

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Комплексная диагностико-коррекционная программа по работе с
обучающимися первых курсов
«Траектория психолого-воспитательной работы»

*Номинация 2. Программы по профилактике эмоционально-личностного
благополучия*

Разработчики программы:

Абдуллина Галия Султановна - руководитель психологической службы

Потапова Яна Андреевна - руководитель отдела по работе с молодёжью;

Полозова Татьяна Петровна — кандидат психологических наук, доцент,
заведующий кафедрой психологии;

Поляков Александр Сергеевич – к.псх.н., доцент, научный сотрудник.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ».

Контактное лицо:

Абдуллина Галия Султановна - руководитель психологической службы;

Эл.адрес g.abdullina@mtu.ru

**г. Москва
2024г.**

Обоснование практической актуальности

В работе высшей школы важным направлением деятельности является адаптация обучающихся. Как утверждает ряд исследователей, адаптация поступающих в высшие учебные заведения и основные качества студента закладываются и формируются на первых курсах, и зачастую от успешности адаптации и сформированных качеств во многом зависят дальнейшие профессиональная карьера и личностное развитие [11, с.83]. Бывшие школьники, оказавшись в новой для них роли, должны в сравнительно короткий срок освоиться в новой позиции. Однако не все поступившие в вуз выпускники школ с этой задачей справляются успешно: наибольший отсев наблюдается именно на первом курсе [13, с.398].

Всё вышесказанное подтверждает, что учебная и воспитательная работа на первом курсе имеет особое значение. В данных условиях у воспитательных отделов вузов появляется важная задача – помочь студентам первых курсов успешно преодолеть сложности адаптационного периода. Важность и значимость этой помощи обуславливается тем, что в периоды кризиса, которые проявляются в смене привычного уклада жизни, связанного с переходом в высшую школу, у людей усиливаются деструктивные копинг-стратегии и могут привести к формированию деструктивных паттернов поведения. Деструктивные паттерны поведения — это определенные модели поведения, которые приводят к неблагоприятным или негативным последствиям. Они могут воздействовать на различные аспекты жизни, включая социальные, психологические или физические. Такие паттерны как агрессия, насилие, манипуляция или зависимость могут быть примерами деструктивных паттернов поведения, они могут наносить вред не только самому человеку, но и окружающим его людям.

Не допустить развитие негативного сценария в процессе адаптации становится важной задачей вузов. Работа по успешной социализации студентов первых курсов играет ключевую роль в образовательной среде и помогает создать благоприятную атмосферу для обучения и развития студентов. Первоначально выявление деструктивных паттернов поведения является необходимым шагом для определения проблемных областей, которые могут негативно влиять на обучение и самоощущение студентов. Это может проявляться в виде отсутствия мотивации, неправильного взаимодействия со сверстниками или преподавателями, агрессивного поведения и т.д. Выявление этих проблемных паттернов помогает сосредоточить внимание на нуждах каждого студента и дает возможность им расширить свой потенциал. Дальнейшая нейтрализация деструктивного поведения имеет важное значение для обеспечения долгосрочного успеха студента. Путем работ над этими проблемными образцами поведения студенты могут развивать навыки саморегуляции, эмоционального интеллекта, решения конфликтов, коммуникации и многих других навыков, которые необходимы для их будущей карьеры и личной жизни. Нейтрализация деструктивного поведения помогает студентам стать более ответственными, целеустремленными и успешными в их профессиональной и личной сферах. Более того, выявление и нейтрализация

деструктивных паттернов поведения способствует созданию постоянной и безопасной образовательной среды, что помогает разработать и внедрить программы и стратегии, которые поддерживают всеобщий комфорт и благополучие студентов.

При работе с деструктивным поведением хорошо зарекомендовали себя две теории: теория социальной поддержки и конструктивной коммуникации. Согласно первой теории, человеческое поведение и эмоциональное состояние сильно зависят от уровня поддержки со стороны окружающих. Для профилактики развития деструктивного поведения необходимо создать поддерживающую образовательную среду, где студенты получают эмоциональную, практическую и академическую поддержку от своих преподавателей, сверстников и сотрудников университета [6, с.197]. Вторая теория подразумевает, что эффективная коммуникация и решение проблем могут способствовать разрешению конфликтов и предотвращению деструктивных паттернов поведения [10, с.35]. Для этого необходимо развивать у студентов навыки коммуникации, умение слышать других и выражать свои мысли и чувства конструктивным образом.

На основе выше сказанного в МОСКОВСКОМ МЕЖДУНАРОДНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ была разработана комплексная диагностико-коррекционная программа по работе с обучающимися первых курсов «Траектория психолого-воспитательной работы», которая является важным инструментом в работе с обучающимися первых курсов по нескольким причинам.

Во-первых, это комплексный подход. Подобранные методики позволяют разработать план работы с обучающимися сразу по нескольким направлениям: работа психолога, работа отдела по работе с молодежью, адаптационная программа, обучение кураторов, конструктивная информация для преподавателей.

Во-вторых, комплексная диагностика помогает определить индивидуальные особенности каждого обучающегося первых курсов. Каждый студент имеет уникальные способности, уровень знаний и навыков, а также разные потребности в обучении. Проведение комплексной диагностики позволяет выявить эти особенности и учитывать при планировании и разработке образовательных условий в вузе, что способствует более эффективному обучению.

В-третьих, комплексная программа помогает выявить проблемные области обучения у студентов первых курсов. Благодаря их своевременному выявлению воспитательные отделы вуза могут реализовывать стратегию воспитательной работы в значительной степени ориентируясь на реальную ситуацию.

В-четвертых, комплексная диагностико-коррекционная программа помогает измерить уровень адаптивности и тревожности студентов первых курсов. Проведение диагностики в начале обучения и в конце первого курса позволяет оценить прогресс студентов и определить, насколько успешно были достигнуты психолого-воспитательные цели.

Участники программы

- ✓ исполнители программы: психологическая служба вуза, отдел по работе с молодёжью, научный отдел, кураторы учебных групп, студенты магистратуры и старших курсов бакалавриата направления «Психология»;
- ✓ на кого направлена программа: студенты первых курсов бакалавриата обучающихся по очной и очно-заочной формам.

