-досуговых объединений, которые будут способствовать развитию и самореализации личности, взаимодействию социальных и культурных групп студенческой молодежи[25].

В следующем параграфе мы рассмотрим формы досуга студентов -первокурсников в процессе адаптации к условиям педагогического вуза.

### **1.3 Формы досуга студентов -первокурсников в процессе адаптации к условиям педагогического вуза**

За прошедшие десять лет в нашей стране произошли достаточно весомые изменения в организации досуговой деятельности молодежи. Это связано с процессами глобализации, технологизации и компьютеризации, что и обусловило появление новых трендов досуга. Досуговая деятельность студентов – первокурсников отличается своим разнообразием и важностью, по сравнению с другими возрастными группами.

Форма досуга – это способ или прием организации досуговой деятельности по собственному влечению и желанию [31]. Изучение форм досуга студенческой молодежи дает возможность исследователям глубже понять социально-психологические особенности личности в наиболее яркие моменты жизни. Выбор формы досуга из множества вариантов характеризует досуговую деятельность как непредсказуемую и экспрессивную, а также информативную для всестороннего понимания человека.

Исследователи включают в досуг три составляющие: время (продолжительность), деятельность (совокупность занятий) и состояние (самочувствие). К функциям досуговой деятельности можно отнести следующие: информационная, развивающая, воспитательная, ценностно-ориентирующая, компенсаторная и т. д. Многие ученые обращают внимание на то, что досуг имеет тесную взаимосвязь с культурой, которая в настоящее время все больше уходит на второй план. Культура рассматривается в качестве важного содержания свободного времени, она дает возможность для

нового способа реализации себя, то есть это особая культурно-досуговая деятельность. Высокая культура проведения досуга способствует развитию творческого потенциала, повышает одухотворенность пространства его жизнедеятельности, в отличие от низкой, ориентированной на потребительское отношение[35].

Исследователи выделяют в формах досуга два вида: традиционные (кружки, секции, кафе, бары, ночные клубы, театры, кино, концерты, спорт, прогулки, встречи с друзьями) и инновационные. К последним можно отнести: антикафе (объединения рабочего пространства, развитие и развлечения), компьютерные игры, экстремальный досуг (страйкбол, диггерство, стритрейсерство и др.), военно-исторические реконструкции, квесты (продвижение по сюжету, решение умственных задач), волонтерская деятельность, массовые публичные зрелищные мероприятия, пребывание в торгово-развлекательных центрах.

Важно отметить, что, несмотря на разнообразие развлекательных форм досуга, необходимо привлекать студенческую молодежь к «серьезным» видам (с культурной составляющей), помогающим познавать себя и самосовершенствоваться, ориентирующим на воспитание нравственных ценностей.

Такие ученые Л.Д. Гордон, Э.В. Клопов, З.В. Сикевич, Б.А. Трегубов давно обратили внимание на тот факт, что именно период обучения в вузе – период, наиболее важный для становления личности [32]. Он характеризуется переживанием кризиса взросления, который можно представить как серию важных социальных и

индивидуальных личностных выборов, идентификаций и самооткрытий. Зачастую разрешение этого кризиса определяет отношение к жизни в целом. Также замечено, что молодые люди, сталкиваясь в период обучения с трудностями, внутренними противоречиями, неопределенностью, часто проявляют признаки эмоциональной незрелости (погружаются в тревожно-депрессивные эмоциональные переживания, испытывают неуверенность в себе, чувства непонятости и одиночества). С одной стороны, такие переживания сопровождают любой кризис, а с другой - при чрезмерном затягивании этого процесса могут отрицательно сказаться на личности.

Кризис, который переживает современная молодежь, протекает на фоне глобальных изменений, происходящих в современном обществе, соответственно, некоторые из них являются определяющими факторами в выборе молодежи. Так, ученые обращают внимание на то, что общество переживает экзистенциальный кризис, который проявляется в потере смысла жизни, а главное - в ценностной дезориентации молодежи (подмена духовно-нравственных ценностей материальными). Поиск смысла жизни и самоопределение, являясь возрастными задачами юности, создают в современных условиях сложную ситуацию выбора молодыми людьми своего пути, призванного обеспечить достижение ими жизненных целей. В этом контексте особую роль играют экзистенциальные представления, которые регулируют деятельность субъекта на всех этапах его жизненного пути. Отсутствие таких представлений приводит к тому, что молодежь попадает в ловушку привлекательности

материальных благ и праздного образа жизни, в результате возникает разочарование, потеря смысла жизни. Другая крайность - это одиночество в мегаполисе, несмотря на включенность в достаточно сложную сеть коммуникации. Одиночество в этом возрасте может порождать опасные для личности острые эмоциональные реакции, а в случае хронического одиночества снижать качество психологической и социальной жизни человека, возможности его самореализации [6].

Ученые и исследователи говорят о том, что часто молодежь не может справиться с возрастными трудностями, что приводит к переживанию дискомфорта, неблагополучия. Посещение в таком состоянии, например, торгово-развлекательных центров приводит к отрицательным эмоциональным переживаниям (острая разница между «хочу» и «не могу получить желаемое»), снижению благополучия личности в целом. Таким образом, и разнообразно организованный досуг позволяет молодым людям как обогатить мир внутренних переживаний, так и получить новый опыт, направленный на дальнейшее развитие личности.

Досуг можно рассматривать как социальный феномен, который развивается (эволюционирует) на фоне изменения ценностных ориентаций, возрастает его значимость в связи с изменениями в экономической и социальной сфере, появилась отдельная досуговая инфраструктура. Самоценностная характеристика досуга связана с тем, что помимо учебы (работы) у современного человека есть желание не только расслабиться (отвлечься), но и развивать

свои творческие возможности и физический потенциал. В предпочитаемых формах досуга студенческой молодежи можно выделить как позитивные, так и негативные тенденции. Поэтому появилась необходимость развития и совершенствования активного культурного досуга. Появление новых молодежных досуговых центров и объединений диктует необходимость их всестороннего изучения, системного прогнозирования интересов и потребностей студенческой молодежи в организованном культурном досуге и внедрения планируемых инновационных программ.

Среди предпочитаемых форм досуга в молодежной среде наиболее востребованными являются новые практики. Такой «внедомашний» досуг включает в себя развлекательные, спортивные, экстремальные, культурные, игровые компоненты. Досуговые альтернативы позволяют удовлетворить максимальное количество потребностей (материальных, духовных и социальных) современной молодежи, однако вектор в них смещен на развлечение. Рассмотрим более подробно некоторые из них.

Новая форма досуга, которая не так давно появилась в России, так называемые «молл» (англ. mall - торговый центр), «плаза» (от исп. plaza - рыночная площадь) или «сити» (от англ. city - центральная часть города) - своеобразные мини-города, в которых население все чаще проводит свое свободное время. Сегодня для населения Европы и Северной Америки торгово-развлекательные центры (ТРЦ) уже стали традиционным местом проведения свободного времени, своеобразной территорией отдыха и развлечений. Сейчас такие центры посещают так же, как раньше посещали музеи

и выставочные залы. В России, в условиях рынка и массовых трансляций происходит популяризация торгово-развлекательных центров с целью проведения своего, а также совместного семейного досуга [17].

Такой досуг оказался привлекательным и доступным для широких слоев населения, в том числе для студентов. Специалисты, разрабатывающие концепцию развлекательных центров, применяют знания из разных областей науки, чтобы привлечь и удержать потенциальных покупателей. С одной стороны, торгово-развлекательные центры - новый тренд и, казалось бы, вполне безобидный, а с другой стороны, возникает вопрос, не происходит ли вытеснение культурных форм досуга.

Еще одной популярной формой досуга являются квесты - активные городские игры. Их можно типологизировать по таким основаниям, как: степень реальности (реальные и виртуальные), время проведения (ночью и днем), продолжительность (от часа до недели), сложность (простые и гиперсложные), передвижение (пешие и автомобильные), возраст (для школьников или универсальные). По данным исследователей, в настоящее время квесты начинают пользоваться популярностью и востребованностью, что подтверждает скорость, с которой они распространяются, и видовое разнообразие. Привлекательной стороной для многих участников является отсутствие социальных барьеров, возможность получить новые эмоциональные впечатления с некоей экстремальной составляющей, а также способ проявить свою эрудицию, внимание, логику, память в необычных условиях. Именно нестандартность ситуации,



способ уйти от обыденности, т. е. взглянуть на многие привычные вещи, используя игровой потенциал городского пространства, под новым углом зрения привлекает молодежь к такой форме проведения досуга [21].

К сожалению, у такой игровой практики есть и отрицательная сторона - травмы и даже гибель участников. По сути, квест - это новый адаптированный для городских условий вариант удовлетворения потребности в острых ощущениях, аналогом которого может быть групповой поход в горы и столкновение со сложными ситуациями, созданными природой, а не человеком. Важно, чтобы участники квестов не потеряли ощущения реальности происходящих событий в городском пространстве (избегали асоциальных действий).

Сохраняет свою популярность наиболее доступная форма проведения досуга для студентов - компьютерные игры. Можно говорить о серьезной эволюции, которая произошла в этой области досуга: игры стали максимально реалистичны благодаря качеству изображения, сюжетным линиям, продолжительности во времени, но мнения относительно пользы/вреда данной формы досуга расходятся. Сторонники теории социального научения утверждают, что компьютерные игры с агрессивной сюжетной линией влияют на формирование чувства враждебности, что в дальнейшем может быть воспроизведено в реальной жизни. Согласно же психоаналитическим теориям, компьютерная игра может иметь эффект катарсиса и быть средством «самотерапии». По данным исследователей, пик интернет, игровой и компьютерной зависимости приходится на возраст 18-25 лет. Наиболее опасными считаются онлайн-игры, зависимость

проявляется в том, что происходит отказ от другой социальной деятельности, поэтому появилась необходимость в обширной профилактической работе с компьютерной интернет-зависимостью в среде студенческой молодежи.

Приемлимыми формами организации культурного досуга для студентов первокурсников в городе Ишиме являются такие формы, как: адаптационные смены первокурсников, мероприятие «Посвящение в студенты», ряд спортивно-массовых мероприятий, интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?», флешмобы, областная зарядка в институте, просмотр фильмов в вузе, посещение развлекательных вечеров в общежитии института, библиотеки института.

Таким образом, на современном этапе развития общества можно пронаблюдать сочетание традиционных и инновационных форм культурно-досуговой деятельности в студенческой среде. Формы досуговой деятельности – это способы или приемы организации досуговой деятельности по собственному влечению и желанию. К ним относятся: отдых, развлечения, творчество, самообразование, занятие спортом. Они, в свою очередь, способны наполнить среду и разумным, и приятным содержанием, влияющим на формирование ценностных качеств личности. Досуг может быть сильным стимулом для всестороннего развития личности. В этом есть прогрессивные возможности досуговой деятельности. Однако, досуг может негативно повлиять на личность, привести к ограничению духовного мира, асоциальности, пьянству и наркомании, деформировать сознание и поведение. Отрицательные последствия необходимо предотвращать благодаря грамотно организованной

досуговой инфраструктуры. В ходе изучения данной проблемы было выявлено, что досуг можно рассматривать как социальный феномен, который эволюционирует на фоне изменения ценностных ориентаций, возрастает его значимость в связи с изменениями в экономической и социальной сфере. В предпочитаемых формах досуга студенческой молодежи можно выделить как позитивные, так и негативные тенденции: компьютерные игры, квесты, посещение ночных клубов, баров, кафе, просмотр фильмов, посещение спортивных секций, библиотек института.

Поэтому появилась необходимость развития и совершенствования активного культурного досуга. Таким образом, сейчас можно отметить сочетание традиционных и инновационных форм культурно-досуговой деятельности в студенческой среде. К числу форм досуговой деятельности, которые в большей степени помогают студенту адаптироваться в вузе можно отнести: Конкурс-фестиваль «Молодежная весна»; Конкурс «МИСС СТУДЕНЧЕСТВО - 2019»; Гала-концерт конкурса-фестиваля «Дебют первокурсника - 2018»; Фестиваль команд КВН; Игра «Тайный друг»; Областная зарядка в институте; Международные студенческие предметные олимпиады; Конференция «Студенты вузов – школе и производству 2019»; Конкурс на звание "Студенческая элита"; Школа научных компетенций. Необходимо обратить внимание на создание культурно-досуговых объединений, которые будут способствовать развитию и самореализации личности, взаимодействию социальных и культурных групп студенческой молодежи.

