



**КЫРГЫЗСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
им. ИШЕНАЛЫ АРАБАЕВА**



ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ
МОНИТОРИНГА ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ
СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА
ОСПО и ИЭМ КГУ им. И. АРАБАЕВА**

Бишкек 2023г.

"АДАПТАЦИЯ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ" ДЛЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ (ИЭМ, Колледж-ОСПО КГУ им. И. Арабаева)

УВАЖАЕМЫЕ РЕСПОНДЕНТЫ!

Просим Вас принять участие в опросе, целью которого является выявление степени адаптации студентов первого курса к обучению в ВУЗе (в институте, колледже-ОСПО). Внимательно прочтите вопросы и выберите наиболее подходящий ответ к нему (вариантов ответа может быть несколько). Ответы будут использованы в обобщенном виде для анализа работы и повышения качества образования. Обращаем Ваше внимание, что анкета является анонимной, указываются только Институт, колледж-ОСПО (направление, специальность), группа, дата

АДАПТАЦИЯ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ ПЕРВОКУРСНИКОВ ИЭМ КГУ им. И. АРАБАЕВА

На современном этапе обществом востребованы люди, способные не только сосуществовать с окружающей средой, но и реализовывать свой внутренний потенциал в ней. Однако большая часть молодежи испытывает сложности в саморазвитии в условиях изменяющейся действительности. Исходя из этого, проблема адаптации молодежи приобретает особую актуальность, когда речь идёт о подготовке будущих специалистов. Знакомство с профессиональной деятельностью начинается на этапе обучения. Проблема адаптации абитуриентов к условиям обучения в высшей школе, представляет собой одну из важных общетеоретических проблем. Адаптация студента-первокурсника к студенческой жизни – сложный и многогранный процесс, с которым сталкивается еще не до конца сформировавшийся организм.

Цель нашего исследования – оценить процесс адаптации студентов первого курса. Термин «адаптация» происходит от латинского слова «adaptare» – приспособляться. Существует множество определений этого понятия. Так, например, в словаре терминов по общей и социальной педагогике адаптация понимается как приспособление органа, организма, личности или группы к измененным внешним условиям. В целом, под адаптацией можно рассматривать как многоуровневое явление сложноорганизованной биологической, психической и социальной природы человека при ведущей роли последней.

Адаптация студентов-первокурсников к образовательному процессу обусловлена внешними и внутренними факторами. Внешние – это приспособление личности к объективным проблемным ситуациям. Они в первую очередь связаны с новым коллективом, новыми внешними условиями и реализуются в ходе совместной деятельности по достижению конечного результата; индивидуальной деятельности в едином пространстве. Успешность адаптации личности к новому коллективу во многом зависит от того, как согласуется система отношений личности с ценностями группы. Внутренние факторы связаны с личностными установками, ценностными ориентациями,

особенностями самооценки. Данные характеристики личности отражают систему отношений личности к деятельности, к другим людям и к самому себе.

Период адаптации вчерашних абитуриентов к обучению в ВУЗе связан с определенными трудностями: большая нагрузка и в то же время возможность самостоятельно решать, сколько времени заниматься, строгие требования преподавателей и в то же время желание быть независимым в их выполнении, новая незнакомая среда сверстников и старших, незнакомый технический язык первых занятий и многое другое новое. В основе затруднений первокурсников лежат недостаточная фактическая подготовленность по программе средней школы, слабая выраженность навыков учебной работы (словесно-логическое, абстрактное мышление), слабая волевая регуляция, относительно невысокий уровень культуры, нравственной и трудовой воспитанности, недостаточная выраженность установки на приобретение профессии наряду со слабым проявлением ценностного отношения к знаниям. Все эти трудности могут привести к появлению своеобразных психических состояний тревожности, неуверенности в себе, боязни оказаться неспособным, неуспевающим, привести к появлению критического отношения к новой обстановке.

В начале ноября 2023 года было проведено анкетирование¹ по адаптации в ИЭМ КГУ имени И. Арабаева студентов первых курсов очной формы обучения ОСПО-колледжа и бакалавра всех направлений (Экономика, Менеджмент и Менеджмент по отраслям). Цель проведения социологического опроса: выявить у первокурсников степень приверженности выбранному ВУЗу и направлению подготовки, установить качество обеспечения учебного процесса необходимыми условиями, определить психологическую готовность и собственную оценку первокурсников их способностей к обучению по программе высшей школы. В анкетировании из общего количества студентов 191, приняли участие 125 студентов, из них по направлениям подготовки: «Экономика» - 18 респондента, «Менеджмент» - 19 респондентов, специальность «Менеджмент по отраслям» специализация «Банковский менеджмент» - 88 респондентов.