Цель программы – обеспечение психологического и воспитательного сопровождения студентов на начальном этапе обучения в вузе для создания благоприятной образовательной среды и успешной адаптации обучающихся первых курсов в университете.

Задачи программы:

- проведение комплексной диагностики обучающихся для выявления их индивидуальных потребностей, мотивов и затруднений;
- создание психолого-педагогических планов работы с обучающимся с учетом выявленных особенностей, адаптационных потребностей и целей обучения;
- предоставление психологической поддержки и консультирование обучающихся по вопросам адаптации к новой образовательной среде, самоопределения и саморазвития;
- организация групповой работы с обучающимися для формирования позитивного социального взаимодействия, развития коммуникативных навыков, решения конфликтных ситуаций и развития толерантности;
- коррекция психологических и поведенческих проблем обучающихся с использованием различных методик и техник;
- реализация системы мониторинга и оценки эффективности программы для анализа результатов и внесения необходимых корректировок в работу с обучающимися;
- сопровождение работы кураторов студенческих групп;
- снижение факторов риска выгорания преподавательского состава.

Методологическая основа программы

Методологической основой являются исследования базисных убеждений личности в различных смысловых контекстах (Л.И. Анцыферова, Дж. Ялом, S. Epstein, R. Janoff-Bulman; А. Бек, А. Эллис); культурно-историческая теория психического развития (Л.С. Выготский), деятельностный подход в психологии (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн), теория стремления к смыслу В. Франкла, концепции «цели в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика, смысла жизни Б.С. Братуся, смысловой установки личности А.Г. Асмолова, психологии смысла Д.А. Леонтьева, 7 смысловых ориентаций В.Э. Чудновского, становления личности в профессиональной деятельности Ю.П. Поваренкова.

Для достижения поставленных целей и задач были определены необходимые методы. Они разделены на два блока: диагностические и коррекционно-развивающие.

Диагностические методы подобраны исходя из требований оптимального соотношения выявленных показателей и потраченных усилий, т.е. подобранные методики требуют небольшого времени для прохождения, но при этом дают максимально подробное понимание индивидуальных особенностей первокурсников. Применялось пять методик, направленные на выявление уровня адаптации, уровня тревоги и стресса, индивидуальных особенностей и иррациональных установок, а также потребность в одобрении для определения искренности ответов (Таблица 1).

Таблица 1

Список психодиагностических методик, применяемых в комплексной диагностика-коррекционной программе по работе с обучающимися первых курсов «Траектория психолого-воспитательной работы»

№	Название методики	Что выявляет
1	«Адаптированность студентов в вузе». Т.Д. Дубовицкая и А.В. Крылова ¹	Выявление студентов, испытывающих трудности в адаптации к группе и к учебной деятельности
2	Шкала депрессии, тревоги и стресса, DASS-21 ²	Методика является одной из наиболее распространенных современных шкал психологического дискомфорта, она содержит три шкалы самоотчета, предназначенных для диагностики депрессии, тревоги и стресса.
3	Опросник когнитивных ошибок, CMQ ³	Опросник нацелен на обнаружение когнитивных искажений – ошибок суждений, связанных с неправильной интерпретацией смысловых контекстов.
4	Опросник Большой пятерки, BFI-2 ⁴	Методика разработана на основе диспозиционной теории личности, которая предполагает, что личность человека включает в себя пять общих и относительно независимых черт (диспозиций), которые и выявляет данная методика: экстраверсия, доброжелательность (дружелюбие, способность прийти к согласию), добросовестность (деятельность, организованность), нейротизм (предрасположенность к негативным эмоциям) открытость опыту (интеллект).
5	Оценка потребности в одобрении Марлоу-Крауна ⁵	Методика диагностики самооценки мотивации одобрения, социальной желательности,

¹ Дубовицкая Т.Д., Крылова А.В. Методика исследования адаптированности студентов в вузе [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование – 2010. – Т.2. №2. URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2010_n2/27814

² Золотарева А.А. Психометрическая оценка русскоязычной версии шкалы депрессии, тревоги и стресса (DASS-21) // Психологический журнал. - 2021. – Т.42. №5. - С. 80-88.

³ Бобров А. Е., Файзрахманова Е. В. Опросник когнитивных ошибок как инструмент оценки компонентов патологической тревоги // Неврология и психиатрия. - 2017. - № 8 (137). - С. 59–65.

⁴ Калутин А. Ю., Щebetенко С. А., Мишкевич А. М., Сото К. Д., Джон О. Психометрика русскоязычной версии Big Five Inventory – 2 // Психология. Журнал Высшей школы экономики - 2021. - Т. 18. № 1. - С. 7–33

⁵ Методика диагностики самооценки мотивации одобрения (Шкала лжи) Д.Марлоу и Д.Крауна / Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д.Я. – Самара, 2001. С.635-636.

		применяется для оценки искренности ответов респондентов.
--	--	--

Подбор диагностического инструментария определяется несколькими теоретическими основаниями. Под адаптацией студентов к учебной деятельности (вузовская адаптация) понимается выработка оптимального режима целенаправленного функционирования личности студента [14, С.11]. Речь идет об активном самоизменении, самокоррекции в соответствии с требованиями среды. Просто пассивного принятия ценностных ориентаций среды без активного самоизменения быть не может, если речь действительно идет о процессе адаптации. Конформное, пассивное принятие требований, норм, установок и ценностей социальной среды без включения активного процесса самоизменения, самокоррекции и саморазвития — это не адаптация, а дезадаптация [1, с.87].

Содержательно процесс адаптации представляет собой активное формирование (осознанное или неосознаваемое) субъектом стратегий и способов овладения ситуацией на разных уровнях регуляции поведения, деятельности, состояния. А эффективность адаптации определяется степенью согласованности психологических возможностей человека содержанием и требованием продолжительной деятельности, а также сформированностью у личности способности адаптироваться к новым условиям обучения и усвоения знаний и умений. Таким образом, наиболее удобными и эффективными методами диагностики, соответствующим задачам программы, являются методы выявления уровня адаптации и тревожности.

