**ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА**

***Бауэр Татьяна Леонидовна***

***Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области «Калачинский аграрно-технический техникум»,***

 ***социальный педагог***

 ***Калачинск Омской области***

Проблема адаптации актуальна для студентов первого курса. Необходимым условием успешной деятельности студента является освоение им особенностей учебы. На протяжении первого года обучения происходит вхождение первокурсника в студенческое сообщество, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к выбранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, развиваются и воспитываются профессионально значимые качества личности. Именно поэтому одним из важнейших направлений деятельности социальной службы в учебных заведениях является социальная поддержка и сопровождение студентов-первокурсников в период адаптации к системе профессионального обучения.

**Цель** данного исследования: разработать программу социальной адаптации студентов-первокурсников к обучению.

Мы поддерживаем позицию А. В. Петровского в том, что «социальная адаптация» – это усвоение действующих в обществе норм поведения и овладение соответствующими формами и средствами деятельности.

Под адаптационной способностью понимают способность человека приспосабливаться к различным требованиям (социальным и физическим) среды без ощущения внутреннего дискомфорта и конфликта со средой. «Адаптированность» - это показатель успешности взаимодействия личности на всех уровнях социальной среды. Внешними и внутренними критериями адаптированности – дезадаптированности личности являются такие индикаторы, как достижение успеха в определенной социальной среде, благоприятное психологическое состояние, связанное с возможностью удовлетворения индивидуальных потребностей, самовыражением, отсутствием напряжения, тревоги.

К факторам социальной адаптации относят личные и внешние факторы.

Процесс адаптации первокурсника протекает как приспособление к новой системе обучения, новым условиям учебы. Помочь студенту войти в социум профессионального учебного заведения с минимальными потерями и быстро адаптироваться к его требованиям – одна из задач социального сопровождения первокурсников. Под социальным сопровождением понимается комплекс мер, направленных на поддержание процессов активной жизнедеятельности и развития естественных способностей.

Таким образом, весьма актуальной становится задача разработки программы адаптации студентов. Технологии адаптации первокурсников к студенческой жизни разрабатываются, внедряются и координируются в рамках учебного заведения.

Эмпирическое исследование проводилось с целью изучения социальной адаптации студентов первого курса. Респондентами выступили 28 студентов первого курса Калачинского аграрно-технического техникума.

Для проведения исследования были использованы методики:

- «Методика для диагностики учебной мотивации студентов» (А.А. Реан и В.А. Якунин). Назначение теста: диагностика учебной мотивации студентов;

* Методика «Самооценка эмоциональных состояний». Авторы: А.Уэссмани Д.Рикс.
* анкетирование.

На основании данных, полученных методом тестирования для диагностики учебной мотивации студентов, обобщив их, мы получили следующие результаты.

По шкале «Коммуникативные мотивы» 61% студентов первого курса показали низкие результаты. Анализируя полученные по шкале «Учебно-познавательные мотивы» результаты, можно увидеть, что 54% опрошенных студентов показали больше высоких показателей, чем низких.

Данные анкетирования показали, что основная проблема в адаптации студентов первокурсников, по их мнению, это смена режима дня, изменение условий жизни и увеличение нагрузок и учебного материала. Студенты испытывают усталость и утомление по окончании учебного дня, учебной недели.

Итоги методики «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана и Д.Рикса показали, что 46 % студентов первого курса показывают низкий уровень эмоционального состояния. Низкий уровень эмоционального состояния в данном случае означает, что человек не способен управлять интенсивностью испытываемой эмоции (не может, как успокоиться, так и взбодриться, воодушевиться) или переключаться между эмоциями. Высокий уровень у 29 % первокурсников и средний у 25 % респондентов.

Обобщив все результаты, можно сделать вывод о том, что низкая социальная адаптация у студентов первого курса вызвана, прежде всего, оторванностью первокурсников от привычных условий жизнедеятельности, отсутствием систематического контроля знаний, характерного для школьного образования и отсутствием навыков самостоятельной работы.

В качестве помощи в адаптации большинство студентов хотели бы участия в различного рода мероприятиях, круглых столах и встречах, хотя не отвергают и индивидуальную психологическую помощь.

Учебный процесс в нашем техникуме, как и в любом другом среднем учебном профессиональном учреждении делится на аудиторную работу и внеаудиторные мероприятия.

Для проведения всех видов аудиторных занятий со студентами созданы все условия, есть лекционные помещения, мастерские, лаборатории.

Что нужно, чтобы студенту было интересно учиться? Конечно же, помимо комфортного места для учебы нужно место, куда можно прийти, поделиться мнением, получить ответы на свои вопросы и спокойно подумать.

Как показало наше исследование, первокурсники в большинстве своем достаточно быстро адаптировались к учебной среде, но они нуждаются в общении на интересующие их темы, встречи с психологами, возможность пообщаться и побеседовать.

Поэтому мы разработали в рамках программы социальной адаптации студентов 1 курса на территории техникума площадку для творчества и свободного общения, пространство «Гравитация».