## **Выводы по 1 главе**

На основании рассмотренного теоретического материала по проблеме адаптации студентов первокурсников к условиям педагогического вуза через организацию досуга было установлено следующее.

В нашей работе за основу мы взяли определение А.В. Сиомичева, он считает, что адаптация – это процесс преодоления трудностей при вхождении в новую социальную среду, установления внутригрупповых отношений, а также приспособления к новым формам обучения. Успешное начало обучения поможет студенту в его дальнейшей учебе, позитивно повлияет на процесс времяпрепровождения, построения отношений с преподавателями, одногруппниками, однокурсниками. Неотъемлемой частью организации процесса адаптации являются кураторы учебных групп. К функциям досуговой деятельности можно отнести следующие: информационная, развивающая, воспитательная, ценностно-ориентирующая, компенсаторная. Форма организации досуга – это способ или прием организации досуговой деятельности по собственному влечению и желанию. На современном этапе развития общества можно пронаблюдать сочетание традиционных и инновационных форм культурно-досуговой деятельности в студенческой среде. В предпочитаемых формах досуга студенческой молодежи можно выделить как позитивные, так и негативные тенденции. На сегодняшний день популярными формами досуга являются, так называемые квесты, компьютерные игры, «молл» и т.д. Формами организации культурного досуга для студентов первокурсников в городе

Ишиме являются такие формы, как: адаптационные смены первокурсников, мероприятие «Посвящение в студенты», ряд спортивно-массовых мероприятий, флешмобы, областная зарядка в институте, посещение развлекательных вечеров в общежитии института, библиотеки института. Необходимо обратить внимание на создание культурно-досуговых объединений, которые будут способствовать развитию и самореализации личности, взаимодействию социальных и культурных групп студенческой молодежи.

## **Глава 2. Опытно-экспериментальная работа по адаптации студентов -первокурсников к условиям педагогического вуза через организацию досуга**

### **2.1 Диагностика уровня адаптации студентов-первокурсников к условиям педагогического вуза**

Эмпирическое исследование проводилось на базе Ишимского педагогического института им. П.П. Ершова. В опытном-экспериментальной работе принимали участие студенты первокурсники 17-18 лет в количестве ... человека. Студенты первого курса направления "Педагогическое образование", профиль "Начальное дошкольное образование" (в количестве 33 человека) были выбраны в качестве экспериментальной группы, студенты первого курса направления "Педагогическое образование", профиль "Математика, физика" (29 человек) и "Биология, география" (4 человек) – контрольной группы.

Для удобства мы определили группы студентов с уровнями адаптации (высоким, средним и низким), а так же выделили критерии.

Высокий уровень – характеризуется высоким приспособлением к новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха, самостоятельному образу жизни. Высокое включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций. Усвоение профессиональных знаний, умений и навыков, качеств. Склонности подавлять другого человека.

Средний уровень - рассматривается нами как норма и характеризуется отсутствием напряженностью в отношениях со сверстникам, педагогами. Студент в средней степени принимает себя и других, не стремится к доминированию и не желает быть подчиненным. Находится в зоне эмоциональной комфортности.

Низкий уровень – характеризуется удовлетворительной активностью, низким социальным статусом. Студент с трудом осваивает учебные предметы и выполняет учебные задания. Проявляется склонность к подчинению, мягкость, покорность.

Критерии уровня адаптации представлены в таблице 1.

Таблица 1

Критерии уровня адаптации студентов первокурсников

Критерий	Показатель	Методика диагностики
Адаптация к условиям учебной деятельности;	Приспособление к новым формам преподавания,	«Адаптированность студентов в вузе» - Т. Д. Дубовицкая и А. В. Крылова
Адаптация к учебной группе;	контроля и усвоения знаний, к	
Адаптацию к будущей	иному режиму труда и отдыха,	

профессии	самостоятельному образу жизни; включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций; усвоение профессиональных знаний, умений и навыков, качеств.	
Процесс социально-психологической адаптации и ее интегральные показатели	Адаптация; Самовосприятие; Принятие других; Эмоциональная комфортность; Стремление к доминированию.	Социально-психологическая адаптированность К. Роджерса и Р.Даймонда.

Целью методики Т. Д. Дубовицкой и А. В. Крылова «Адаптированность студентов в вузе» - является выявление первокурсников, испытывающих трудности в приспособление к новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, самостоятельному образу жизни, включение в коллектив сокурсников, усвоение профессиональных знаний, умений и навыков. Испытуемым предлагалось выразить степень своего согласия в предложенных 16 суждениях и проставить соответствующую вашему мнению цифру напротив номера утверждения.

Результаты показали, что высокий уровень адаптированности к учебной группе свойственен 11 студентам экспериментальной группы (33%) и 13 студентам контрольной группы (39%). Низкий уровень имеют 22 человека в экспериментальной группе (67%) и 20 человек контрольной группы (61%). Нами было так же выявлены уровни адаптированности к учебной деятельности. Результаты показали, что высокий уровень адаптированности к учебной деятельности свойственен 23 студентам экспериментальной группы (70%) и 20 студентам контрольной группы (61%). Низкий уровень имеют 10 человек в экспериментальной группе (30%) и 13 человек контрольной группы (39%).

Графически результаты исследования адаптации студентов к учебной группе и учебной деятельности представлены на рис. 1.

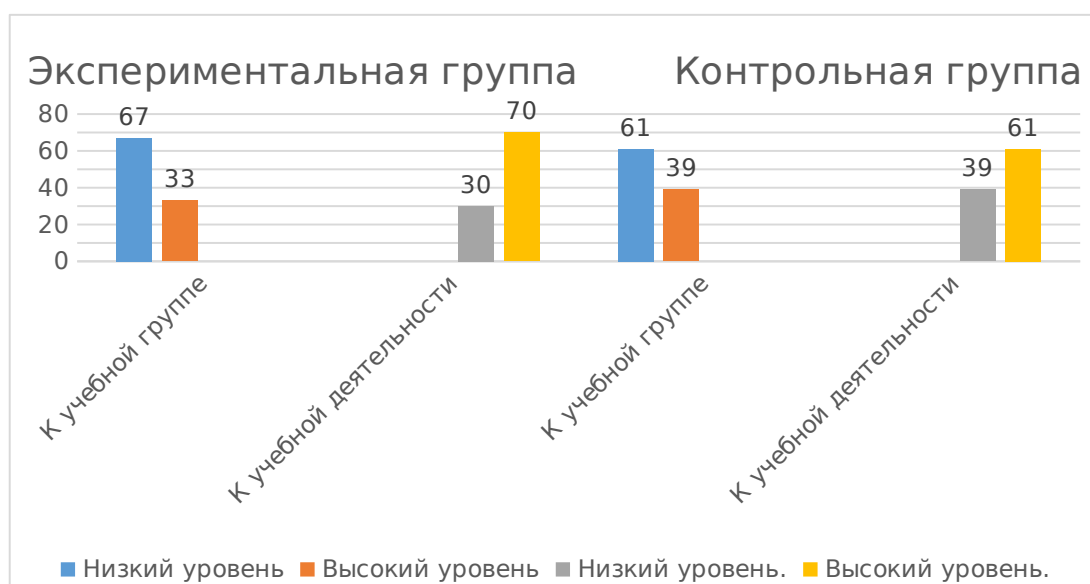


Рис 1. Результаты исследования адаптации студентов к учебной группе и учебной деятельности по методике Т. Д. Дубовицкой и А. В. Крылова на констатирующем этапе эксперимента



Студенты с низким уровнем адаптивности менее активны в группе, не проявляют интерес к однокурсникам, нуждаются в помощи и консультации преподавателей по многим предметам, не могут в полной мере проявить свою индивидуальность, не чувствуют себя комфортно в группе.

Студенты со средним уровнем активности понимают учебный материал, если педагог объясняет его подробно и наглядно; усваивают основное содержание учебных программ. Проявляют удовлетворительную активность в группе.

Студенты с высоким уровнем активности характеризуются высокой включенностью в деятельность и общение, студенты учебный материал усваивают легко, глубоко и полно, занимают в группе благоприятное статусное положение.

Нами была так же реализована методика социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р.Даймонда. Испытуемым предлагалось 101 утверждение, обследуемые выражали согласие или несогласие с ними.

Эта методика предназначена для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности. Изучаются такие показатели как: адаптация, самовосприятие, принятие других, эмоциональная комфортность и стремление к доминированию.

Для того чтобы обозначить ответ в бланке, испытуемым предлагалось выбрать, подходящий, по их мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»: «0» – это ко мне совершенно не относится; «1» – мне это не свойственно в большинстве случаев; «2» – сомневаюсь, что

это можно отнести ко мне; «3» - не решаюсь отнести это к себе; «4» - это похоже на меня, но нет уверенности; «5» - это на меня похоже; «6» - это точно про меня. Выбранный вариант ответа отмечается в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

По результатам методики оказалось, что у большинства студентов экспериментальной и контрольной групп были выявлены средние уровни адаптации по таким показателям как: адаптивность - экспериментальная (15 чел./ 46%), контрольная (13 чел./ 39%); самовосприятие - экспериментальная (16 чел./ 48%), контрольная (17 чел./ 52%); принятие других - экспериментальная (14 чел./ 42%), контрольная (13 чел./ 39%); эмоциональная комфортность - экспериментальная (17 чел./ 52%); стремление к доминированию - экспериментальная (21 чел./ 64%), контрольная (17 чел./ 52%). Эмоциональная комфортность у большинства студентов (13 чел.) контрольной группы выявлена высокая (39%).

Данные отражены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты по методике социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р.Даймонда на констатирующем этапе эксперимента

Показатели-адаптации	Уровень адаптации и	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Кол-во чел.(абс.)	Кол-во чел в %	Кол-во чел.(абс.)	Кол-во чел в %
Адаптивность	Низкий	7	21	10	36

	Средний	15	46	13	39
	Высокий	11	33	8	25
Самовосприя тие	Низкий	7	21	9	27
	Средний	16	48	17	52
	Высокий	10	31	7	21
Принятие других	Низкий	8	24	11	34
	Средний	14	43	13	39
	Высокий	11	33	9	27
Эмоциональн ая комфортност ь	Низкий	9	27	11	34
	Средний	17	52	9	27
	Высокий	7	21	13	39
Стремление к доминирован ию	Низкий	4	12	12	36
	Средний	21	64	17	52
	Высокий	8	24	4	12

Как видим, высокий и средний уровень адаптации у студентов экспериментальной группы проявляется ярко в таких показателях как: адаптивность, самовосприятие, принятии других, стремление к доминированию. У студентов контрольной группы это – адаптивность и принятие других. Средний с тенденцией к низкому уровень проявляется у студентов экспериментальной группы в таких показателях как: эмоциональная комфортность. У студентов контрольной группы это -стремление к доминированию.

Графически результаты исследования экспериментальной группы представлены на рис. 2.



Рис 2. Уровень социально-психологической адаптированности экспериментальной группы К. Роджерса и Р.Даймонда.

Результаты исследования контрольной группы представлены на рис. 3.