В 50–60-х годах XX века А. Бек, Дж. Келли, А. Эллис и др. разработали основы когнитивно-бихевиоральной терапии, раскрывающей особенности восприятия субъектом сложившейся жизненной ситуации и способствующей осознанию ее, на основе чего формируется более реалистичный взгляд на данную ситуацию и происходящее вокруг, что приводит к выработке более адекватного поведения, помогая человеку справляться с возникающими проблемами [12, с.55]. Данное направление - одно из немногих в практики психологической науки, имеет доказанную эффективность, что и обусловило выбор третьего направления для диагностики: выявление иррациональных установок (когнитивных ошибок) у обучающихся.

В качестве четвёртого направления для диагностики было определена необходимость выявить индивидуальные особенности личности, которая позволит выявить особенности общения и поведения обучающихся, что позволит более эффективно взаимодействовать кураторам и психологу с обучающимися первого курса.

Выбор коррекционно-развивающих методов обуславливался предполагаемыми результатами диагностических процедур и опытом применения воспитательных и психологических практик. Данные методы были разделены по трем направлениям:

- методы, направленные на психологическую адаптацию (перестройка мышления, речи, восприятия, внимания, воли, способностей и т.п.);

- методы, направленные на социальную адаптацию (принятие роли, усвоение норм и традиций и т.п.);
- методы, направленные на адаптацию к учебному процессу (приспособление к ритму, методам и формам работы, приобщение к учебному труду) (таблица 2).

Таблица 2

Примерный список техник, применяемых в комплексной диагностика-коррекционной программе по работе с обучающимися первых курсов «Траектория психолого-воспитательной работы»

№	Группа методов	Техники
1	Психологическая адаптация	<ul style="list-style-type: none"> - проведение индивидуальных и групповых психологических консультаций; - тренинг личностного роста; - лекции по профилактике тревоги
2	Социальная адаптация	<ul style="list-style-type: none"> - тренинг командообразования; - экскурсии, общественные мероприятия города; - деловая игра
3	Адаптация к учебному процессу	<ul style="list-style-type: none"> - лекции для ППС и кураторов о психологических особенностях студентов; - проведение адаптационного квеста для первокурсников; - проведение индивидуальных и групповых психологических консультаций

Конкретное содержание и объекты воздействия определяются по результатам диагностики. Разрабатываются рекомендации и уточняются методы работы с обучающимися первого курса, рекомендации передаются следующим субъектам реализации программы: психологической службе, кураторам студенческих групп, отделу по воспитательной работе.

Также по результатам диагностики выявляются «сложные» аспекты взаимодействия со обучающимися первых курсов, данная информация доводится до руководства университета для дальнейшего анализа и принятия решений, и корректировки стратегий воспитательной работы.

Сроки и этапы реализации программы

Данная программа скорректирована с учетом ее апробации в 2023/24 учебном году и рассчитана на период с сентября 2024 года по май 2025 года. Результаты реализации программы в 2024/2025 учебном году представлены в приложении 5.

1-й этап	первичная диагностика (сентябрь 2024 г.)	На данном этапе проводится психодиагностическое тестирование первокурсников с целью оценки текущего психологического состояния и потребностей обучающихся, а также выявления студентов, испытывающих трудности в адаптации к новой образовательной и социальной среде.
----------	--	--

2-й этап	корректирующий (октябрь 2024 г.)	На основе полученных результатов проводится уточнение содержания программы, определяются группы и студенты для психолого-воспитательного воздействия. Составляются рекомендации для психологической службы, отдела по работе с молодежью, кураторов. Планируется хронологическая последовательность этапов и активностей программы.
3-й этап	коррекционно-развивающее воздействие (октябрь 2024 г. – май 2025 г.).	Организация групповых и индивидуальных занятий с участием специалистов по психологической поддержке и воспитанию. Осуществление тренинговых мероприятий по развитию навыков саморегуляции, коммуникации, мотивации, эмоционального интеллекта и других важных аспектов. Применение техник и поощрений индивидуальной и групповой работы для достижения поставленных целей программы и др.
4-й этап	мониторинг и оценка (декабрь 2024 г., май 2025 г.).	Проведение систематического мониторинга прогресса и результатов программы. Оценка изменений в психологическом состоянии обучающихся.
5-й этап	заключительная оценка (июнь 2025 г.).	Проведение заключительной оценки результатов программы, диагностика студентов-первокурсников после проведения запланированных мероприятий. Разработка рекомендаций по дальнейшему улучшению и развитию психолого-воспитательной работы для первых курсов

Ожидаемые результаты:

1. Успешная адаптация к новым условиям образовательной среды, повышение уровня уверенности и самооценки студентов, а также снижение уровня тревожности и стресса.
2. Развитие ключевых психологических навыков у обучающихся.
3. Улучшение коммуникативных навыков и развитие социальной компетентности студентов.
4. Снижение психологических и эмоциональных проблем у студентов.
5. Улучшение качества межличностных отношений и сотрудничества между учащимися и преподавателями.
6. Успешное завершение первого учебного года и дальнейшее стабильное развитие студентов в рамках образовательной программы.

Критерии оценки планируемых результатов:

Повторная диагностика студентов

1. Развитие ключевых психологических знаний и навыков у обучающихся. Качественная оценка при помощи диагностики, анкет обратной связи.
2. Формирование адаптивных установок, навыков совладания и саморегуляции, самоконтроля. Количественная и качественная оценка. Диагностика в рамках программы.
3. Популяризация психологических знаний, психологической службы вуза. Качественная оценка при помощи опроса, анкет обратной связи.

Важнейшим критерием качества психологического просвещения и просветительской деятельности в целом является достоверность и безопасность предоставляемой информации, системность ее изложения, научная обоснованность и направленность на развитие личности, расширение ее кругозора, формирование новых полезных компетенций.