¹ Анкета прилагается (см. приложение)

125 ОТВЕТОВ

Установить связь с Таблицами

Принимать ответы

Сводка

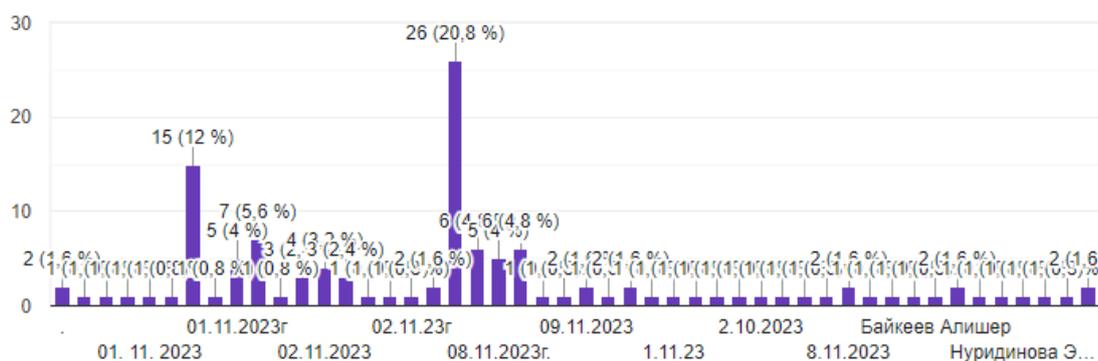
Вопрос

Отдельный пользователь

ДАТА (образец 01.11.2023г.)

Копировать

125 ответов



В анкете указаны 15 актуальных вопросов из них отражают следующие основные факторы:

- знакомство с ВУЗом;
- представление о будущей профессии;
- мотивы поступления и выбора профессии;
- отношение к учебному процессу и специальности (направлению подготовки);
- влияние внешнего фактора на качество обучения;
- отношение к психологическим тренингам.

Рассмотрены все основные вопросы анкетирования.

Итак, по итогам анкетирования «Адаптация» можно сказать, что большинство студентов накануне первой модульно-рейтинговой недели адаптировались в ВУЗе психологически и к основной учебной деятельности.

В ИЭМ КГУ им. И. Арабаева сложилась система работы по адаптации первокурсников к вузовскому учебно-воспитательному процессу. В этой системе есть традиционные составляющие. Это дни ориентации первокурсников (5-9 сентября), включающие в себя посвящение в студенты, встречи с ректоратом, на которых представлены основные направления работы ИЭМ КГУ им. И. Арабаева, система обучения, международные связи и социальная защита студентов, встречи с лидерами студенческого самоуправления и всех подразделений системы воспитательной работы ИЭМ КГУ им. И. Арабаева. Это специально изданные памятки первокурсников, в которых собрана информация обо всех факультетах, институтах ИЭМ КГУ им. И. Арабаева, их работе, их адресах, их руководителях, а также приведены правила внутреннего распорядка академии, этический кодекс студента, выписки из документов о правах и обязанностях студентов.

Так же традиционным стало анкетирование студентов первого курса, проводимое учебным отделом ИЭМ КГУ им. И. Арабаева для выявления интересов и склонностей первокурсников. Не менее важными для адаптации, интересными для студентов,

способствующими знакомствам, выбору товарищей, сплочению академических групп являются традиции проведения совместно с «Центром инновационных технологий и стартап проектов» конференции, вебинары, интеллектуальные игры и тренинги, подготовки к различным праздникам (ППС ИЭМ КГУ им. И. Арабаева проводят различные интерактивные занятия, открытые занятия посвященные к различным праздникам, как например «Неделя Менеджмента», «День Экономиста», «День Бухгалтеров» т.д., осуществляемого в два этапа – в институте и общеузовский., а также становятся участниками интеллектуального клуба «Xclub» Новым, но с предпосылками стать традиционным, направлением работы ИЭМ КГУ им. И. Арабаева в отношении адаптации первокурсников является назначение в группы первого курса студенческих кураторов из числа активистов-старшекурсников, которые помогают ребятам выбрать актив, организовать работу группы уже начиная с сентября.

Традиционные мероприятия тоже совершенствуются. Библиотека ресурсного центра ИЭМ КГУ им. И. Арабаева расширился за счет появления многих различных книг знаменитых и выдающихся авторов-экономистов КР академик Т.К.Койчуева, к.э.н., профессор Турдукулова Ф.З., д.э.н. профессор Самигуллина Э.В., доцент Турдукуловой Г.К., к.э.н., доц. Омуркуловой Г.К., к.э.н., доц. Бектургановой А.А., д.э.н, член-корреспонденты АН Киргизской ССР Е.П.Чернова, Дж.С.Лайлиев, А.М.Молдокулов, А.У.Орузбаев , д.э.н., М.Б.Балбаков, В.И.Кумсков, К.А.Атышов, С.Д.Доолоталиев, К.С.Сыдыков. и т.д.