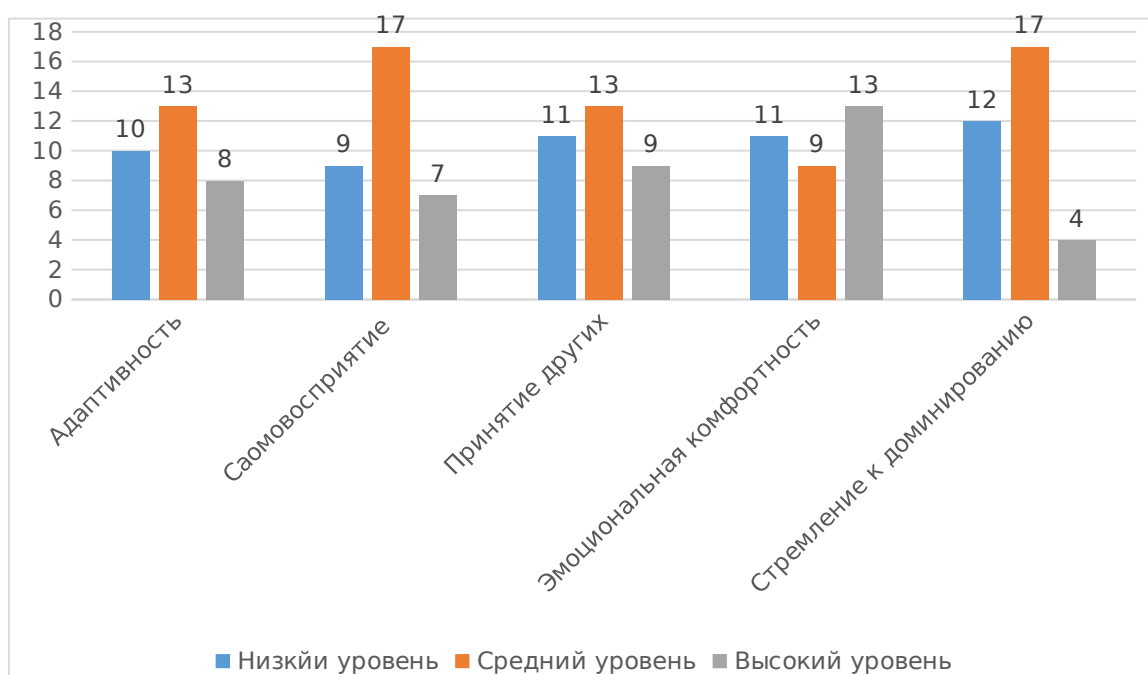


Рис 3. Уровень социально-психологической адаптированности контрольной группы К. Роджерса и Р.Даймонда.

На основании полученных результатов по проведенной методике мы можем выявить, что большинство студентов

обладают средним уровнем во всех показателях социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р.Даймонда. Большинство из них находится на среднем уровне адаптивности (42%), принимают себя и других (45%), находятся в зоне эмоциональной комфортности (40%), обладают средним уровнем стремления к доминированию (58%). Низкий уровень так же проявляется во всех показателях адаптации и составляет: адаптивность (27%), принятие себя и других (27%), эмоциональная комфортность (30%), стремление к доминированию (24%). Высокий уровень в показателях адаптации соответственно равен: адаптивность (30%), принятие себя и других (27%), эмоциональная комфортность (30%), стремление к доминированию (18%).

Таким образом, на основании результатов исследования можно сделать вывод о том, что в группе испытуемых преобладает средний и повышенный уровень адаптированности к обучению в институте. Это свидетельствует о том, что студенты чувствуют себя в группе комфортно, находят общий язык с однокурсниками, следуют принятым в группе нормам и правилам, студенты осваивают учебные предметы, в срок выполняют учебные задания.

Обобщив результаты по всем реализуемым нами диагностическим методикам, мы определили группы студентов с уровнями адаптации (высоким, средним и низким).

К высокому уровню адаптации мы отнесли студентов с высоким уровнем адаптации по методике Т. Д. Дубовицкой и А. В. Крылова, очень высоким и высоким уровнем по методике К. Роджерса и Р.Даймонда.

В группу студентов со средним уровнем адаптации определены учащиеся, имеющие средний с тенденцией к высокому либо средний с тенденцией к низкому уровню по методике К. Роджерса и Р.Даймонда,

К низкому уровню адаптации отнесены учащиеся с низким уровнем по методикам К. Роджерса и Р.Даймонда, и Т. Д. Дубовицкой и А. В. Крылова.

Данные занесены в таблицу 3.

Таблица 3

Результаты по всем диагностическим методикам в экспериментальной группе на констатирующем этапе эксперимента

№ п/п	Имя Ф.	Уровень адаптированности по методике 1	Уровень адаптированности по методике 2	Общий уровень адаптированности
1	Александр А.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
2	Жанар Б.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
3	Марина Б.	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий
4	Анжелика В.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
5	Валерия З.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
6	Кристина З.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
7	Виктория З.	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий
8	Анна И.	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний

9	Яна К.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
10	Арина К.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
11	Татьяна К.	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий
12	Ольга К.	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий
13	Алена Л.	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий
14	Надежда Л.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
15	Екатерин а Л.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
16	Кристина Л.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
17	Полина М.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
18	Татьяна М.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
19	Виктория М.	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий
20	Александр а Н.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
21	Валерия С.	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий
22	Кристина С.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
23	Юлия С.	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний
24	Анастаси я С.	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний
25	Елизавет а С.	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий
26	Полина С.	Высокий	Средний	Высокий

		уровень	уровень	
27	Анастасия С.	Высокий	Средний	Высокий
		уровень	уровень	
28	Анастасия Т.	Низкий	Средний	Низкий
		уровень	уровень	
29	Маргарита Ш.	Высокий	Средний	Высокий
		уровень	уровень	
30	Екатерина Ш.	Высокий	Низкий	Средний
		уровень	уровень	
31	Карина Ш.	Высокий	Высокий	Высокий
		уровень	уровень	
32	Марина Ш.	Низкий	Низкий	Низкий
		уровень	уровень	
33	Валерия Х.	Высокий	Средний	Высокий
		уровень	уровень	

Результаты исследования по всем методикам в контрольной группе отражены нами в таблице 4.

Таблица 4

Результаты по всем диагностическим методикам в контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента

№ п/п	Имя Ф.	Уровень адаптированности по методике 1	Уровень адаптированности по методике 2	Общий уровень адаптированности
1	Алтын А.	Низкий	Средний	Низкий
		уровень	уровень	
2	Анастасия А.	Высокий	Средний	Высокий
		уровень	уровень	
3	Анастасия Б.	Низкий	Средний	Низкий
		уровень	уровень	
4	Юлия Б.	Высокий	Высокий	Высокий



		уровень	уровень	
5	Валерия Б.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
6	Усман В.	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий
7	Алена В.	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий
8	Екатерина Г.	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний
9	Николай Г.	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий
10	Артем Г.	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий
11	Дмитрий Д.	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий
12	Андрей Д.	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий
13	Татьяна К.	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний
14	Лев К.	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий
15	Екатерина К.	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний
16	Алена Л.	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий
17	Светлана М.	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий
18	Татьяна М.	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий
19	Юлия М.	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий
20	Валетина М.	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний
21	Юлия Н.	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий

22	Анастасия О.	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний
23	Кристина П.	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий
24	Полина П.	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний
25	Виктор Р.	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий
26	Екатерина С.	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний
27	Евгений С.	Низкий уровень	Высокий уровень	Низкий
28	Елена У.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
29	Марина У.	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний
30	Илья Ф.	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний
31	Константин Ф.	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий
32	Любовь Ч.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
33	Дмитрий Я.	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий

Оказалось, что с низким уровнем адаптации – 9 студентов экспериментальной группы (27%) и 12 контрольной (36%). Со средним уровнем – 4 студента (12%) экспериментальной группы и 5 контрольной (15%). На высоком уровне адаптации 20 учащихся экспериментальной группы (61%) и 16 контрольной (48%). Результаты наглядно представлены на рис. 4 и приложении 3.

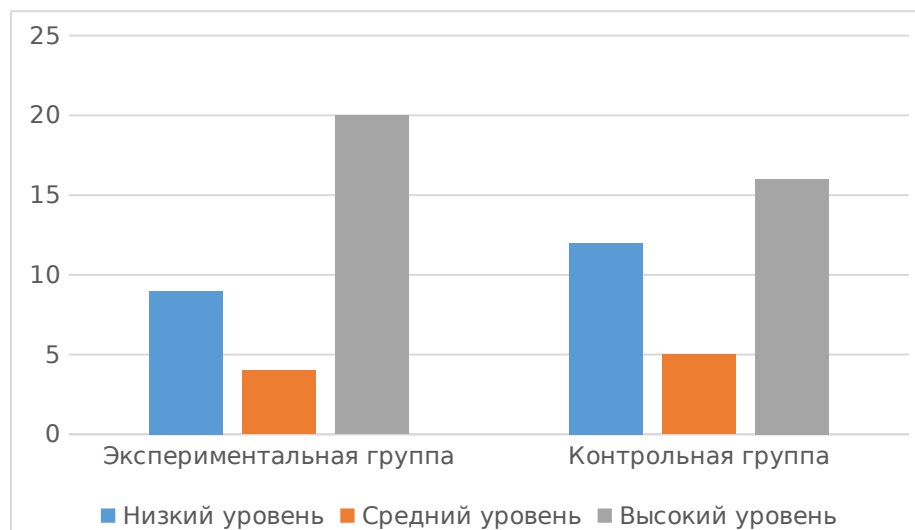


Рис. 4. Сводные данные по уровню адаптации студентов первокурсников на констатирующем этапе эксперимента

Полученные результаты позволили нам отобрать группу студентов с низким уровнем адаптации. Нами был разработан комплекс мероприятий по повышению уровня адаптации студентов к вузу, включающий досуговые мероприятия с обучающимися по увеличению уровня адаптации к условиям педагогического вуза. Как осуществлялась данная работа, об этом пойдет речь в следующем параграфе.

## **2.2 Реализация форм досуга студентов-первокурсников в процессе их адаптации к условиям педагогического вуза**

Прежде чем реализовывать формы досуга, мы попытались выяснить какие формы досуга не реализуются, а какие более эффективны.

Эмпирическое исследование проводилось на базе Ишимского педагогического института им. П.П. Ершова. Его участники - студенты первого курса направления "Педагогическое образование", профиль "Начальное дошкольное образование" ИПИ им. П. П. Ершова

Исследование проводилось методом опроса испытуемых экспериментальной группы.

Для диагностики использовались следующие методики:

\* Методика «Анкета на выявление интересов студентов», основой которой является модифицированная методика, разработанная В.Г. Асеевой.

\* Тест-анкета «Выявление досуга студентов», разработанная Ю. А.Лобейко и Ю. А. Катуржевская.

Остановимся на описании психодиагностических методик, позволяющих выявить, как проводят досуг студенты, какие новые формы они хотели бы реализовать и про какие новые формы знают.

Так, методика «Анкета на выявление интересов студентов», основой которой является методика, разработанная В.Г. Асеевой предназначена для изучения общей направленности интересов учащихся.

Экспериментальный материал: ручка и бланк опросника.

Инструкция: Учащимся предлагается оценить степень своего интереса к различным видам деятельности по следующей инструкции: "Перед Вами ряд высказываний, в которых содержится вопрос о наличии интереса к той или иной деятельности и сфере знаний. Ваша задача, читая эти высказывания в бланке ответов выбрать вариант, который соответствует твоему мнению, отметь его подчеркивая один выбранный вариант ответа.

**Обработка результатов:** Анализ и обработка полученных данных позволяют выяснить представления студентов о своих интересах, положительных и отрицательных сторонах своей жизнедеятельности.

Общий вывод о преобладании определенного интереса делается на основании сравнения ответов на те или иные вопросы, полученных в ходе исследования по каждой области знания и деятельности. В результате по каждому обследованному студенту выявляется один или группа ведущих интересов.

Представим ответы на вопрос: «в свободное время я обычно» по методике «Анкета на выявление интересов студентов». Для наглядности представим результаты на рисунке 5.