Тематический план программы

Формы и методы	Тема, содержание	Ответственные
В течение учебного года		
Индивидуальное консультирование	Психологическая помощь и поддержка (по предварительной записи)	Руководитель психологической службы Сотрудники психологической службы
Школа кураторов	Систематическое проведение обучающих встреч, групповых занятий с элементами тренинга, индивидуальных консультаций с кураторами групп с целью развития психологической компетентности, навыков взаимодействия, саморегуляции и самоконтроля	Руководитель и сотрудники психологической службы Отдел по работе с молодежью
Телеграм канал школы кураторов	Публикация рекомендаций психолога по запросу студентов (в том числе с использованием психологических притч). Подкасты - управление эмоциями и техники управления эмоциями; легкая адаптация в вузе; самомотивация; техники саморегуляции	Руководитель и сотрудники психологической службы Преподаватели кафедры психологии
Телеграм канал психологической службы «Антидепрессант»	Ответы психологов на анонимные вопросы. Публикация техник когнитивно-поведенческой терапии для саморегуляции, самоконтроля и самопомощи. Основные постулаты философии стоицизма. Цитаты, психологические притчи и афоризмы философов-стоиков. Ссылки на психологическую литературу, современные	Руководитель психологической службы

	исследования.	
Студенческий журнал	Рекомендации психолога по запросу студентов. Интервью с экспертом-психологом на темы: профорientация; психология семьи; учебная мотивация; мотивация труда и др. Информация о принципах КПТ. Мифы о психологах и психологии.	Руководитель и сотрудники психологической службы
Ознакомительная и производственная практика обучающихся по направлению «Психология»	Проведение демонстрационных сессий с клиентами. Написание эссе на тему «Я – психолог». Встречи в кабинете психолога. Знакомство с документацией, инструментарием психолога вуза. Наблюдение за работой психолога	Руководитель психологической службы Преподаватели кафедры психологии
Акция	«Задай вопрос психологу». Обучающиеся в течение уч. года могут анонимно задавать вопросы с актуальными проблемами в их жизни при помощи анонимной гугл-формы	Руководитель и сотрудники психологической службы Преподаватели кафедры психологии Студенты старших курсов направления 37.04.01 «Психология»
Психологический дискуссионный клуб	Занятия психологического дискуссионного клуба проводятся 1 раз в месяц (тематика определена планом клуба)	Зам. зав. кафедрой психологии

Примерный список запланированных мероприятий в рамках реализации коррекционно-развивающей программы в приложении 3.

Содержание и задачи этапов по работе с обучающимися первых курсов «Траектория психолого-воспитательной работы»

Таблица 3

Наименование этапа	Задачи этапа	Исполнители
1-й этап	Подбор психодиагностических методик	Научный отдел, психологическая служба, обучающиеся по направлению Психология
	Проведение психодиагностики среди обучающихся первых курсов	Кураторы, обучающиеся по направлению Психология

	Обработка полученных результатов	Научный отдел
2-й этап	Выработка рекомендаций по результатам диагностики	Научный отдел, обучающиеся по направлению Психология
	Разработка плана коррекционно-развивающего воздействия	Психологическая служба, отдел по работе с молодежью, обучающиеся старших курсов.
3-й этап	Обучение кураторов в соответствии с выявленными особенностями обучающихся первых курсов	Научный отдел, психологическая служба
	Проведение тренингов по преодолению выявленных проблемных точек	Психологическая служба, обучающиеся по направлению Психология
	Проведение индивидуальных консультаций со студентами	Психологическая служба
	Реализация мероприятий в соответствии с планом коррекционно-развивающих воздействий.	Отдел по работе с молодежью, обучающиеся по направлению Психология
4-й этап	Проведение повторной психодиагностики среди обучающихся первых курсов	Кураторы, обучающиеся по направлению Психология
	Обработка полученных результатов	Научный отдел
	Внесение корректировки в психолого-воспитательную работу	Психологическая служба, отдел по работе с молодежью, обучающиеся старших курсов
5-й этап	Анализ эффективности реализации программы	Научный отдел, психологическая служба, отдел по работе с молодежью
	Разработка стратегий работы на следующий учебный год	Научный отдел, психологическая служба, отдел по работе с молодежью

Четкое разделение задач на каждом этапе и привлечение студентов направления Психология позволяет оптимизировать реализацию данной программы и равномерно распределить нагрузку на всех исполнителей программы, что не мешает выполнению других задач.

Технология диагностической работы

При составлении батареи тестов важной задачей является соблюдение этических и административных норм. Для выполнения этой задачи перед прохождением тестирования обучающимся разъясняются условия тестирования, а также то, что оно носит добровольный и анонимный характер (Приложение 1). Если обучающийся хочет получить обратную связь по результатам диагностики, ему необходимо оставить свои контактные данные. Само тестирование осуществляется при помощи онлайн форм, что облегчает сбор и обработку результатов.

Порядок размещения психодиагностических методик определялся объемом и ценностью методик:

1. «Адаптированность студентов в вузе». Т.Д. Дубовицкая и А.В. Крылова

2. Шкала депрессии, тревоги и стресса, DASS-21
3. Опросник когнитивных ошибок, CMQ
4. Опросник Большой пятерки, BFI-2-S
5. Оценка потребности в одобрении Марлоу-Крауна

Психодиагностику необходимо проводить во всех группах обучающихся по очной и очно-заочной формам, что позволит разработать коррекционно-развивающую программу, ориентированную на конкретные проблемы выявленные по результатам диагностики.

Также необходимо использовать следующую модель интерпретации полученных результатов (рисунок 1).

Подсчет результатов осуществляется при помощи дескриптивной статистики и однофакторного дисперсионного анализа Крускала-Уоллиса. В случае необходимости проводится корреляционный или регрессионный анализ для выявления взаимосвязи между тревожностью и иррациональными установками.

При этом результаты делятся на два больших блока: проблемы и трудности, с которыми столкнулись обучающиеся разных групп, в таком случае разрабатываются мероприятия, охватывающие всех обучающихся; проблемы и трудности, характерные для отдельных групп, в таком случае мероприятия разрабатываются под отдельную группу. Полученные общие характеристики групп доносятся до сведения кураторов для выстраивания ими более эффективной коммуникации. Примерные результаты диагностики представлены в приложении 2.

Технология коррекционно-развивающей работы

По результатам диагностики структурными подразделениями разрабатываются мероприятия, позволяющие повысить адаптированность студентов к условиям образовательной организации и направленные на развитие «мягких» навыков.

Ключевые направления коррекционно-развивающих методов работы:

1. Пониженный уровень адаптированности к группе – тренинги командообразования, проведение внеучебных мероприятий (посещение музеев, игры, квесты и т.д.), работа психолога с «выпадающими» членами группы.