Наконец, очень важным для кураторов, работающих с первокурсниками, является специальный традиционный семинар для кураторов первого курса. На этом семинаре кураторы встречаются с ректоратом, юристами, врачами, психологами, руководителями школ, кружков воспитательного направления, отделений факультета культуры, другими специалистами по вопросам работы с первокурсниками. Именно на таком семинаре, в частности, и обсуждаются с кураторами результаты анкетирования первокурсников учебным отделом ИЭМ КГУ им. И. Арабаева. Это общение является стимулом для анализа кураторами студенческого мнения, студенческих проблем и дальнейшей работы со студентами.

Адаптация — это процесс взаимодействия человек - окружающая среда, результатом которого является возникновение стратегии и модели поведения, адекватных условиям, меняющимся в этой среде.

Человек ощущает потребность в адаптации, когда вступает во взаимодействие с системой, с которой имеет определенное рассогласование, и это приводит к необходимости изменений. Они могут быть связаны с самим человеком или с системой, с которой он вступил во взаимодействие или же с характером этого взаимодействия. Пусковой механизм адаптации человека — это смена окружающей среды. Для студента первокурсника высшего учебного заведения (ВУЗа) это потеря привычного для школы круга общения, друзей, учителей с известными и привычными для школьника педагогическими подходами.

В результате при переходе выпускников школ к другой форме обучения студент первокурсник испытывает стресс. От того, насколько успешной будет адаптация студента, зависит его личностное развитие и дальнейшая профессиональная карьера. Все это обосновывает актуальность рассматриваемой проблемы.

Анализ большого массива теоретических и эмпирических данных по вопросу адаптации молодежи к процессу обучения в ВУЗе свидетельствует, что все они преимущественно носят узкоспециализированный характер и не дают полноценного представления об исследуемой проблематике. В современных реалиях система образования, претерпевающая постоянные изменения, как никогда нуждается в систематизации и обобщении накопившегося материала для усовершенствования имеющихся рекомендаций по оптимизации процесса адаптации к обучению в ВУЗе для студентов и педагогов и дальнейших научных изысканий в указанной области.

Понятие «адаптация» является одним из основных в научном исследовании организма, поскольку именно ее механизмы, выработанные в процессе эволюции, обеспечивают возможность существования в постоянно изменяющихся условиях среды. Благодаря процессу адаптации достигаются оптимизация функционирования систем организма и сбалансированность в системе «человек – среда». Процесс адаптации студентов к новому учебному процессу сопровождается рисками, такими как психоэмоциональное перенапряжение; ограничение физического компонента в жизнедеятельности; неуверенность в себе; тревожность и внутреннее напряжение; нервное и умственное переутомление; хроническая усталость; депрессивный синдром; нарушение труда и отдыха; нерегулярное и несбалансированное питание. Основными рисками адаптации являются социальные перемены, жизненные трудности и непонимание близких людей, следовательно, еще одним ключевым понятием служит «социальная адаптация» – постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды, при этом важнейшим ее аспектом является принятие личностью определенной социальной роли (процесс социализации).

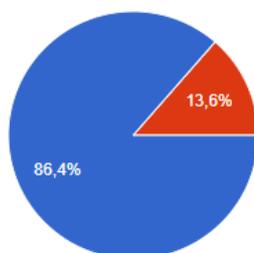
В процессе социальной адаптации самую значимую роль играет коллектив. В отношениях коллектива и личности наблюдается диалектическая взаимосвязь, которая выражается в том, что эффективность адаптации человека в коллективе зависит от сплоченности коллектива, а сплоченность самого коллектива в свою очередь зависит от адаптации личности в нем. Кроме того, адаптация личности в коллективе напрямую влияет на то, насколько успешно она адаптируется к обучению в ВУЗе.

По результатам исследования было установлено, что 47,2% студентов считает источником информации о ВУЗе через родственников, знакомых, 21,6% студентов узнали через сайт КГУ им. И. Арабаева www.arabaev.kg, 23,2% студентов узнали через социальные сети WhatsApp, Instagram, FaceBook, Telegram, TikTok.

1. Как называется Ваше учебное заведение?

 Копировать

125 ответов

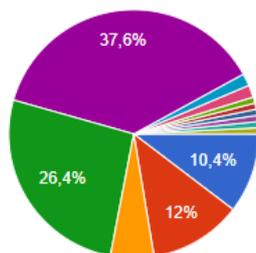


- Институт Экономики и Менеджмента КГУ им. И. Арабаева
- Колледж-ОСПО (Отделение средне-профессионального образования) ИЭМ

2. Как называется Ваше направление или специальность?