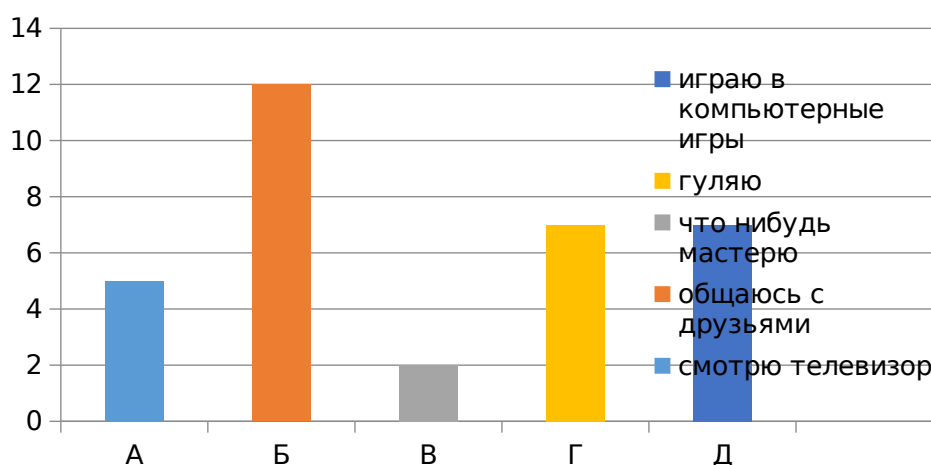


Рис.5. Ответы на вопрос «в свободное время я обычно»..по методике «Анкета на выявление интересов студентов»

Итак, исследование показало, что большинство первокурсников выбрали вариант «Б», т.е. в свободное время они общаются с друзьями (12 человек), меньшинство студентов отдали свой голос за вариант «В», их не привлекает что -нибудь мастерить (2 человека).

Представим ответы на вопрос: «Что я предпочитаю читать» по методике «Анкета на выявление интересов студентов». Для наглядности представим результаты на рисунке 6.



Рис.6 Ответы испытуемых на вопрос «Что я предпочитаю читать» по методике «Анкета на выявление интересов студентов»

Мы видим, что студенты первого курса больше всего предпочитают читать фэнтези (11 человек), количество первокурсников, которые читают программную литературу и совсем не любят читать, совпадает (по 2 человека), низший балл набрал вариант ответа «А» (1 человек).

Представим ответы на вопрос: «в коллективных делах я» по методике «Анкета на выявление интересов студентов». Для наглядности представим результаты на рисунке 7.



Рис.7 Ответы на вопрос «в коллективных делах я» по методике «Анкета на выявление интересов студентов»

Так, большинство студентов внимательно следят за ходом событий в группе, стараются участвовать в коллективных делах (15 человек), инициаторами всех идей, мероприятий в группе являются 9 человек и не участвуют в делах коллектива (группы) 4 человека.

Представим ответы на вопрос: «к одногруппникам я отношусь» по методике «Анкета на выявление интересов студентов»

Для наглядности представим результаты на рисунке 8.

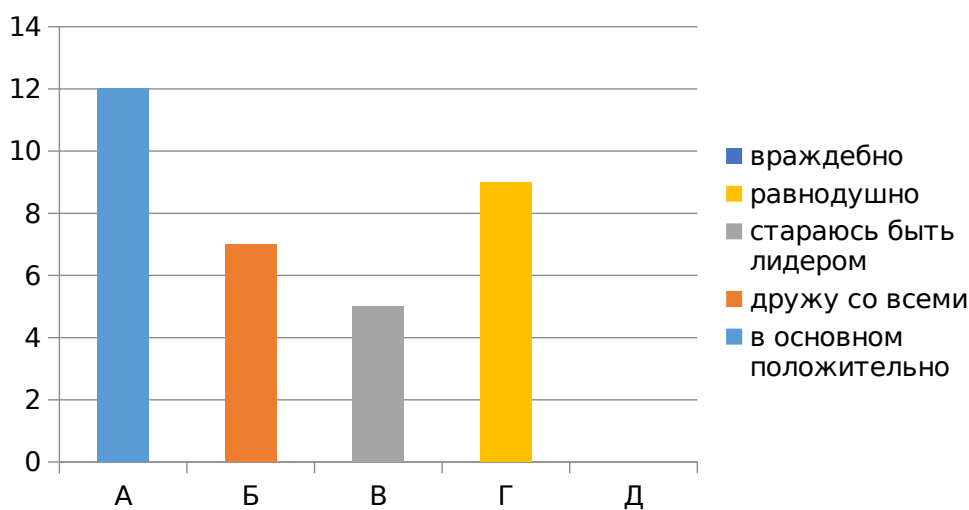


Рис.8 Ответы на вопрос «к одногруппникам я отношусь» по методике «Анкета на выявление интересов студентов»

Можно заметить, что в основном студенты относятся положительно к своим одногруппникам (12 человек), дружить со всеми стараются 7 человек из группы. Вариант «Г», т.е. равнодушное отношение к одногруппникам испытывают 9 человек. Сильной стороной группы первокурсников является то, что студенты не относятся друг к другу враждебно.

Представим ответы на вопрос: «я предпочитаю активно участвовать в мероприятиях» по методике «Анкета на выявление интересов студентов»

Для наглядности представим результаты на рисунке 9.

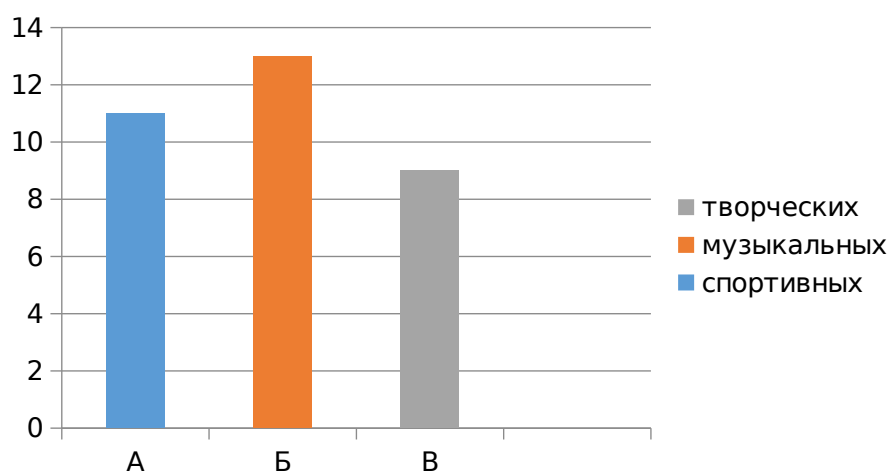


Рис.9 Ответы на вопрос «я предпочитаю активно участвовать в мероприятиях» по методике «Анкета на выявление интересов студентов»

Так, можно судить о увлечениях первокурсников преимущественно в музыкальных мероприятиях (13 человек), спортивным мероприятиям предпочтение отдают 11 студентов и в творческих мероприятиях участвуют 9 человек.

Представим ответы на вопрос: «больше всего я люблю» по методике «Анкета на выявление интересов студентов»

Для наглядности представим результаты на рисунке 10.



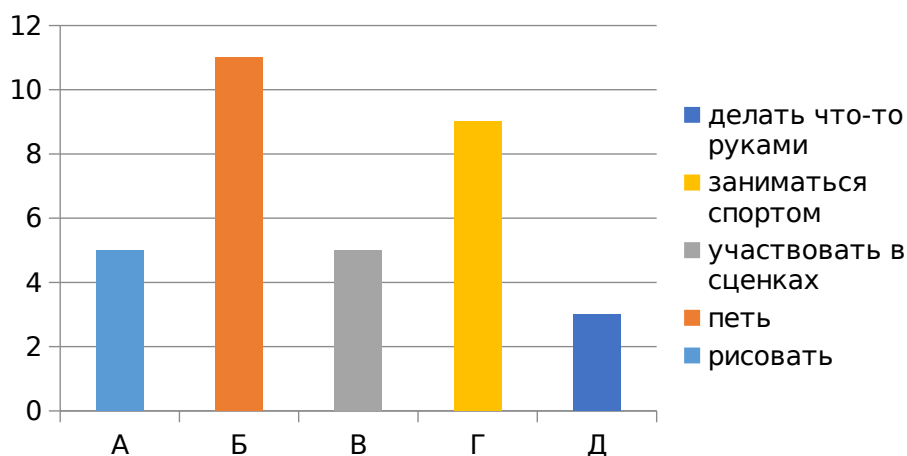


Рис.10 Ответы на вопрос «больше всего я люблю...» по методике «Анкета на выявление интересов студентов»

Итак, у большинства студентов хобби – пение (11 человек), участвовать в разнообразных сценках и рисовать любят 5 человек, а делать что – то руками, мастерить выбирают 3 студента.

Следующая методика, которую мы применили – Тест-анкета «Выявление досуга студентов», разработанная Ю. А.Лобейко и Ю. А. Катуржевская, предназначена для выявления востребованных видов досуга.

Вашему вниманию предлагается анкета, ответы на вопросы которой позволят составить представление о культурном облике студентов, востребованных видах досуговой деятельности. Эта информация послужит основой планирования внеучебной работы в вузе, а профессорско-преподавательскому составу, администрации вуза, старшему поколению дать возможность лучше понимать современную молодежь, находить оптимальные пути взаимодействия в учебной и внеучебной деятельности.

Экспериментальный материал: ручка и бланк опросника.

Инструкция: Внимательно прочитайте вопрос, предлагаемые варианты ответов и обведите кружком номер того варианта, который совпадает с Вашим мнением.

Интерпретация результатов: Для подведения подсчета результатов анкетирования мы выписываем в таблицу количество ответов по каждому вопросу и выводим результаты в процентах.

По процентному соотношению делаем выводы узнаем увлечения и потребности студентов. Результаты исследования по методике «Анкета на выявление интересов студентов» представлены в приложении №3 (таблицы №1 и №2).

На основании полученных результатов по проведенной методике мы можем выявить, что большинство студентов (69%) довольны тем, что обучаются в институте им. П.П. Ершова. Только 3 первокурсника (9%) скорее недовольны выбором учебного заведения, чем довольны.

Анализируя то, как проводят свой досуг студенты, мы пришли к выводу, что 20 испытуемых (60%) полностью довольны проведением своего свободного времени, 4 человека (13%) скорее недовольны своим времяпрепровождением. До поступления в ВУЗ первокурсникам больше всего были интересны такие формы досуга, как:

- общение с друзьями (24%);
- кино и художественное творчество (22%);
- чтение (15%);
- отдых на природе (15%).

В период обучения в ВУЗе первокурсники преимущественно посещают бары и кафе (30%), кино (22%) и дискотеки (18%)

На данный момент студенты первого курса уже принимают участие в мероприятиях ВУЗа, а именно в первенстве по волейболу (9%) и в первенстве по футболу (3%), при этом большая часть студентов еще не включилась в активное участие в жизни института (88%).

Методика позволила выявить то, что первокурсники активно пользуются услугами библиотеки (76%) для подготовки к экзамену, семинару, докладу (52%) и для получения информации из книг по какой-либо интересующей теме (24%). Библиотекарь выступает для них в роли консультанта (55%) и помощника (24%). Предпочитаемыми жанрами литературы для студентов выступают классические произведения и любовные романы.

Главным в жизни студентов, по их мнению, является возможность сделать профессиональную карьеру (27 человек), иметь личную независимость, возможность поступать по собственному желанию (21 человек), иметь дружную семью, воспитать детей (19 человек), наличие денег, машины, квартиры, дачи (17 человек).

Практически не главное для студентов:

- Получать удовольствие, острые ощущения (2 человека);
- Быть лидером, первенствовать среди людей (1 человек);
- Не выделяться (3 человека);

- Приобрести широкую известность, славу (4 человека).

Таким образом, у студентов была выявлена группа ведущих интересов: в свободное время студенты общаются с друзьями, предпочитают читать фэнтези, в коллективных делах внимательно следят за ходом событий, к одноклассникам относятся в основном положительно, активно участвуют в музыкальных мероприятиях. В ходе исследования было выявлено, что студенты в своем досуге используют как традиционные так и инновационные формы. Важно отметить, что среди предпочитаемых форм досуга в молодежной среде наиболее востребованными являются посещение культурно развлекательных центров, кинотеатров, кафе, баров, общение с друзьями. Диагностики показывают, что студенты не предпочитают проводить свой досуг занимаясь художественным и литературным творчеством, пренебрегают посещением ночных клубов, походами в боулинг или бильярд, очень редко посещают спортивные мероприятия. К формам, которые студенты хотят реализовать относятся: отдых на природе, занятие спортом, интеллектуально-познавательную деятельность активного характера (чтение, занятие в кружках, посещение факультативов и т.п.).

Таким образом, в ходе исследования форм организации досуга в студенческой группе, были получены результаты, позволившие нам отобрать формы досуга, которые будут способствовать адаптации студентов к условиям педагогического вуза.

С целью адаптации студенты первокурсники приняли участие в ряде мероприятий. Формы и направления досуга представлены в таблице 5.