2. Пониженный уровень адаптированности к учебной деятельности – проведение деловых игр, обучение ППС работе с группами с низким уровнем адаптированности, индивидуальная траектория в работе кураторов.

3. Повышенный уровень катастрофизации, долженствования в отношении себя, уровень тревожности – индивидуальные консультации с психологом, групповые игры на снижение тревожности, вовлечение во внеучебные мероприятия, лекции.

4. Повышенный уровень долженствования в отношении других – контроль со стороны кураторов, демонстрация открытости к диалогу, обучение преподавателей.

5. Низкий уровень фрустрационной толерантности – индивидуальные консультации с психологом, контроль со стороны кураторов, психологические игры по развитию эмоциональной устойчивости, тренинги личностного роста.

6. Низкий уровень долженствования в отношении себя – контроль посещаемости, тренинги по развитию ответственности.

7. Выявленные сильного дисбаланса черт личности – индивидуальные консультации психолога, обучение кураторов по работе с людьми, имеющими различные виды акцентуации, обучение ППС.

8. Примерный список мероприятий представлен в приложениях 3 и 4.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

- требования к специалистам

Соответствие профессиональному стандарту;

- материально-техническое и учебно-методическое обеспечение.

Соответствие действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности при проведении учебных, практических занятий, внеклассной работы. Наличие необходимого набора помещений: учебные аудитории или залы, имеющие достаточную площадь для проведения динамических упражнений, а также необходимое оборудование: стулья (по количеству участников), музыкальное сопровождение, для некоторых занятий – декорации, листы ватмана, листы формата А4, шариковые (гелиевые) ручки, цветные карандаши, фломастеры, бейджи, скотч, ножницы, канцелярский клей и пр.

Информационные.

Обеспечение специалистов доступом к информационно-методическим источникам по реализации программы, информирование о промежуточных результатах (данные мониторинга, анализ деятельности). Наличие методических пособий и рекомендаций, компьютерных пособий, мультимедийных, подключения к сети «интернет».

Цифровые.

Доступ к электронной библиотеке вуза, наличие цифровых инструментов проведения диагностики и оценки результатов.



Рисунок 1. Модель интерпретации полученных результатов

Заключение

С помощью комплексной диагностико-коррекционной программы по работе с обучающимися первых курсов «Траектория психолого-воспитательной работы» осуществляется диагностика психологического состояния обучающихся первых курсов. Полученные данные позволяют более точно определить специфические проблемы и трудности, с которыми сталкиваются обучающиеся первых курсов в процессе обучения и адаптации. На основе проведенной диагностики разрабатывается комплекс коррекционно-развивающих мероприятий, которые направлены на решение выявленных проблем. Важным элементом программы является создание психологически безопасной образовательной среды, способствующей развитию обучающихся и формированию их психологического благополучия. Методы работы с группой студентов были адаптированы к их возрастным и индивидуальным особенностям. Важной задачей комплексной диагностико-коррекционной программы было развитие коммуникативных и социальных навыков обучающихся. В этом направлении проводится тренинг, ориентированный на развитие навыков самоанализа, саморегуляции, эмоционального интеллекта и эффективного взаимодействия в группе. Разрабатываются и реализуются практические задания, способствующие формированию таких компетенций, как групповое взаимодействие, умение слушать и высказываться, а также критическое мышление. Одним из важных компонентов работы программы является индивидуальное консультирование и поддержка каждого обучающегося в процессе его адаптации и развития. Проводятся индивидуальные беседы и консультации по вопросам академической и личностной сферы, в результате которых обучающиеся получили поддержку и рекомендации для успешного преодоления своих трудностей. Таким образом, комплексная диагностико-коррекционная программа по работе с обучающимися первых курсов "Траектория психолого-воспитательной работы" предоставляет системный и целенаправленный подход к улучшению психологического и педагогического состояния обучающихся. Результаты этой работы позволяют эффективно воздействовать на формирование личности обучающихся и обеспечивают их полноценное развитие и успешное обучение на первых курсах.

Результаты реализации программы в 2024/2025 учебном году.

Для оценки эффективности реализации программа в мае 2025 года была проведена повторная диагностика обучающихся первых курсов по двум методикам: адаптированность студентов в вузе и шкала депрессии, тревоги и стресса. Использование данных методик позволяет получить наиболее полное представление о том, как программа влияет на студентов, на их уровень адаптации и на уровне их психологического благополучия, при минимальном количестве вопросов и потраченного времени. По результатам диагностики были проведены расчеты для определения достоверности изменений. Так как на первом этапе прошли диагностику значительно большее количество студентов

(636 студентов – 1 этап; 256 студентов – 2 этап), то применялся непараметрический критерий Манна-Уитни.

Статистические расчеты показали, что адаптированность студентов к группе и к учебе достоверно увеличилось ($p = 0.007$ и $p = 0.028$).

Описательные статистики

	Заме р	N	Средн ее	SD
Адаптированность к группе	1	63 6	11.9	3.4 3
	2	25 6	12.8	2.1 9
Адаптированность к учебе	1	63 6	11.8	3.3 5
	2	25 6	12.6	2.4 4

Т-тест независимых выборок

		Статист ика	p
Адаптированность к группе	Манн-Уитни U	72942	0.00 7
Адаптированность к учебе	Манн-Уитни U	74811	0.02 8

Примечание. $H_a \mu_1 < \mu_2$

С другой стороны, показатели тревожности депрессия и стресса значительно снизились ($p = 0.034$, $p = 0.029$ и $p = 0.010$).