 Копировать

125 ответов



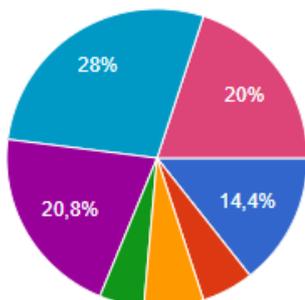
- направление "Экономика", профиль...
- направление "Экономика", профиль...
- направление "Экономика", профиль...
- направление "Менеджмент", профи...
- специальность "Менеджмент по отр..."
- .
- Экономика и менеджмент
- Экономист менеджмент

▲ 1/2 ▼

3. Как называется Ваша группа?

[Копировать](#)

125 ответов

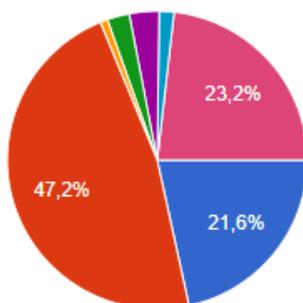


- группа МБ-4-23
- группа ЭБ(1)-4-23
- группа ЭБ(2)-4-23
- группа МТк(1)-2-23
- группа МТк(2)-2-23
- группа МТк(1)-3-23
- группа МТк(2)-3-23

4. Кто (что) стало для Вас источником информации о ВУЗе?

[Копировать](#)

125 ответов

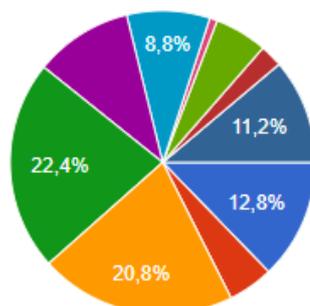


- о официальный сайт университета;
- о родственники, знакомые;
- о школьные учителя;
- о рекламные буклеты;
- о дни открытых дверей;
- о представители ВУЗа, приходившие с рекламой в школу;
- о социальные сети.

5. Каковы были мотивы выбора ИЭМ или Колледж-ОСПО КГУ им. И. Арабаева?

[Копировать](#)

125 ответов

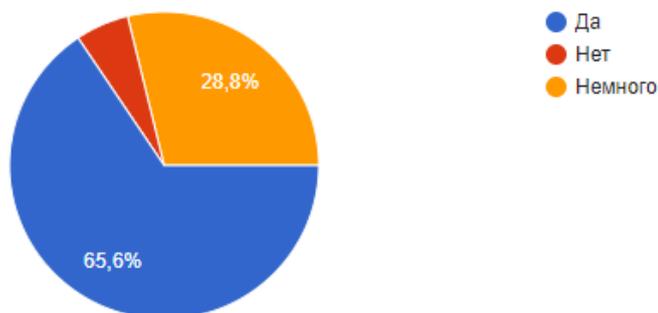


- о государственный статус ВУЗа;
- о известность и престиж ВУЗа;
- о высокое качество преподавания,...
- о желание овладеть той профессией...
- о возможность трудоустройства пос...
- о интересная студенческая жизнь;
- о низкий конкурс на направление по...
- о решение родителей;

▲ 1/2 ▼

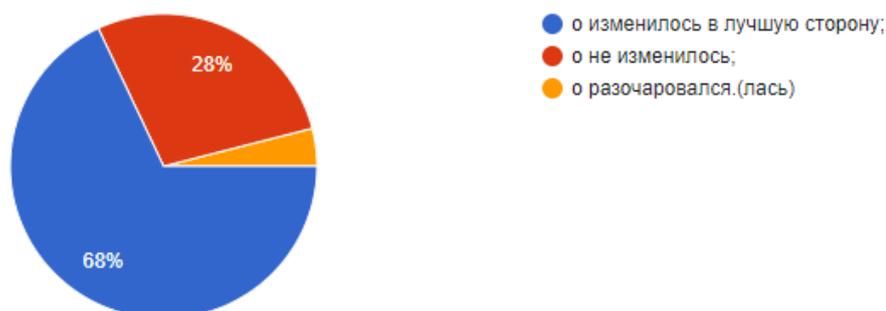
6. Представляете ли Вы на данный момент специфику своей будущей профессии?

125 ответов



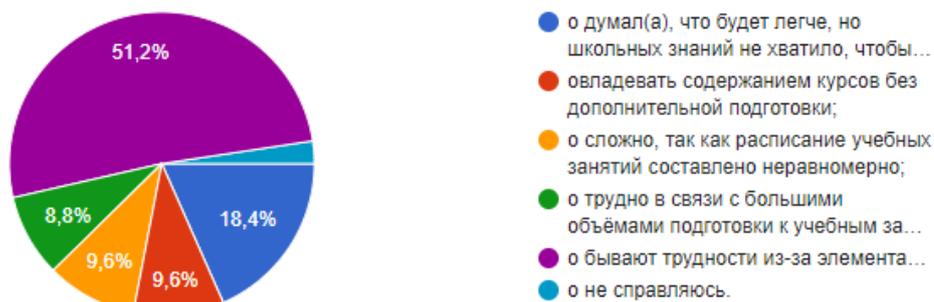
Отношение к выбранной специальности / направлению подготовки?