Таблица 5

Формы досуга реализующиеся на базе института на формирующем этапе эксперимента.

Форма досуга	Мероприятие	Цель
Адаптационная смена первокурсников	«Выездная адаптационная смена»; «Посвящение в студенты»;	Создать условия для адаптации студентов к вузу;
Развлекательные вечера института	Конкурс-фестиваль «Молодежная весна»; Конкурс «МИСС СТУДЕНЧЕСТВО - 2019»; Гала-концерт конкурса-фестиваля «Дебют первокурсника - 2018»; Фестиваль команд КВН; Игра «Тайный друг».	Развитие творческих способностей студентов;
Спортивные мероприятия	Блиц - турниры по волейболу и баскетболу среди команд факультетов;	Приобщение к здоровому образу жизни;

	Первенство по мини-футболу и баскетболу; Городская легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы;	
Флешмобы	Областная зарядка.	Приобщение студентов к здоровому образу жизни;
Интеллектуально - развивающие мероприятия	Игра «Что? Где? Когда?»; Международные студенческие предметные олимпиады; Конференция «Студенты вузов - школе и производству 2019» Конкурс на звание "Студенческая элита"; Школа научных компетенций;	Расширение общего кругозора студентов; Включение в научную деятельность института;
Тренинги	Тренинг конструктивного	Развитие soft skills («мягких навыков»:

	общения	общение, планирование собственной деятельности, тайм-менеджмент, стрессоустойчивос ть, обучаемость);
--	---------	--

Приведем пример одного из мероприятий: игра «Тайный друг».

**Правила игры:** каждый на бумажке пишет свое имя, так чтобы было понятно, кто имеется ввиду. Все записки складываются в одну кучу (шапку), и каждый берет себе одну, и никому ее не показывает. Следует внимательно проследить, чтобы никто не вытащил самого себя. С этого момента тот человек, который написан на бумажке, становится тайным другом. Вы должны все время, постоянно и методично дарить ему подарки, оказывать знаки внимания, писать записочки, желать приятного аппетита, вы должны обеспечить ему комфорт и хорошее настроение. Но все это нужно сделать так, чтобы он ни за что не догадался, кто же ему пишет.

**Ход игры:** утром перед началом первой пары объявляется начало игры. Каждый участник игры тянет жребий (заранее заготовлены листы бумаги, где записаны фамилии и имена всех играющих). Таким образом, каждый из игроков узнаёт своего тайного друга.

В течение всего дня задача игрока - делать приятное своему тайному другу, но так, чтобы он не догадался, кто это делает.

В качестве приятного можно послать "живое письмо" (попросить кого-нибудь передать на словах), попросить знакомого спеть песню, преподнести подарок. На следующий день, перед началом первой пары происходит знакомство тайных друзей. Все участники высказывают свои предположения о том, кто являлся их тайным другом, а затем объявляют истинных тайных друзей.

Таким образом, в ходе исследования форм организации досуга в студенческой группе, мы отобрали формы досуга, которые будут способствовать адаптации студентов к условиям педагогического вуза и разработали комплекс мероприятий по повышению уровня адаптации студентов к вузу, которые реализуются на базе института, в которые входили: «Выездная адаптационная смена», «Посвящение в студенты», конкурс на звание «Студенческая элита» и т.д.

О проверке эффективности опытно-экспериментальной работы по адаптации студентов - первокурсников к условиям педагогического вуза через организацию досуга, речь пойдет в следующем параграфе.



### **2.3 Проверка эффективности опытно-экспериментальной работы по адаптации студентов - первокурсников к условиям педагогического вуза через организацию досуга**

На контрольном этапе эксперимента нами была осуществлена повторная диагностика уровня адаптации студентов к вузу. Диагностика осуществлялась по тем же методикам, что и на констатирующем этапе.

Результаты по методике Т. Д. Дубовицкой и А. В. Крылова показали, что высокий уровень адаптированности к учебной группе свойственен 17 студентам экспериментальной группы (52%) и 15 студентам контрольной группы (45%). Низкий уровень имеют 16 человека в экспериментальной группе (48%) и 18 человек контрольной группы (55%). Нами было так же выявлены уровни адаптированности к учебной деятельности. Результаты показали, что высокий уровень адаптированности к учебной деятельности свойственен 24 студентам экспериментальной группы (73%) и 21 студентам контрольной группы (64%). Низкий уровень имеют 8 человек в экспериментальной группе (24%) и 12 человек контрольной группы (36%). Таким образом, количество студентов с высоким уровнем адаптированности к учебной группе увеличилось на 19% в экспериментальной группе и 6% в контрольной. Количество студентов с низким уровнем уменьшилось на 19% в экспериментальной группе и на 6% в контрольной группе. Соответственно количество студентов с высоким уровнем адаптированности к учебной деятельности увеличилось на 3% в экспериментальной группе и на 3% в

контрольной. Количество студентов с низким уровнем уменьшилось на 6% в экспериментальной группе и на 3% в контрольной группе. Графически результаты исследования представлены на рис. 11

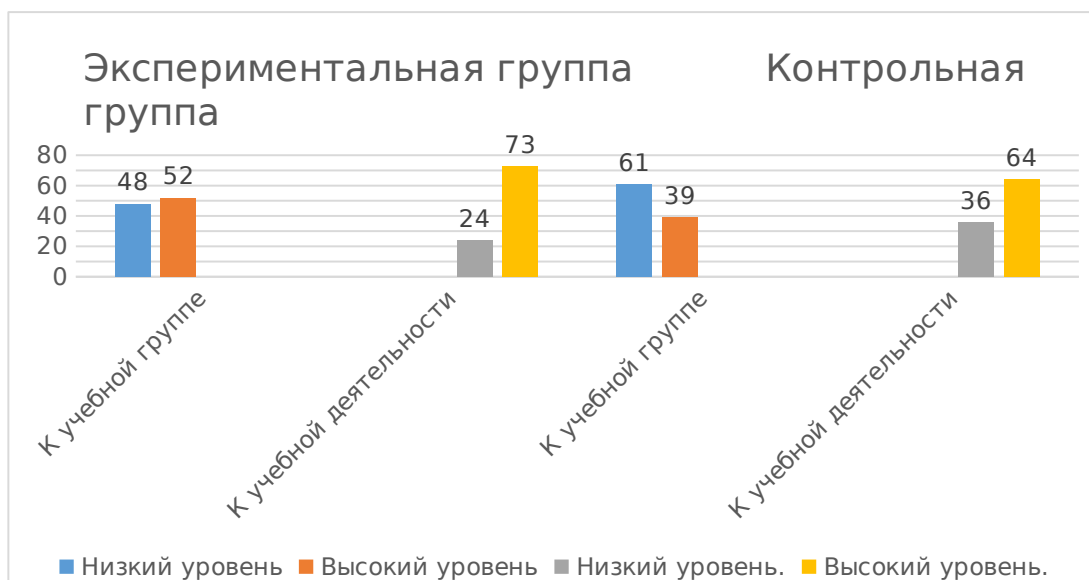


Рис.11. Результаты исследования адаптации студентов к учебной группе и учебной деятельности по методике Т. Д. Дубовицкой и А. В. Крылова на контрольном этапе эксперимента

После формирующего этапа эксперимента у студентов экспериментальной группы чаще стали проявляться следующие показатели адаптации: контроль и усвоение знаний, самостоятельный образ жизни, включение в коллектив сокурсников, самовосприятие.

По результатам методики К. Роджерса и Р.Даймонда оказалось, что количество студентов с высоким уровнем адаптации увеличилось в большинстве показателей. Адаптированность на 13% в экспериментальной группе и на 5% в контрольной, самовосприятие на 5% в экспериментальной группе и на 4% в контрольной, принятие других на 16% в экспериментальной группе и на 3% в

контрольной, показатель эмоциональной комфортности в обеих группах остался неизменным, стремление к доминированию на 19% в экспериментальной группе и на 6% в контрольной.

Количество студентов со средним уровнем адаптации изменилось в большинстве показателей. Количество студентов со средним показателем адаптивности стало ниже на 10% в экспериментальной группе и больше на 6% в контрольной, количество человек со средним уровнем самовосприятия уменьшилось на 2% в экспериментальной группе и на 3% в контрольной, количество человек с показателем принятия других осталось неизменным в обеих группах, количество студентов со средним уровнем эмоциональной комфортности уменьшилось на 3% в экспериментальной группе и увеличилось на 6% в контрольной, количество студентов со средним уровнем стремления к доминированию уменьшилось на 15% в экспериментальной группе и не изменилось в контрольной.

Количество студентов с низким уровнем адаптации уменьшилось по всем показателям. Количество студентов с низким уровнем адаптированности уменьшилось на 6% в экспериментальной группе и на 11% в контрольной, с низким уровнем самовосприятия уменьшилось на 3% в экспериментальной группе и на 6% в контрольной. С низким уровнем принятия других уменьшилось на 16% в экспериментальной группе и на 4% в контрольной. С низким уровнем эмоциональной комфортности уменьшилось на 6% в экспериментальной группе и на 6% в контрольной. С низким

уровнем стремления к доминированию уменьшилось на 4% в экспериментальной группе и на 6% в контрольной.

Данные отражены в таблице 6.

Таблица 6

Результаты по методике социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р.Даймонда на контрольном этапе эксперимента

Показатели-адаптации	Уровень адаптации	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Кол-во чел.(абс.)	Кол-во чел в %	Кол-во чел.(абс.)	Кол-во чел в %
Адаптивность	Низкий	5	15	8	25
	Средний	12	36	15	45
	Высокий	16	49	10	30
Самовосприятие	Низкий	6	18	7	20
	Средний	15	46	18	55
	Высокий	12	36	8	25
Принятие других	Низкий	3	8	10	30
	Средний	14	43	13	40
	Высокий	16	49	10	30
Эмоциональная комфортность	Низкий	7	21	9	27
	Средний	16	49	11	33
	Высокий	10	30	13	40
Стремление к доминированию	Низкий	3	8	10	30
	Средний	16	49	17	52
	Высокий	14	43	6	18

Как видим, высокий и средний уровень адаптации у студентов экспериментальной группы проявляется ярко в таких показателях как: адаптивность, самовосприятие, принятии других, стремление к доминированию. У студентов

контрольной группы это – адаптивность, принятие других и эмоциональная комфортность.

Графически результаты исследования экспериментальной группы представлены на рис. 12.

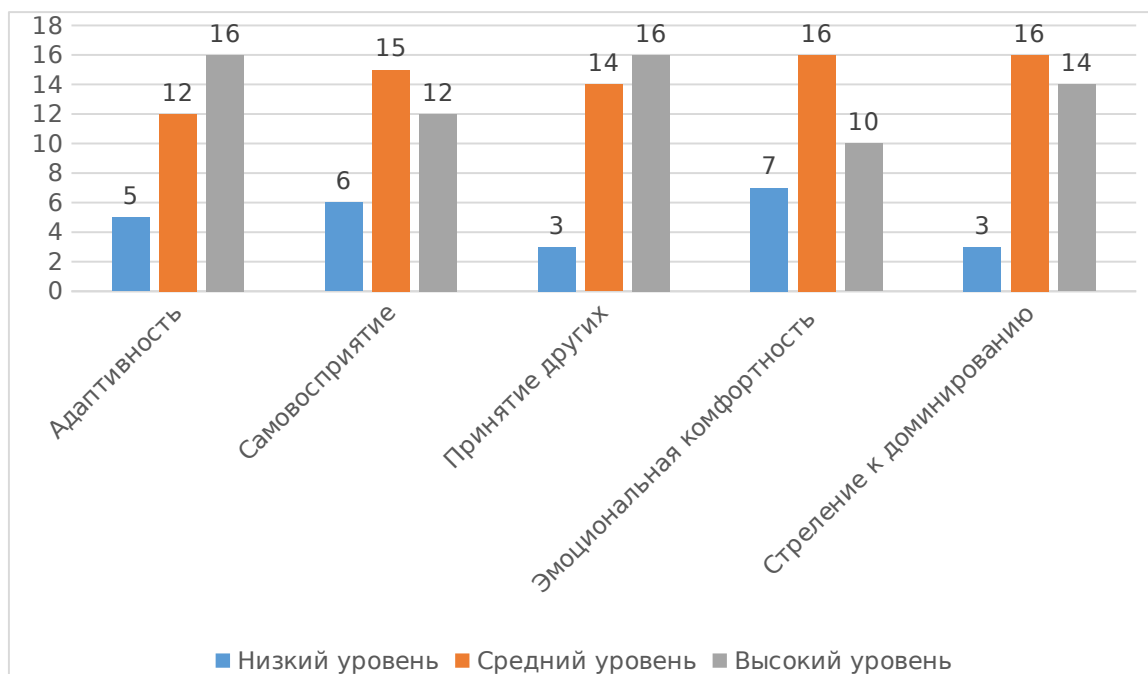


Рис 12. Показатели социально-психологической адаптированности экспериментальной группы К. Роджерса и Р.Даймонда.