Универсальность и многофункциональность пространства позволит его использовать в течение всего учебного года, как для индивидуальных встреч, так и для занятий малыми и средними группами. Многофункциональность будет обусловлена трансформируемым пространством, штабелируемой мебелью, наличием мультимедийного оборудования, игровой зоны, селфи-зоны, зоны отдыха с мягкими пуфами, полки буккроссинга и др.

В рамках работы пространства «Гравитация» планируется проведение тематических дней недели, встреч с интересными людьми, вовлечение в различные виды деятельности**,** что будет способствовать более разнообразному досугу первокурсников и повышению привлекательности учебного заведения для каждого студента.

Для повышения уровня адаптированности студентов также необходимо запланировать встречи со студентами старших курсов, где ребята могут поделиться полезными советами, лайфхаками для студентов.

Цель программы: создание условий для успешной социальной адаптации студентов 1 курса через организацию на базе Калачинского аграрно-технического техникума пространства для творчества и свободного общения студентов-первокурсников «Гравитация», на площадке которого будут проводиться мероприятия, способствующие социальной адаптации студентов-первокурсников, с максимально возможным охватом студентов.

Реализацию программы возможно считать успешной и эффективной, если будут созданы условия для социальной адаптации студентов, центром взаимодействия станет пространство «Гравитация», первокурсники будут вовлечены в социокультурную среду техникума и во внеучебную деятельность, увеличится число социально активных студентов, повышены показатели сохранности контингента, снижены показатели дезадаптации студентов различного уровня, создана гармоничная система социальных взаимоотношений в студенческих коллективах.

Реализация программы по социальной адаптации первокурсников рассчитано на 6 месяцев, с 1 сентября и по окончании 1 сессии. Ключевое дело, завершающее процесс адаптации – День студента или Татьянин день, который традиционно отмечают все студенты.

Наличие такого пространства в нашем учебном заведении сделает пребывание студентов более комфортным, создаст условия для решения проблем социальной адаптации студентов-первокурсников, поэтому первокурсники будут с большим желанием получать образование в нашем техникуме и интересно проводить внеаудиторное время.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Акимбекова В. Г. Адаптация студентов вуза и колледжа и ее психологические особенности/ В. Г. Акимбекова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 14 (304). — С. 137-139. — URL: https://moluch.ru/archive/304/68580/
2. Бобылева К. О. Проблемы адаптации современного первокурсника // E-Scio. 2019. №12 (39). URL:https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-sovremennogo-pervokursnika
3. Елгина, Л. С. Социальная адаптация омский студентов в вузе // Вестник БГУ. Образование. Личность. Общество. 2010. №5. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-adaptatsiya-studentov-v-vuze .
4. Жупикова А.С. Адаптация студентов-первокурсников студентов к обучению в высшем учебном заведении // Материалы XIV Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: https://scienceforum.ru/2022/article/2018029983?ysclid=l38xq30mceвысокую.
5. Зеер, Э. Ф.  Психология профессионального образования  : учебник для являются вузов / Э. Ф. Зеер. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 395 с.
6. Зобков В. А.  Педагогическая психология : учебное пособие для вузов / В. А. Зобков, Е. В. Пронина. — 3-е изд., перераб. И доп. — Москва  : Издательство Юрайт, 2022. — 261 с.
7. Исследование адаптационных механизмов в профессиональной деятельности молодежи: монография / О. Я. Емельянова и др. – Воронеж : Воронежский гос. пед. ун-т, 2015. – 287 с.
8. Коржова Е. Ю. Психология адаптации педагогов к профессиональной деятельности / Е. Ю. Коржова. – Санкт-Петербург : Балт.пед. акад.: Ин-т психологии человека, 2016. – 159 с.
9. Немов, Р. С.  Психология в 2 ч. Часть 1 : учебник для вузов / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 243 с.
10. Педагогическая психология : учебник для вузов / В. А. Гуружапов [и др.] ; ответственный редактор В. А. Гуружапов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с.
11. Психология адаптации и социальная среда: современные средние подходы, проблемы, перспективы / отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2016. – 622 с.
12. Рамендик Д. М.  Психология делового общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 207 с.
13. Реан А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – Санкт-Петербург: «Медпресса», 2012. – 344 с.
14. Розум С. И. Психология социализации и социальной адаптации человека: теоретический и эмпирический анализ ключевых проблем психологии социализации / С. И. Розум. – Санкт-Петербург: Речь, 2016. – 364 с.
15. Романькова С. С. Студенческая молодежь как особая социально-демографическая категория // Наука, образование и культура. 2017. №6 (21). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskaya-molodezh-kak-osobaya-sotsialno-demograficheskaya-kategoriya .
16. Рогалева Г. И. Адаптация первокурсников в вузовском образовательном пространстве // Вестник БГУ. Образование. Личность. Общество. 2011. №5. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-pervokursnikov-v-vuzovskom-obrazovatelnom-prostranstve.
17. Корочкина О.И. Социальное сопровождение как методика деятельности социального работника с неблагополучными семьями // Вопросы науки и образования. 2019. № 3(47). С. 237-241.
18. Справочник по социологии URL: //https://zaochnik.com/spravochnik/sotsiologija/tehnologija-sotsialnoj-raboty/sotsialnaja-adaptatsija