125 ответов



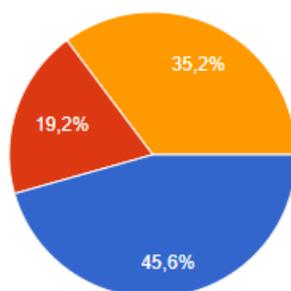
7. Легко ли справляетесь с учебной нагрузкой?

125 ответов



9. Испытывали ли Вы трудности в адаптации к студенческой жизни?

125 ответов



- о испытывал(а) некоторые сложности, трудно было в начале обучения;
- о испытываю некоторые проблемы к адаптации в ВУЗе до сих пор;
- о не испытывал(а) никаких трудностей.

10. Кто (что) помогло адаптироваться к обучению?

125 ответов



- о желание учиться;
- о школьная привычка учиться;
- о советы и помощь куратора учебной группы и / или сотрудников ИЭМ ил...;
- о добровольная помощь и поддержка представителей администрации ИЭ...;
- о культурно-досуговая деятельность;
- о сотрудничество в группе;
- о добровольное взаимодействие с преподавателями.

11. Какие виды помощи необходимы для успешной адаптации первокурсников? (Напишите Ваши варианты)

125 ответов

- Справочная информация
- 👍
- Советы, мотивация
- Не знаю
- Хорошо учиться
- I don't know
- Варианты нету
- Спасибо всё нормално
- Учиться усердно работать над собой .

11. Какие виды помощи необходимы для успешной адаптации первокурсников? (Напишите Ваши варианты)

125 ответов

Мне кажется все хватает

не знаю

Мне нужна помощь учителя так как сейчас проблемы в учёбе много но хочу что бы они чуточку поддержали нас в модулях и чтобы открыли спортивный зал чтобы тренироваться

Трудиться упорно, всё зависит от тебя

Я думаю это родительская поддержка.

Меньше лекций

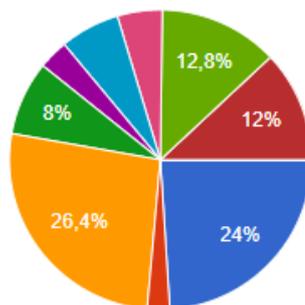
доброжелательность, поддержка и понимание

Прислушиваться не только к учителям но учащимся!

 Копировать

12. Какие факторы на Ваш взгляд отрицательно влияют на качество обучения?

125 ответов

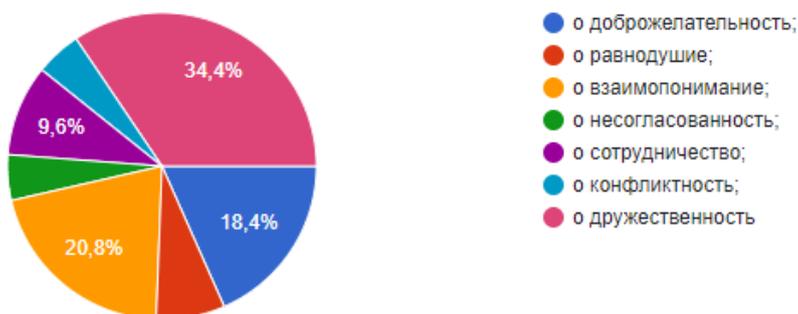


- о большой объем лекционных и практических занятий
- о малая загруженность студентов;
- о низкий уровень мотивации студентов
- о отсутствие методов стимулирования
- о низкий уровень технического оснащения
- о недостаточная квалификация преподавателей
- о слабая организация учебного процесса
- о большое количество студентов на занятии

▲ 1/2 ▼

13. Охарактеризуйте атмосферу в студенческой группе

125 ответов



15. Ваши предложения по улучшению качества образовательного процесса в ИЭМ или Колледж-ОСПО КГУ им. И. Арабаева

125 ответов

- У меня нету никаких предложений , меня всё устраивает 😊
- улучшить аудитории в 5 корпусе)
-
- Больше практики и тренинга. Курсы по языкам.
- По больше практику
- Всё нормально
- Достичь на свою цель
- Я считаю, что лучше, если преподаватели будут привлекать учеников и хорошо преподавать, а главное — учить с практикой.

15. Ваши предложения по улучшению качества образовательного процесса в ИЭМ или Колледж-ОСПО КГУ им. И. Арабаева

125 ответов

Нормально всё.

По больше практики

Все ещё хорошо

У меня нету предложения

Меня устраивает

Данной качества лучше для меня. Этого и хватит

Больше обсуждений и устных занятий, 15 минут. Перемена + большая Перемена на 25 минут, молодые добрые и активные учителя с интересными интороктивными уроками

15. Ваши предложения по улучшению качества образовательного процесса в ИЭМ или Колледж-ОСПО КГУ им. И. Арабаева

125 ответов

Там все идеально

Сделать условия для спортсменов

По больше практик меньше лекции

Взаимопонимание

Необходимо увеличить количество сильных учителей,необходимо четко понимать время пара

По меньше студентов во время лекции. А то мешаем друг другу.