Результаты исследования контрольной группы представлены на рис. 13.

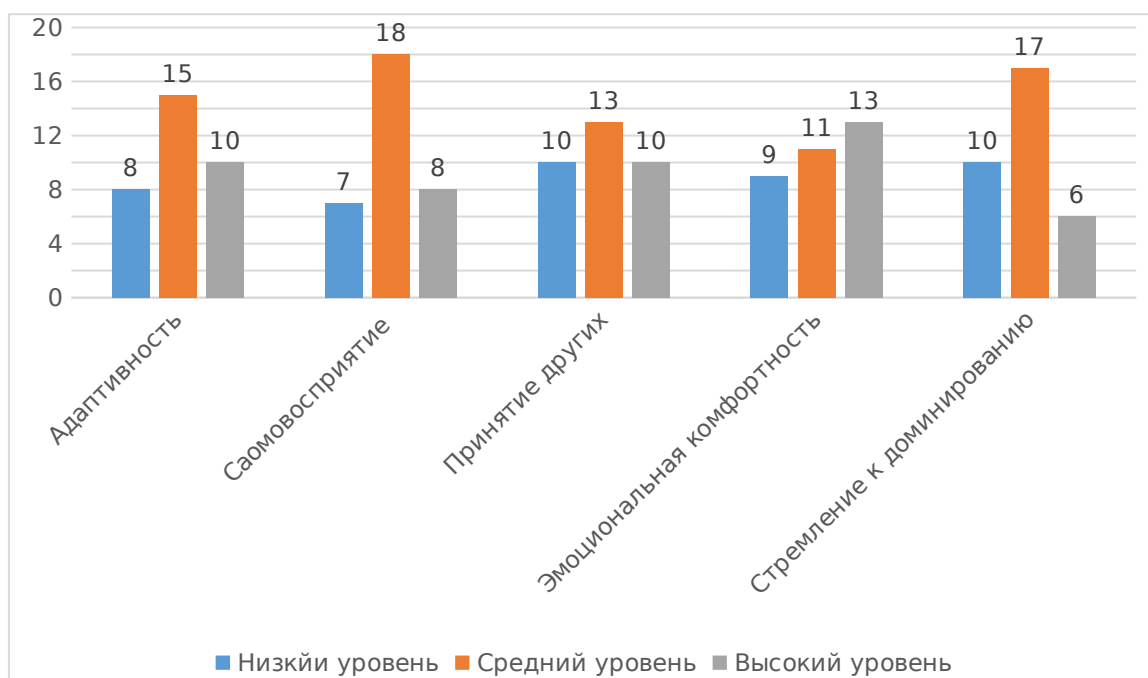


Рис 13. Показатели социально-психологической адаптированности контрольной группы К. Роджерса и Р.Даймонда.

На основании полученных результатов по проведенной методике мы можем выявить, что большинство студентов обладают средним уровнем во всех показателях социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р.Даймонда. Большинство из них находится на среднем уровне адаптивности (42%), принимают себя (52%), находятся в зоне эмоциональной комфортности (42%), обладают средним уровнем стремления к доминированию (52%). Низкий уровень так же проявляется во всех показателях адаптации и составляет: адаптивность (21%), принятие себя (21%), принятие других (21%), эмоциональная комфортность (24%), стремление к доминированию (21%). Высокий уровень в показателях адаптации соответственно равен: адаптивность (39%), принятие себя (30%), принятие других (39%), эмоциональная комфортность (36%), стремление к доминированию (30%).

Таким образом, на основании результатов исследования можно сделать вывод о том, что в группе испытуемых преобладает средний и повышенный (85%) уровень адаптации к обучению в институте. Это свидетельствует о том, что студенты чувствуют себя в группе комфортно, находят общий язык с однокурсниками, следуют принятым в группе нормам и правилам, студенты осваивают учебные предметы, в срок выполняют учебные задания.

Обобщив результаты по всем реализуемым нами диагностическим методикам, мы определили группы студентов с уровнями адаптации (высоким, средним и низким).

Общий результат по всем методикам экспериментальной группы, отражен нами в таблице 7.

Таблица 7

Результаты по всем диагностическим методикам в экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента

№ п/п	Имя Ф.	Уровень адаптированности по методике 1	Уровень адаптированности по методике 2	Общий уровень адаптированности
1	Александра А.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
2	Жанар Б.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
3	Марина Б.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
4	Анжелика В.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
5	Валерия	Высокий	Средний	Высокий

	З.	уровень	уровень	
6	Кристина З.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
7	Виктория З.	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий
8	Анна И.	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний
9	Яна К.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
10	Арина К.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
11	Татьяна К.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
12	Ольга К.	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий
13	Алена Л.	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний
14	Надежда Л.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
15	Екатерин а Л.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
16	Кристина Л.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
17	Полина М.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
18	Татьяна М.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
19	Виктория М.	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий
20	Александ ра Н.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
21	Валерия С.	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий
22	Кристина С.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий



23	Юлия С.	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний
24	Анастаси я С.	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний
25	Елизавет а С.	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий
26	Полина С.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
27	Анастаси я С.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
28	Анастаси я Т.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
29	Маргарит а Ш.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
30	Екатерин а Ш.	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний
31	Карина Ш.	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий
32	Марина Ш.	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний
33	Валерия Х.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий

Общий результат по всем методикам контрольной группы, отражен нами в таблице 8.

Таблица 8

Результаты по всем диагностическим методикам в контрольной группе на контрольном этапе эксперимента

№ п/ п	Имя Ф.	Уровень адаптированн ости по методике 1	Уровень адаптированн ости по методике 2	Общий уровень адаптированн ости
1	Алтын А.	Низкий	Средний	Низкий

		уровень	уровень	
2	Анастасия А.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
3	Анастасия Б.	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий
4	Юлия Б.	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий
5	Валерия Б.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
6	Усман В.	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий
7	Алена В.	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий
8	Екатерина Г.	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний
9	Николай Г.	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний
10	Артем Г.	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий
11	Дмитрий Д.	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний
12	Андрей Д.	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий
13	Татьяна К.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
14	Лев К.	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий
15	Екатерина К.	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний
16	Алена Л.	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий
17	Светлана М.	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий
18	Татьяна М.	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий

19	Юлия М.	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий
20	Валетина М.	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний
21	Юлия Н.	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий
22	Анастасия О.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
23	Кристина П.	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий
24	Полина П.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
25	Виктор Р.	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий
26	Екатерина С.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
27	Евгений С.	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий
28	Елена У.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
29	Марина У.	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний
30	Илья Ф.	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний
31	Константин Ф.	Низкий уровень	Низкий уровень	Низкий
32	Любовь Ч.	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий
33	Дмитрий Я.	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий

Оказалось, что низким уровнем адаптации обладают - 4 студента экспериментальной группы (12%) и 13 контрольной (39%). Со средним уровнем - 6 студентов (18%) экспериментальной группы и 7 контрольной (21%). На

высоком уровне адаптации 23 учащихся экспериментальной группы (70%) и 13 контрольной (39%). Результаты наглядно представлены на рис. 13 и приложении 4.

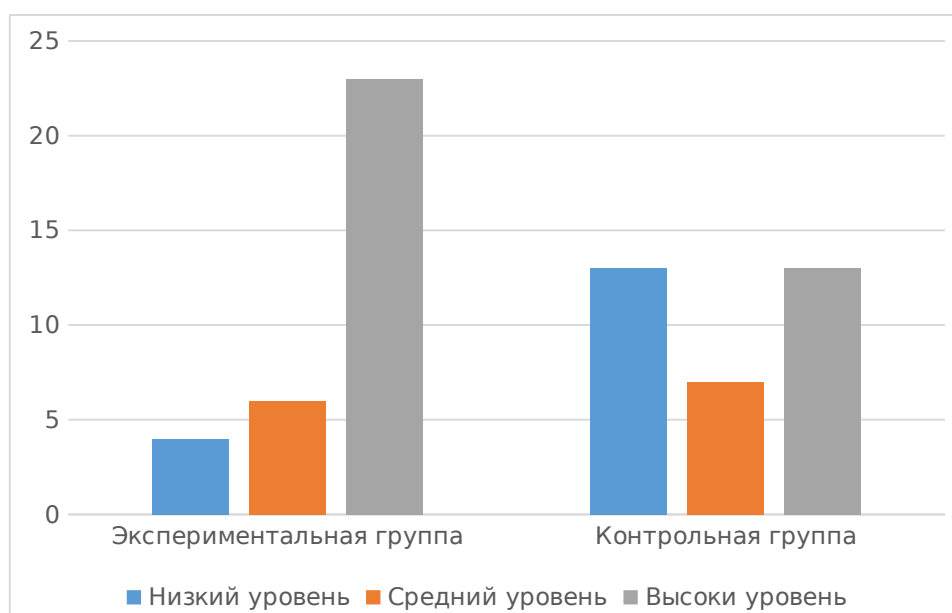
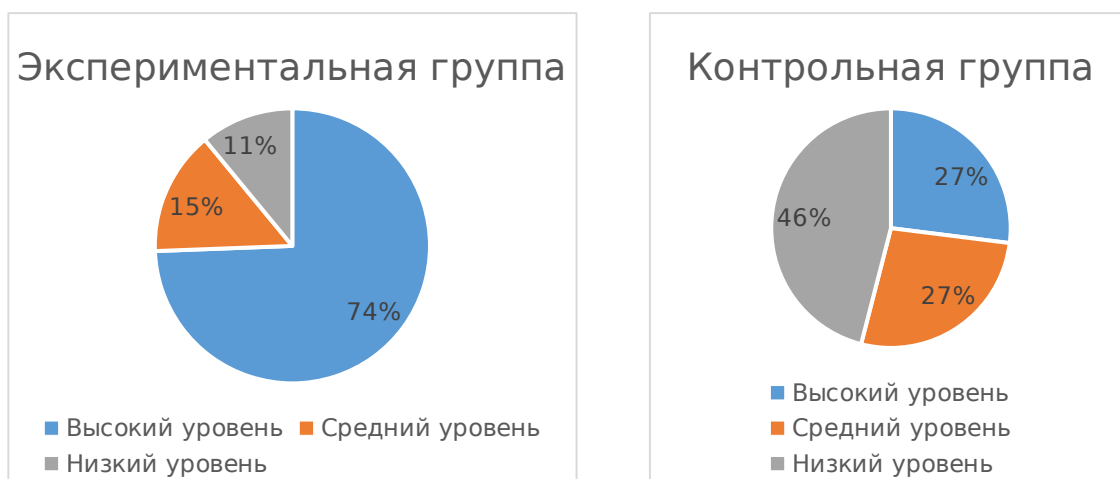


Рис. 13. Сводные данные по уровню адаптации студентов первокурсников на контрольном этапе эксперимента

Далее мы отразили динамику адаптации студентов к вузу на диаграммах.



До эксперимента



После эксперимента

Рис. 14. Динамика уровней адаптации студентов в контрольной и экспериментальной группе

Таким образом, в ходе исследования была проведена диагностика уровня адаптации студентов – первокурсников к условиям педагогического вуза. Данные показали, что в контрольной группе число низко адаптированных студентов уменьшилось на 7% (2 чел.), количество студентов с высоким уровнем адаптации увеличилось на 12% (4 чел.), в экспериментальной же группе число студентов с низким уровнем адаптацией уменьшилось на 15% (5 чел.), кроме того увеличилось количество студентов с высоким уровнем адаптации на 9% (3 чел.). Эффективность проведенной нами работы подтверждается результатами математической статистики (приложение 5).