Описательные статистики

	Заме р	N	Среднее	SD
Депрессия	1	63 6	4.9 4	4.2 2

Описательные статистики

	Заме р	N	Среднее	SD
Тревога	2	25 6	3.9 6	2.6 5
	1	63 6	5.9 7	4.4 6
	2	25 6	5.0 5	3.2 0
	1	63 6	7.4 3	4.5 6
Стресс	2	25 6	6.5 7	3.7 5

Т-тест независимых выборок

		Статистика	р
Депрессия	Манн-Уитни U	75073	0.034
Тревога	Манн-Уитни U	74804	0.029
Стресс	Манн-Уитни U	73372	0.010

Примечание. $H_a \mu_1 > \mu_2$

Список литературы

1. Абатаева П.Н. Социальная адаптация личности // Вестник социально-педагогического института – 2020. - № 3 (35). – С. 87-97
2. Анисимова Т. Г. Особенности процесса адаптации студентов к обучению в вузе в условиях современной России // ПОИСК: Политика. Обществоведение. Искусство. Социология. Культура – 2020. – № 3(80). – С. 40-62.
3. Бобров А. Е., Файзрахманова Е. В. Опросник когнитивных ошибок как инструмент оценки компонентов патологической тревоги // Неврология и психиатрия. - 2017. - № 8 (137). - С. 59–65.
4. Гостева Л. З., Еленская Д. А. Проблема адаптации студентов первого курса в высшем учебном заведении (на примере АмГУ) // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки – 2011. - №54. – С. 86-91.
5. Дубовицкая Т.Д., Крылова А.В. Методика исследования адаптированности студентов в вузе [Электронный ресурс] // Психологическая

наука и образование – 2010. – Т.2. №2. URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2010_n2/27814

6. Егорова С. В. Понятие "социальная поддержка": теоретические и прикладные аспекты // Юбилейный сборник научных трудов преподавателей, аспирантов и магистрантов социологического факультета Самарского государственного университета. – Самара: Самарский государственный университет, 2014. – С. 197-205.

7. Золотарева А.А. Психометрическая оценка русскоязычной версии шкалы депрессии, тревоги и стресса (DASS-21) // Психологический журнал. - 2021. – Т.42. №5. - С. 80-88.

8. Калугин А. Ю., Щебетенко С. А., Мишкевич А. М., Сото К. Д., Джон О. Психометрика русскоязычной версии Big Five Inventory – 2 // Психология. Журнал Высшей школы экономики - 2021. - Т. 18. № 1. - С. 7–33

9. Методика диагностики самооценки мотивации одобрения (Шкала лжи) Д.Марлоу и Д.Крауна / Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д.Я. – Самара, 2001. С.635-636.

10. Михеева С.В. Препятствия на пути конструктивного общения и способы их преодоления // Мир науки, культуры, образования – 2022. - №. 5 (96). – С. 35-37. doi: 10.24412/1991-5497-2022-596-35-37

11. Реан А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. — СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. - 479 с.

12. Риллаэр Ж.В. (2010). Когнитивно-поведенческие терапии: научная психология на службе человеку // Философско-литературный журнал «Логос». - 2010. - №. 3 (76). – 55-75.

13. Смирнов А.А., Карпов А.А., Смирнов Д.А., Соловьева Е.В. Диагностика и профилактика деструктивного поведения и оптимизация социальной адаптации студентов вуза // Перспективы науки и образования – 2022. - № 6 (60). – С. 384-402.

14. Смирнов А.А. Адаптация студентов и образ вуза: монография / А.А.Смирнов, Н.Г.Живаев. – Ярославль: ЯрГУ, 2010. – 168 с. [Электронный ресурс]: <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20100509.pdf>.

Приложение 1.
Пример текста вводной части тестирования

МОСКОВСКИЙ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Социально-психологическое анкетирование студентов 1 курса

Уважаемые студенты Московского международного университета!

Мы очень рады видеть вас в стенах нашего образовательного учреждения, мы прикладываем все силы, чтобы сделать ваше пребывание в нем максимально комфортным и продуктивным. Для достижения этой цели мы разработали социально-психологическую диагностику, направленную на определение ваших

Я ____ информированное добровольное согласие на участие в данной *
социально-психологической диагностике и разрешение на обработку моих
персональных данных в рамках данной диагностики.

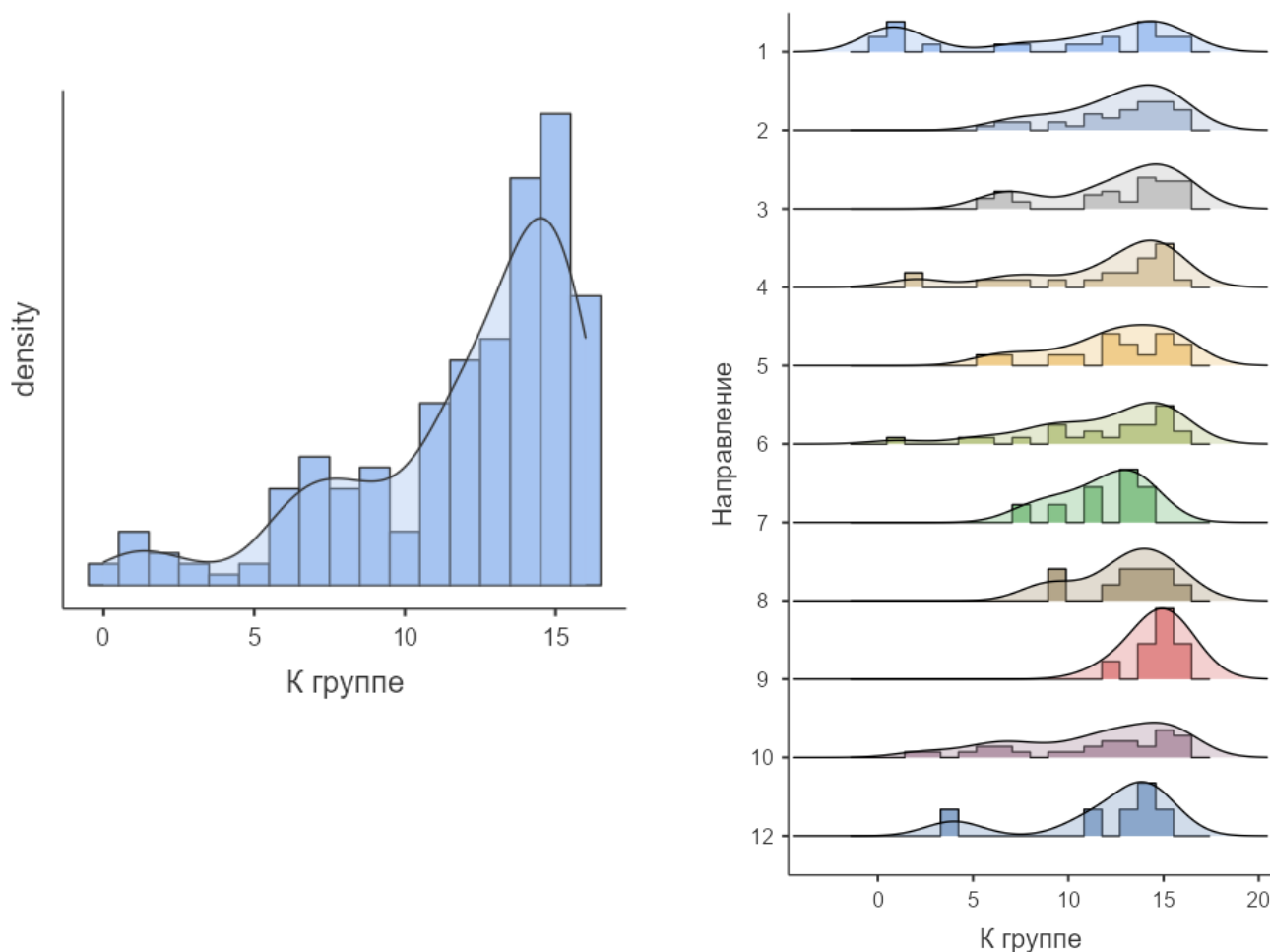
Мне известно о том, что:

- а) организация психолого-педагогического сопровождения носит добровольный и конфиденциальный характер;
- б) результаты психологических диагностик не могут считаться окончательными, а лишь позволяют быстро получить общую оценку тех или иных психологических характеристик;
- в) результаты психологической диагностики носят конфиденциальный характер, не подлежат разглашению и будут доступны только психологу.

- ☒ Даю
- ☐ Не даю

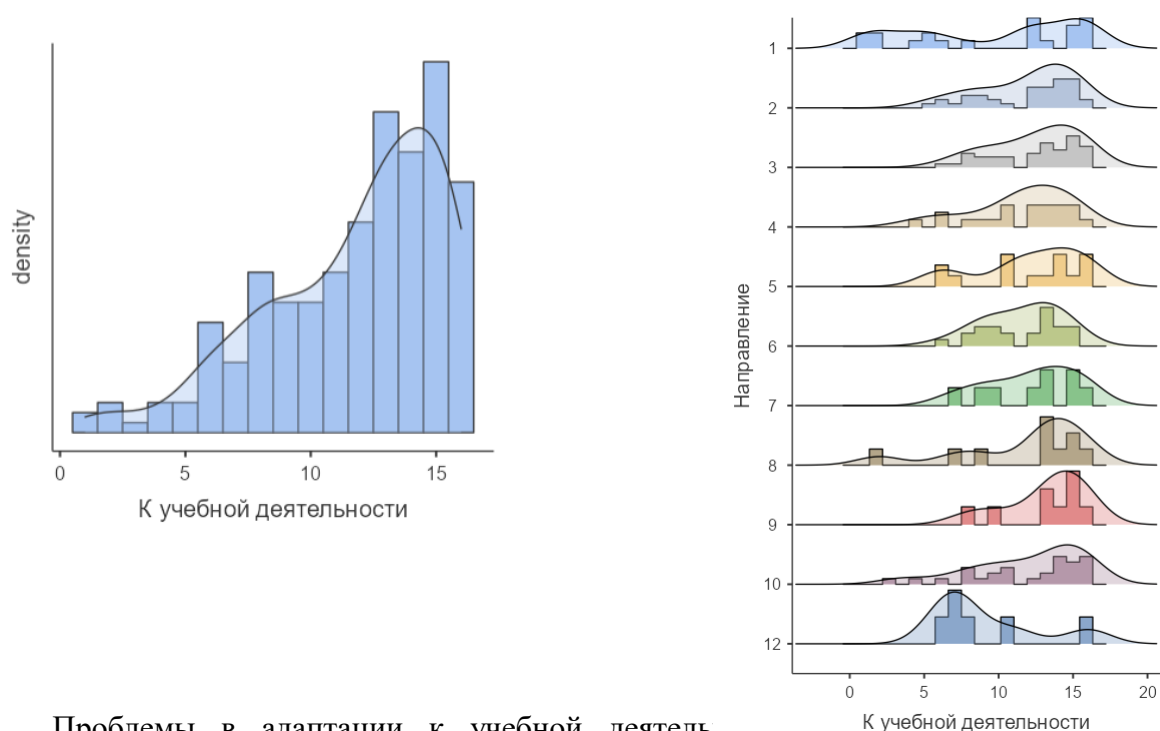
Приложение 2.

Промежуточные результаты реализации программы Адаптация к учебной группе



У 24% студентов 1 курса сложности в адаптации к группе, они испытывают трудности в общении с однокурсниками, держатся в стороне, проявляют сдержанность в отношениях. Им трудно найти общий язык с однокурсниками, они не разделяют принятые в группе нормы и правила, не встречают понимания и принятия своих взглядов со стороны однокурсников, не могут обратиться к ним за помощью. При этом студенты, проживающие в Москве, в среднем лучше адаптируются к взаимодействию в студенческой среде. Хуже всего обстоят дела по данному показателю у студентов направления «Психология», около 40% студентов данного направления испытывают трудности в адаптации к группе. Лучше всего адаптировались к группе студенты обучающиеся на направлении «Юриспруденция».

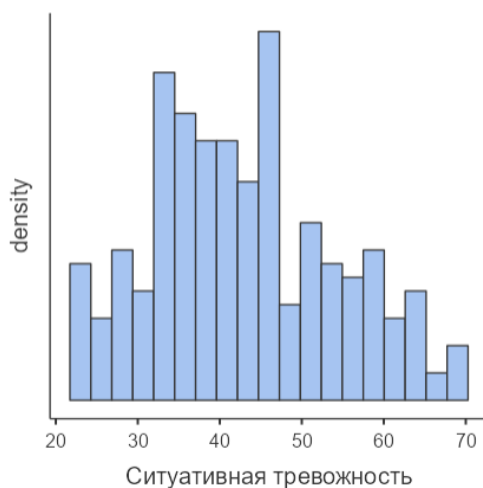
Адаптация к учебной деятельности



Проблемы в адаптации к учебной деятельности обучающихся на первом курсе. Также трудности возникают преимущественно у студентов направлений «Психология», у 30% опрошенных данного направления возникают сложности в адаптации к учебной деятельности. 12%

Уровень тревожности

40% обучающихся первого курса имеют высокий уровень ситуативной тревожности. При этом больше всего тревожных студентов обучаются на направлениях «Психология» и «Лингвистика», а меньше всего обучаются на направлениях «Экономика» и «Юриспруденция».