Нету никаких предложение , меня всё устраивает 😊

Предложений нет

Таким образом, использован SWOT-анализ (таблица №1) и проведенный анализ показал, что при переходе от одной системы образования к другой у бывших школьников действительно возникают проблемы адаптации к новым условиям как обучения, так и условиям социализации. Успех адаптации в сложившейся ситуации будет зависеть как от самих студентов, так и от грамотного педагогического управления данным процессом, применения новых педагогических технологий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В Институте Экономики и Менеджмента КГУ им. И. Арабаева созданы благоприятные условия для быстрой и успешной адаптации учащихся к новым условиям обучения. В пользу этого свидетельствует преобладающее среди студентов мнение о

легкости адаптации в ВУЗе и сплоченности учебных групп, кроме того, наличие среди респондентов тех, кто считает, что не нуждается в помощи в адаптационный период.

**Таблица SWOT анализ адаптации к учебному процессу первокурсников
ИЭМ КГУ им. И. Арабаева**

Таблица № 1

Сильные стороны (S-strengths)	Слабые стороны (W-weaknesses)
<ol style="list-style-type: none">1. Получение профессионального образования, достаточного для дальнейшего трудоустройства2. Получение практических навыков работы	<ol style="list-style-type: none">1. Отсутствие распределения после окончания института2. Сложность трудоустройства студентов на время практики по профилю специальности и квалификационной стажировки
Возможности (O - opportunities)	Угрозы (T - threats)
<ol style="list-style-type: none">1. Поддержка системы СПО на государственном уровне2. Возможность продолжения обучения по выбранной специальности	<ol style="list-style-type: none">1. Высокая конкуренция на рынке образовательных услуг2. Увеличение стоимости образования

ПРОГРАММА АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ ВУЗА

Адаптация как приспособление человека к изменяющимся условиям существования, представляет собой узловой момент его жизнедеятельности. Дезадаптация же проявляется в ощущении внутреннего дискомфорта, напряженности, чувства тревоги, снижении чувства самооценности и уверенности в себе, что блокирует возможность человека успешно взаимодействовать со средой и может послужить нарушения психического здоровья.

Проблема адаптации, в частности, весьма актуальна для студентов первого курса. Необходимым условием успешной деятельности студента является освоение новых для него особенностей учебы в ВУЗе. На протяжении первого года обучения происходит вхождение студента – первокурсника в студенческий коллектив, 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. Процесс адаптации первокурсника протекает по следующим уровням:

- Приспособление к новой системе обучения.
- Приспособление к изменению учебного режима.
- Вхождение в новый коллектив.

В процессе адаптации студентов-первокурсников к обучению в ВУЗе выявляются следующие трудности:

1. Переживания, связанные с уходом из школьного коллектива;
2. Недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии;
3. Неумение осуществить психологическую саморегуляцию (отсутствие навыков выполнения самостоятельной работы; неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, каталогами);
4. Поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
5. Страх публичных выступлений перед своими однокурсниками и авторитетными вузовскими преподавателями;
6. Социально-экономические проблемы у иногородних студентов: обеспечение себя жильем и финансовыми средствами, незнание города, отсутствие эмоциональной поддержки родных и близких.

Успешное решение этих проблем связано с внедрением такой формы взаимодействия со студентами, которая бы способствовала более эффективной адаптации первокурсников на разных уровнях:

- образовательном – адаптация к учебной деятельности;
- психологическом – развитие мотивации к обучению, уверенности в себе;
- межличностном – обеспечение процессов эффективного межличностного взаимодействия.

Эффективность реализации Программы педагогического сопровождения процесса адаптации студентов 1-го курса к условиям ВУЗа оценивается по показателям, характеризующим их социальную интеграцию в общество. Для оптимальной адаптации студентов к обучению ВУЗе важно знать жизненные планы и интересы первокурсника, уровень притязаний и самооценки; способность к сознательной саморегуляции поведения. Специфика первого курса не у кого не вызывает сомнений, первый из четырех лет, переходный после школы, связан с формированием нового коллектива. Кроме того, для иногородних студентов накладывается еще факторы общежития и отрыва от родительского контроля. Но самое главное, что именно на первом курсе формируется Студент, закладывается фундамент на последующие годы. Не случайно такие перемены происходят у первокурсников за год, а последующие годы не дают столь больших изменений. Большое значение имеет нацеленность будущего студента на конкретный ВУЗ. Резкий перепад характера учебного процесса в школе и ВУЗе приводит к тому, что многие студенты, привыкшие ранее к постоянному контролю со стороны родителей и педагогов, расслабляются, не могут организовать свое время и уже на первой аттестации становятся кандидатами на отчисление. Поэтому уже в первые месяцы учебы в ВУЗе просто обязательны встречи руководителей деканата со всем курсом, зав. кафедр со своими группами, а также активная работа кураторов.