Таким образом, мы подтвердили эффективность проделанной работы. Задачи решены, гипотеза доказана.

## **Выводы по 2 главе**

В данной главе была рассмотрена опытно-экспериментальная работа по адаптации студентов - первокурсников к условиям педагогического вуза через организацию досуга. Данное изучение позволило сделать ряд выводов.

На констатирующем этапе эксперимента количество испытуемых с низким уровнем адаптации - 9 студентов экспериментальной группы (27%) и 15 контрольной (45%). Со средним уровнем - 4 студента (12%) экспериментальной группы и 9 контрольной (27%). На высоком уровне адаптации 20 учащихся экспериментальной группы (61%) и 9 контрольной (27%).

Полученные результаты позволили нам разработать комплекс мероприятий по повышению уровня адаптации студентов к вузу, включающий досуговые мероприятия с испытуемыми по увеличению уровня адаптации к условиям педагогического вуза.

Прежде чем реализовывать формы досуга, мы выяснили какие формы досуга не реализуются, а какие более эффективны.

Исследование проводилось методом опроса испытуемых экспериментальной группы.

Для диагностики использовались следующие методики:

\* Методика «Анкета на выявление интересов студентов», основой которой является модифицированная методика, разработанная В.Г. Асеевой.

\* Тест-анкета «Выявление досуга студентов», разработанная Ю. А.Лобейко и Ю. А. Катуржевская.

В ходе опроса, были получены результаты, позволившие нам отобрать формы досуга, которые будут способствовать адаптации студентов к условиям педагогического вуза.

В результате исследования форм организации досуга в студенческой группе, мы отобрали формы досуга, которые будут способствовать адаптации студентов к условиям педагогического вуза и разработали комплекс мероприятий по повышению уровня адаптации студентов к вузу, которые реализуются на базе института.

На контрольном этапе эксперимента нами была осуществлена повторная диагностика уровня адаптации студентов первокурсников к вузу. Диагностика осуществлялась по тем же методикам, что и на констатирующем этапе.

На контрольном этапе эксперимента количество испытуемых с низким уровнем адаптации – 4 студента экспериментальной группы (12%) и 13 контрольной (39%). Со средним уровнем – 6 студентов (18%) экспериментальной группы и 7 контрольной (21%). На высоком уровне адаптации 23 учащихся экспериментальной группы (70%) и 13 контрольной (39%).

Таким образом, в ходе исследования была проведена диагностика уровня адаптации студентов – первокурсников к условиям педагогического вуза. Данные показали, что в контрольной группе число низко адаптированных студентов уменьшилось на 7% (2 чел.), количество студентов с высоким уровнем адаптации увеличилось на 12% (4 чел.), в экспериментальной же группе число студентов с низким уровнем адаптацией уменьшилось на 15% (5 чел.), кроме того

увеличилось количество студентов с высоким уровнем адаптации на 9% (3 чел.). Эффективность проведенной нами работы подтверждается результатами математической статистики.



## **Заключение**

Высшее образование является традиционной ценностью в нашей стране. Молодежь рассматривает получение высшего образования как необходимое условие не только профессиональной, но и социальной карьеры. Это приводит к высоким конкурсам при поступлении в вузы. Однако для значительного числа первокурсников первый курс обучения становится последним. Наибольшее количество студентов отчисляется из вузов по результатам первых двух сессий. Одной из причин такого положения является неприспособленность первокурсников к условиям обучения в вузе. В данной рассмотрены результаты исследования студентов-первокурсников Ишимского педагогического института, цель которого состояла в разработке и реализации новых форм досуга, способствующих адаптации студентов первокурсников к условиям педагогического вуза.

Осуществив анализ научной литературы, мы попытались раскрыть сущность понятия адаптация. Под адаптацией понимается процесс преодоления трудностей при вхождении в новую социальную среду, установления внутригрупповых отношений, а также приспособления к новым формам обучения.

Мы выделили три вида факторов, влияющих на адаптацию к обучению студентов в вузе: социологический, психологический и педагогический. К педагогическим факторам относят уровень педагогического мастерства обучающихся, материально-техническую базу, организацию учебного процесса. К социологическим факторам относят возраст студента, его социальное происхождение и тип

образовательного учреждения, которое он закончил. Индивидуально-психологические и социально-психологические особенности (интеллект, личностный потенциал, направленность, положение в группе) относятся к психологическим факторам.

Мы предположили, что возможно, для успешной адаптации студента первокурсника в вузе необходима реализация таких форм досуга как: адаптационные смены первокурсников, мероприятие «Посвящение в студенты», ряд спортивно-массовых мероприятий (блиц - турниры по волейболу и баскетболу среди команд факультетов; первенство по мини-футболу и баскетболу; городская легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы; областные зарядки), флешмобы, «Ершовские чтения», посещение развлекательных вечеров в общежитии института, библиотек вуза. В опытно-экспериментальной работе мы осуществили диагностику уровня адаптации студентов первокурсников и попытались реализовать формы досуга, которые будут способствовать адаптации студентов к условиям педагогического вуза.

На констатирующем этапе эксперимента количество испытуемых с низким уровнем адаптации - 9 студентов экспериментальной группы (27%) и 15 контрольной (45%). Со средним уровнем - 4 студента (12%) экспериментальной группы и 9 контрольной (27%). На высоком уровне адаптации 20 учащихся экспериментальной группы (61%) и 9 контрольной (27%). После проведения формирующего этапа эксперимента были получены такие результаты: количество испытуемых с низким уровнем адаптации - 4 студента

экспериментальной группы (12%) и 13 контрольной (39%). Со средним уровнем – 6 студентов (18%) экспериментальной группы и 7 контрольной (21%). На высоком уровне адаптации 23 учащихся экспериментальной группы (70%) и 13 контрольной (39%). Эффективность проведенной нами работы подтверждается результатами математической статистики.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о том, что возможно, для успешной адаптации студента первокурсника в вузе необходима реализация таких форм досуга как: адаптационные смены первокурсников, мероприятие «Посвящение в студенты», ряд спортивно-массовых мероприятий (блиц - турниры по волейболу и баскетболу среди команд факультетов; первенство по мини-футболу и баскетболу; городская легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы; областные зарядки), флешмобы, посещение развлекательных вечеров в общежитии института, библиотек вуза доказана. Задачи эксперимента решены. Гипотеза нашла свое подтверждение.

## Библиография

- 1) Андреева, Г.М. Социальная психология / Г.М.Андреева. – М.: Аспект Пресс, 1999. –375 с.
- 2) Бестужев-Лада, И.В. Молодость и зрелость: Размышления о некоторых социальных проблемах молодежи / И.В. Бестужев-Лада. – М.: Политиздат, 2004. – 207 с.
- 3) Большой энциклопедический словарь: В 2-х т. / Гл. ред. А.М. Прохоров. – М.: Сов.энциклопедия, 1991. – Т. 2. – 768 с.
- 4) Бутенко, И.А. Подростки : Чтение и использование компьютера / И.А. Бутенко // социологические исследования, 2001. - N 12. - 84-91 с.
- 5) Журнал «Вестник Тамбовского университета».Серия: Гуманитарные науки, 2007. - № 9. - 235-239 с.
- 6) Вишневский, Ю.Р. Социология молодежи / Ю.Р. Вишневский, В.Т. Шапко. – Екатеринбург: УрФУ, 1997. – 211 с.
- 7) Вишняк, А.И. Культура молодежного досуга / А.И. Вишняк, В.И. Тарасенко. – М. : Высшая школа, 2008. – 53 с.
- 8) Воловик, А. Ф. Педагогика досуга / А. Ф. Воловик. - М. : МПСИ ; М. : Флинта, 1998.- 235 с.
- 9) Ворона, М.А. Социальный феномен студенческой занятости в современном обществе/ М.А. Ворона. – Саратов: Изд-во СГТУ, 2008. – 21 с.
- 10) Выготский, Л.С. «Педагогика подростка» / Л.С. Выготский. - М.: Просвещение, 1999. – 234 с.
- 11) Гончарова, Н.Г. Трансформация досуговой деятельности современной российской студенческой молодежи / Н.Г. Гончарова. – Ростов-на-Дону, 2009. – 29 с.

12) Журнал «Молодёжь» - ст. «Досуг и статус» - СПб, 2002. - №10. - 24 с.

13) Дробииская, Е.И., Соколов, Э.В. Свободное время и развитие личности / Е.И. Дробииская, Э.В. Соколов. - Ленинград : Знание, 2004. - 7- 17 с.

14) Жаркова, А.Д., Чижикова, В.М. Культурно-досуговая деятельность: Учебник для вузов/ Под науч. ред. А.Д. Жаркова, В.М. Чижикова. - М.: МГУК, 1998. - 461 с.

15) Измайлов, К.Н. Молодёжный культурный центр и проблемы перестройки клубной работы / К.Н. Измайлов. - СПб, 1995. - 143 с.

16) Каплан, М. Основные модели досуга / М.Каплан. - М.,2008. - 36 с.

Кон, И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. - М.: Просвещение, 1997. - 149 с.

17) Котельникова, Н.В. Инновационные тенденции в сфере молодежного досуга в современной России / Н.В. Котельникова. - Ставрополь, 2003. - 22 с.

18) Куницына, В. Н., Казаринова, Н. В., Погольша, В. М. Межличностное общение [Текст]: Учебник для вузов / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. - СПб.: Питер, 2001. - 544 с.: ил. - (Серия «Учебник нового века»).

19) Кэндо, Т. Досуг и популярная культура в динамике и развитие / Т. Кэндо. - 2000. - Т. - II. Вып. 1(2) - 288 с.

20) Лисовский, В.Т. Социология молодежи / В.Т. Лисовский. - СПб.: Изд-во СПб ун-та, 1996. - 460 с.

21) Образ жизни и здоровье студентов. - Н. Новгород: Издательство НИСОЦ, 2003. - 113 с.

22) Орджоникидзе, М.И. - программа курса «Методика выявления, обобщения и распространения передового опыта соц.-кул. деятельности» - СПб.,1993.

23) Петрушенко, Т.А. Актуальные проблемы развития городского культурного пространства / Т.А. Петрушенко. - Н. Новгород: НИСОЦ, 2003. - 81 - 84 с.

24) Погрешаева, Т.А. Свободное время человека в условиях трансформируемого общества / Т.А. Погрешаева. - Саратов: Изд-во СГУ, 2000.- 97 с.

25) Скрипунова, Е.А. О предпочтениях городской молодежи / Е.А. Скрипунова, А.А. Морозов // СОЦИС, 2002. - №1. - С. 105 - 110.

26) Стеббинс, Р.А. Свободное время: к оптимальному стилю досуга (взгляд из Канады) / Р.А. Стеббинс // Социологический журнал, 2000. - № 7. - 64 с.

27) Столяренко, Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. - Ростов-на-Дону: издательство «Феникс», 1997. - 672 с.

28) Суртаев, В.Я. Основные направления самореализации молодёжи в условиях досуговой деятельности / В.Я. Суртаев. - СПб, 2010. - 82 с.

29) Табачковский, В.Г. Формирование мировоззренческой культуры молодежи / В.Г. Табачковский. - М.: Академия, 2004. - 308 с.

30) Теменьева, Р.А. Изучение досуговых интересов населения / Р.А. Теменьева. - М: Академия, 2005. - 205 с.

31) Трегубов, Б.А. Свободное время молодежи: сущность, типология, управление / Б.А. Трегубов. - СПб: Издательство С.-Петербургского университета, 1991. - 152 с.

32) Фатов, А. Проблемы досуговой деятельности молодежи и пути их преодоления / А. Фатов. - 2006. - № 10. - 85-87 с.

33) Фельдштейн, Д.И. Психологические аспекты изучения современного подростка // Вопросы психологии / Д.И. Фельдштейн. - 1983. - № 1. - 33-41 с.

34) Фельдштейн, Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности [Текст]: избранные труды / Д.И. Фельдштейн. - М: Московский психолого-социальный институт Флинта, 1999. - 672 с.