Приложение 3.

Примерный список запланированных мероприятий в рамках реализации коррекционно-развивающей программы

№	Дата	Вид	Цель	Задачи	Содержание	Форма	Ответственные исполнители	Куратор	Результативность
1	Октябрь	Консультация	Развитие способностей, навыков	Психологическая коррекция и просвещение	Беседа, техники когнитивно-поведенческой терапии	Индивидуальная	Психолог. Студенты старших курсов направления «Психология»	Психолог	Анкета обратной связи
2	Ноябрь - Декабрь	Тренинг личностного роста	Развитие способностей, навыков	Психол. просвещение и психол. коррекция	Упражнения, способствующие адаптации	Групповая	Студенты направления «Психология» старших курсов	Психолог	Опросник
3	Сентябрь - Декабрь	Квест, лекции	Социализация	Усвоение норм и традиций ВУЗа		Групповая и индивидуальная	Кураторы, Студенческий совет	Отдел по работе с молодежью	Эссе «Мой Университет»
4	Сентябрь - Декабрь	Тренинг	Социализация	Сплочение группы	Упражнения.	Групповая	Студенты направления «психология» старших курсов кураторы, старосты групп	Психолог; Отдел по работе с молодежью	Социометрия
5	Сентябрь - Декабрь	Экскурсии, общественные мероприятия города	Социализация	Просвещение, усвоение культуры и традиций города	Городской проект «Узнай Москву»	Групповая	Кураторы, психолог, преподаватели	Отдел по работе с молодежью	Видеоролик «Моя Москва»
6	Сентябрь - Декабрь	Мастер-классы	Профориентация	Усвоение норм и ценностей профессии	Лекции, встречи с профессионалами, деловые игры, просмотр	Групповая	Кураторы, студенты старших курсов	Отдел по работе с молодежью	Видеоролик «Наши герои»

					художественных фильмов и обзор литературы, сайтов и пр.				
7	Сентябрь - Декабрь	Лекции, деловые игры	Дидактика	Приспособление к ритму и новым формам обучения.	Конкурс эссе	Групповая/индивидуальная	Студенты старших курсов, кураторы,	Психолог	Сборник вдохновляющих историй для первокурсников.
8	Сентябрь - Август	Упражнения с элементами тренинга	Развитие способностей, навыков	Психологическое просвещение и профилактика	«Адаптация», «Мотивация и влияние», «Сплочение группы», «Конфликтология», «Буллинг», «Профилактика выгорания»	Групповая	Психолог.	Отдел по работе с молодежью.	Тест
9	Сентябрь - Август	Лекции, деловые игры	Развитие способностей, навыков	Просвещение и профилактика		Групповая	Отдел по работе с молодежью.		

* содержание программы корректируется по результатам диагностики

Приложение 4.

Примерная коррекционно-развивающая программа повышения адаптированности

Коррекционно-развивающая программа адаптации направлена на снижение уровня дезадаптации. Данная программа ориентирована на групповую форму работы. Каждое занятие носит тематический характер. Данная программа разработана с учетом результатов вводной диагностики адаптации первокурсников к Вузу.

В программе используются занятия с элементами тренинга.

Занятия с элементами психологического тренинга – это метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков личности. Объектом воздействия таких занятий являются качества, способности, установки личности. Также это получение новых эмоциональных переживаний и ощущений. Они подразумевают под собой развитие творческого потенциала, готовность выйти за привычные рамки поведения, действия не по «шаблону».

Данная программа помогает решить следующие задачи:

- снизить уровень дезадаптивного поведения студентов;
- нормализовать межличностные отношения;
- снизить личностную тревожность;
- помочь скорректировать уровень самооценки;
- повысить мотивацию студентов к обучению.

Цели программы:

- развитие коммуникативных навыков;
- развитие у юношей и девушек отношения к себе как к самоценной личности;
- развитие умения находить свое место в учебной группе и совместной деятельности;
- снижение уровня агрессии.

Программа нацелена на развитие социального интеллекта, снижение уровня агрессии, повышение мотивации к учебе. Развивая систему психических способностей, которые обеспечивают понимание поступков и действий человека, вербальной и невербальной экспрессии (т.е. развивая социальный интеллект), можно оказать помощь студенту в его

Программа составлена с учетом психофизиологических особенностей членов учебной группы, а также с учетом учебного расписания, каждое занятие рассчитано на продолжительность не более одного часа и включает обсуждение заданных тем, психологические упражнения, обыгрывание ситуаций. адаптации к социальным условиям.

Программа состоит из 8 занятий (табл.).

№	Название занятия	Форма проведения	Цель
1	«Знакомство»	Занятие с элементами тренинга	Установление контакта между участниками, создание положительной мотивации к совместному обучению в группе сверстников
2	«Адаптация в новых условиях»	Занятие с элементами тренинга	Обучение саморегуляции психофизиологического состояния, увеличение интеллектуального потенциала, развитие гибкости мышления
3	«Доверие и сплочение»	Занятие с элементами тренинга	Развить доверие между студентами, способствовать сплочению группы
4	«Наши особенности. Самореализация»	Занятие с элементами тренинга	Научить открывать свои способности и использовать их
5	«Как справиться со стрессом на экзамене?»	Занятие с элементами тренинга	Познакомить студентов с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации
6	«Тревога»	Занятие с элементами тренинга	Техники самопомощи (техники когнитивно-поведенческой терапии)
7	«Конфликтология»	Занятие с элементами тренинга	Управление гневом (техники когнитивно-поведенческой терапии)
8	«Самомотивация»	Занятие с элементами тренинга	Работа с прокрастинацией (техники когнитивно-поведенческой терапии)