Внедрение данной программы психокоррекционного воздействия по адаптации первокурсников способствует:

1. Оптимизации учебной деятельности студентов;
2. Оптимизации процесса адаптации первокурсников к условиям ВУЗа;
3. Развитию личности студента, раскрытию его интеллектуального и личностного потенциала, поддержке его психического здоровья;
4. Повышению организационной культуры ВУЗа;
5. Обеспечению помощи кураторам и организации внеклассной работы со студентами – первокурсниками.
6. Успешному овладению выпускником ИЭМ КГУ им. И. Арабаева профессией экономиста и менеджера.

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

Задачи:

1. Разработка и проведение психокоррекционных мероприятий;
2. Формирование представлений о структуре учебного процесса, о внеучебной деятельности;
3. Развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе;

4. Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе.

Формы работы:

- Анкетирование;
- Социологические опросы;
- Диагностирование;
- Лекционно-практические занятия;
- Тренинги;
- Ролевые и ситуативные игры;
- Дискуссии;
- Беседы;
- Социально-педагогическое сопровождение;
- Психологокоррекционное воздействие;
- Включение студентов во внеучебную деятельность.

Механизм реализации:

1 этап – входная диагностика:

Среди студентов – первокурсников и кураторов групп проводится анкетирование и социологический опрос с целью выявления проблемной области, связанной с адаптацией первокурсников. Через диагностирование выявляются особенности психологических проблем, затрудняющих адаптацию: мотивация к учебной деятельности, способность к сознательной саморегуляции поведения, уровень притязаний, коммуникативные особенности студентов – первокурсников. На основании комплексного психодиагностического обследования формулируются цели и задачи психокоррекционной работы со студентами по адаптации. Специалистами отдела по социально-воспитательной работе проводится обучение кураторов по реализации данной программы.

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

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

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

Немаловажным аспектом в становлении личности студента – первокурсника играет профессионально - нравственная культура будущих специалистов, структура которой включает в себя:

- уровень профессиональных и этических знаний, степень их осмысления, глубину убеждений;
- нравственные чувства, характеризующие отношения к профессиональной деятельности (честь, гордость, достоинство, самоопределение);
- наличие навыков и умений реализации нравственных норм деятельности (профессионализм, мастерство, морально-деловые качества);
- деловую культуру и деловой этикет.

Безусловно, что профессионально-нравственная культура не появляется сама по себе, ее необходимо воспитывать, внедрять в сознание молодежи. И в этом процессе ведущую роль играет куратор группы – ибо это первый человек, преподаватель и старший товарищ, с которыми сталкиваются бывшие абитуриенты, ставшие студентами первого курса. От того, насколько куратор сам по себе личность, от того, насколько серьезно он относится к своей дополнительной нагрузке, зависит формирование профессионально-нравственной культуры студентов.

Деятельность куратора должна опираться, на ряд принципов:

1. «Уважай». Основной принцип межличностного общения, основанный на восприятии любого даже самого нерадивого или недисциплинированного студента как самостоятельной и сформировавшейся личности. Критика действий студентов должна быть аргументированной; нельзя и недопустимо унижать их достоинство; терпение, такт и желание помочь должны стоять на первом месте.

2. «Обучай». Этот принцип включает в себя следующее:

2.1. Информирование студентов о практических сторонах жизни в деятельности филиала: о расположении корпусов и системе взаимосвязи между ними, индексации учебных аудиторий, о службах, которые есть в филиале, и о том, в каких случаях к ним можно и нужно обращаться, о структуре факультета и о его руководстве.

2.2. Формирование морально-психологического климата в группе - привитие традиций ИЭМ КГУ им. И. Арабаева, обучение правилам достойного поведения и элементарным основам культуры поведения, внедрение навыков общения.

3. «Доверяй, но проверяй». Студент высшей школы отличается от школьника более широкими рамками свободы. Куратор не обязан выполнять «полицейские» функции, но доверяя студентам в вопросах организации их собственного рабочего времени, наставник, прежде всего, должен довести до сознания каждого понятие «дисциплина». Понятно, что достигается это достаточно жестким контролем.

4. «Формируй». Этот принцип работы куратора имеет долговременный, стратегический характер. Куратор выступает здесь активным фактором воздействия на студента: - на базе изменения личности необходимо подсказать, над чем конкретно надо работать студенту, чтобы он стал полноценным специалистом; постараться сгладить негативные стороны проявления некоторых черт характера; сориентировать студента на достижение реальных целей; научить их реально оценивать свой потенциал. Действенным средством формирования профессионально-нравственной культуры является работа куратора по побуждению участия студентов во внеучебной работе в любом ее направлении. Постоянная, систематическая занятость в различных формах внеучебной работы позволяет выработать некоторые профессиональные качества будущих специалистов, соответствующие новому уровню требований культуры:

4.1. Проведение любого внеучебного мероприятия требует четкости, разработанности, умения проявить инициативу, принимать решения.