33) Шеховцова, Е.Ю. Культурно-досуговая деятельность учащейся молодежи: уровни, стадии, модели / Е.Ю. Шеховцова. - 2004

34) Шкурин, В.Н. Молодёжь: свободное время и клуб / В.Н. Шкурин. -М., 1999. - 148 с.

35) Иваненков, С.П. Исследование предпочтений молодежи в формах проведения досуга. - 2015. - № 8. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/> (07.12.2018)

**СОСТАВ УЧАСТНИКОВ  
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ**

№ п/ п	Имя Ф.	Возраст
1	Александра А.	17 лет
2	Жанар Б.	18 лет
3	Марина Б.	18 лет
4	Анжелика В.	18 лет
5	Валерия З.	17 лет
6	Кристина З.	17 лет
7	Виктория З.	18 лет
8	Анна И.	18 лет
9	Яна К.	18 лет
10	Арина К.	17 лет
11	Татьяна К.	17 лет
12	Ольга К.	18 лет
13	Алена Л.	18 лет
14	Надежда Л.	18 лет
15	Екатерина Л.	18 лет
16	Кристина Л.	18 лет
17	Полина М.	17 лет
18	Татьяна М.	17 лет
19	Виктория М.	18 лет
20	Александра Н.	18 лет
21	Валерия С.	18 лет
22	Кристина С.	18 лет
23	Юлия С.	17 лет
24	Анастасия С.	18 лет
25	Елизавета С.	18 лет
26	Полина С.	18 лет
27	Анастасия С.	18 лет
28	Анастасия Т.	18 лет
29	Маргарита Ш.	18 лет
30	Екатерина Ш.	17 лет
31	Карина Ш.	18 лет
32	Марина Ш.	17 лет
33	Валерия Х.	17 лет





## СОСТАВ УЧАСТНИКОВ КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Имя Ф.	Возраст
1	Алтын А.	17 лет
2	Анастасия А.	18 лет
3	Анастасия Б.	17 лет
4	Юлия Б.	18 лет
5	Валерия Б.	17 лет
6	Усман В.	17 лет
7	Алена В.	18 лет
8	Екатерина Г.	18 лет
9	Николай Г.	18 лет
10	Артем Г.	18 лет
11	Дмитрий Д.	18 лет
12	Андрей Д.	18 лет
13	Татьяна К.	17 лет
14	Лев К.	18 лет
15	Екатерина К.	18 лет
16	Алена Л.	18 лет
17	Светлана М.	18 лет
18	Татьяна М.	17 лет
19	Юлия М.	18 лет
20	Валетина М.	17 лет
21	Юлия Н.	18 лет
22	Анастасия О.	18 лет
23	Кристина П.	18 лет
24	Полина П.	18 лет
25	Виктор Р.	18 лет
26	Екатерина С.	18 лет
27	Евгений С.	18 лет
28	Елена У.	18 лет
29	Марина У.	17 лет
30	Илья Ф.	18 лет
31	Константин Ф.	18 лет
32	Любовь Ч.	18 лет
33	Дмитрий Я.	17 лет



**ОПИСАНИЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕТОДИК,  
ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ИССЛЕДОВАНИИ**

**Методика №1. Т. Д. Дубовицкая и А. В. Крылов  
«Адаптированность студентов в вузе».**

Цель: выявить первокурсников, испытывающих трудности в адаптации к группе и к учебной деятельности.

Методика представляет собой набор из 16 суждений, по отношению к которым студенты должны выразить степень своего согласия.

Инструкция. С целью создания условий для повышения качества обучения в вузе, просим вас выразить свое мнение по поводу предложенных суждений и проставить соответствующую вашему мнению цифру напротив номера суждения.

Варианты ответов: «Да» – 2; «Трудно сказать» – 1; «Нет» – 0.

Список суждений

1. Я активен в группе, часто беру инициативу на себя.
2. Держусь в стороне, проявляю сдержанность в отношениях, так как могу быть неправильно поняты однокурсниками.
3. Однокурсники проявляют ко мне интерес и стремятся общаться со мной.
4. Могу влиять на мнение и взгляды однокурсников с учетом своих интересов.
5. Мне трудно общаться, находить общий язык со своими однокурсниками.
6. Мне комфортно в группе, я легко следую ее нормам и правилам.

7. Однокурсники относятся ко мне настороженно, мало общаются со мной.

8. Мне сложно обратиться за помощью к однокурсникам.

9. На всех занятиях чувствую себя уверенно и комфортно.

10. В учебе могу в полной мере проявить свою индивидуальность, способности.

11. На занятиях мне трудно выступать, выражать свои мысли.

12. Многие учебные предметы являются сложными для меня, я осваиваю их с трудом.

13. Успешно и в срок справляюсь со всеми учебными заданиями по предметам.

14. У меня есть собственное мнение по изучаемым предметам и я всегда его высказываю.

15. Мне трудно задать вопрос, обратиться за помощью к преподавателю.

16. Нуждаюсь в помощи и дополнительных консультациях преподавателей по многим предметам.

**Обработка результатов** осуществляется путем перевода цифр в баллы в соответствии с ключом и последующего суммирования полученных баллов отдельно по каждой шкале и методике в целом.

Прямые суждения (цифра 0 означает 0 баллов; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 2 балла): 1; 3; 4; 6; 9; 10; 13; 14.

Обратные суждения (цифра 0 означает 2 балла; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 0 баллов): 2; 5; 7; 8; 11; 12; 15; 16.

### **Шкала адаптированности к учебной группе.**

Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8.

### **Шкала адаптированность к учебной деятельности.**

Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16.

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют о том, что студент чувствует себя в группе комфортно, легко находит общий язык с однокурсниками, следует принятым в группе нормам и правилам. При необходимости может обратиться к однокурсникам за помощью, способен проявить активность и взять инициативу в группе на себя. Однокурсники также принимают и поддерживают его взгляды и интересы.

Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют об испытываемых студентом трудностях в общении с однокурсниками. Студент держится в стороне, проявляет сдержанность в отношениях. Ему трудно найти общий язык с однокурсниками, он не разделяет принятые в группе нормы и правила, не встречает понимания и принятия своих взглядов со стороны однокурсников, не может обратиться к ним за помощью.

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности свидетельствуют о том, что студент легко осваивает учебные предметы, успешно и в срок выполняет учебные задания; при необходимости может обратиться за помощью к преподавателю, свободно выражает свои мысли, может проявить свою индивидуальность и способности на занятиях.

Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности говорят о том, что студент с трудом осваивает учебные предметы и выполняет учебные задания; ему трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли. При необходимости он не может задать вопрос преподавателю. По многим изучаемым предметам он нуждается в дополнительных консультациях, не может проявить свою индивидуальность и способности на учебных занятиях.

## **Методика №2. Социально-психологическая адаптированность К. Роджерса и Р.Даймонда**

**Цель:** предназначен для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности

### **Инструкция.**

«В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените: в какой мере это высказывание может быть отнесено к Вам. Для того, чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберете подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

«0» - это ко мне совершенно не относится;

«1» - это к мне не относится;

«2» - сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;

«3» - не решаюсь отнести это к себе;

«4» – это похоже на меня, но нет уверенности;

«5» – это на меня похоже;

«6» – это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания».

### **Стимульный материал.**

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.

2. Нет желания раскрываться перед другими.

3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.

4. Предъявляет к себе высокие требования

5. Часто ругает себя за сделанное.

6. Часто чувствует себя униженным.

7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.

8. Свои обещания выполняет всегда

9. Теплые, добрые отношения с окружающими.

10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.

11. В своих неудачах винит себя.

12. Человек ответственный; на него можно положиться.

13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.

14. На многое смотрит глазами сверстников.

15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.

16. Собственных убеждений и правил не хватает.



17. Любит мечтать - иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.

18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.

19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него - не проблема.

20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.

21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.

22. Люди, как правило, ему нравятся.

23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.

24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.

25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.

26. С окружающими обычно ладит.

27. Всего труднее бороться с самим собой.

28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.

29. В душе — оптимист, верит в лучшее.

30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.

31. К людям критичен и судит их, если считает, что Они этого заслуживают.

32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.

33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему носится, любит его.

34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.

35. Человек с привлекательной внешностью.

36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.

37. Приняв решение, следует ему.

38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.

39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя | как будто не в чем.

40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.

41. Всем доволен.

42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.

43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.

44. Уравновешен, спокоен.

45. Разозлившись, нередко выходит из себя.

46. Часто чувствует себя обиженным.

47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.

48. Бывает, что сплетничает.

49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.

50. Довольно трудно быть самим собой.

51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.

52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего... Словом - не от мира сего.

53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.

54. Старается не думать о своих проблемах.

55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.

56. Человек стеснительный, легко тушется.

57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.

58. В душе чувствует превосходство над другими.

59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.

60. Боится того, что подумают о нем другие.

61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.

62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.

63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.

64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.

65. Себя просто недостаточно ценит.

66. По натуре вожак и умеет влиять на других.

67. Относится к себе в целом хорошо.

68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.

69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно - если разногласия грозят стать явными.

70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.

71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.

72. Доволен собой.

73. Невезучий.

74. Человек приятный, располагающий к себе.

75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.

76. Презирает лиц противоположного пола, не связывается с ними.

77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг — не справлюсь, а вдруг - не получится.

78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.

79. Умеет упорно работать.

80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.

81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.

82. Всегда говорит только правду.

83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.

84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.

85. Чувствует неуверенность в себе.

86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.

87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.

88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирует себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; совсем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

**Ключ.**

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	Адаптивность	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27,29,33, ,35, 37,41,44,47,51,53,55,61,63,67,7 2,74, 75,78,80,88,91,94,96,97,98	(68-170) 68-136

3	Приятие себя	33,35,55,67,72,74,75,80,88,94,96	(22-52) 22-42
4	Приятие других	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
5	Эмоциональн ый комфорт	23,29,30,41,44,47,78	(14-36) 14-28
6	Внутренний контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68,79,91, 98,13	(26-65) 26-52
7	Доминирован ие	58,61,66	(6-15) 6-12

### **Краткая интерпретация.**

В столбце «нормы» зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых - без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности - как высокие.

Приложение 3



Поскольку представлены данные по двум выборкам, мы выбираем критерий Фишера для оценки различий в процентных долях. Построим четырехпольную таблицу.

Четырехпольная таблица для расчета критерия  $\phi^*$  при сопоставлении студентов-экспериментальной группы и студентов-контрольной по способности адаптации к условиям вуза.

Таблица 9

Четырехпольная таблица для расчета критерия  $\phi^*$

Группа	Высокая адаптация		Низкая адаптация		Всего
	Количество испытуемых	% доля	Количество испытуемых	% доля	
Экспериментальная группа	29	88%	4	12%	33
Контрольная группа	20	61%	13	39%	33
Всего	53		9		66

Сформулируем гипотезы.

$H_0$ : Доля лиц с преобладанием высокого уровня адаптации в экспериментальной группе студентов-первокурсников не больше, чем в контрольной группе студентов-первокурсников.

$H_1$ : Доля лиц с преобладанием высокого уровня адаптации в экспериментальной группе студентов-первокурсников больше, чем в контрольной группе студентов-первокурсников.

Определим значения угла  $\phi$  для каждой из сопоставляемых процентных долей:



$$\varphi_{1(88\%)} = 2,434$$

$$\varphi_{2(61\%)} = 1,793$$

Рассчитаем эмпирическое значение  $\varphi^*$ :

$$\varphi_{\text{эмп}}^i = (\varphi_1 - \varphi_2) \sqrt{\frac{n_1 * n_2}{n_1 + n_2}} = (2,434 - 1,793) * \sqrt{\frac{33 * 33}{33 + 33}} = 0,641 * 4 = 2,564$$

Критические значения  $\varphi^*$  нам известны:

$$\varphi_{\text{кр}}^i = \begin{cases} 1,64 (p \leq 0,05) \\ 2,31 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$$\varphi_{\text{эмп}}^* > \varphi_{\text{кр}}^* (p \leq 0,01)$$

*Ответ:*  $H_0$  отклоняется. Доля лиц с преобладанием высокого уровня адаптации в экспериментальной группе студентов-первокурсников больше, чем в контрольной группе студентов-первокурсников.