4.2. Возникновение альтернативных предложений, их обсуждение, поиск наиболее приемлемого варианта неизбежно вызывает споры, противостояние мнений – отсюда необходимость выработки навыков разрешения конфликтных ситуаций, умения находить компромисс, аргументировать свою точку зрения.

4.3. Внеучебная работа требует от студентов высокой личностной организованности, умения распределять свое время таким образом, чтобы получить удовлетворение от проведения мероприятий с наименьшими потерями, не снижая качества обучения.

4.4. Выработка концепции внеучебного мероприятия, разработка плана его реализации, методов и способов проведения мероприятия в значительной мере приучает к творческому отношению к порученному делу. Момент творчества не только имеет самостоятельное значение, но и развивает личность, служит стимулом активной деятельности.

4.5. Реализация любого мероприятия по внеучебной работе развивает организаторские способности: от умения найти необходимых людей, создать условия для их слаженной работы. Кроме того, анализ ошибок и упущений, сделанных во время подготовки и проведения мероприятий, дает необходимый опыт объективного отношения к оценке результатов своей деятельности.

4.6. Подготовка и проведение внеучебных мероприятий, входящих в план внеучебной работы, заставляет студентов вырабатывать в себе такие качества, как обязательность, ответственность, дисциплинированность: успех любого дела зависит от четкой взаимосвязи и взаимозависимости участников мероприятия, от того, насколько они могут надеяться друг на друга.

4.7. Совместная творческая работа, развивает в участниках дух коллективизма (корпоративности), здорового и позитивного патриотизма, которые основаны на объективной оценке их деятельности со стороны окружающих. Чувство локтя, единства с товарищами приносит глубокое моральное удовлетворение. Кроме того, заслуженная и обоснованная гордость за результаты своего труда и труда своих товарищей значительно сказывается на чувстве собственного достоинства – немаловажный фактор для самоутверждения личности.

Вышесказанное не означает, что некоторые из профессиональных качеств, указанных выше, вырабатываются только при участии студентов во внеучебной работе. Конечно, нет – в учебном процессе эти черты специалистов тоже развиваются. Однако следует признать, что эффективность приобретения любых навыков зависит от формы: активной или пассивной. А в этом смысле не учебная работа – форма активная и, следовательно, результативная. Идеален вариант, когда куратор не только стимулирует участие во внеучебной работе, но и проявляет действительный интерес к ее результатам, более того сам участвует в этой работе.

Еще одно немаловажное направление деятельности куратора – вовлечение студентов в художественное творчество. Это позволяет раскрывать личности студентов, раскрепощает его, позволяет приобретать те необходимые качества личности, которые затем будут обнаруживаться в практической деятельности и способствовать карьерному и профессиональному росту:

«Умение проявить себя»: выбор сферы творчества, любимого занятия, хобби и желание получить общественную оценку своего выбора, прежде всего, заставляет молодых людей определять свои возможности и способности, учит критически относиться к себе, объективно выявлять свои «плюсы» и «минусы». Без реального участия в общественных навык «проявить себя» не дает о себе знать. Кроме того, зачастую студенты даже не нацелены на выявление всех своих способностей.

«Умение «подать себя» (заявить о себе): чаще всего это умение вырабатывается методом проб и ошибок, когда личность определяет ту линию поведения, которая наилучшим способом соответствует ей, адекватно выражая устремления. Необходимо иметь в виду, что желание заявить о себе, обратить на себя внимание окружающих – активное начало деятельности и важный мотиватор: ведь пассивное ожидание (тебя сами заменят) непродуктивно. Кроме того, это умение «подать себя» учит внимательно относиться к партнерам (другим людям), определять ответную реакцию на конкретные действия. Внимательное и уважительное отношение к другим – важный момент социально активного поведения.

Без сомнения, выработка умений «подать себя» и «проявить себя», требует, в свою очередь, умелого руководства со стороны старшего поколения: роль куратора сводится не только к стимулированию художественного творчества, но и к критической оценке проявлений этого творчества не только со стороны «старшего поколения», но и со стороны сокурсников.

Приложение № 1

Ролевая игра «Давайте познакомимся»

1. Знакомство студентов в группе - знакомство студентов друг с другом с одновременным высказыванием собственного суждения о путях и мотивах выбора профессии.

Схема знакомства и обсуждения (на выбор):

- Фамилия, имя, какую школу окончил, когда выбрал профессию, что повлияло на выбор профессии, почему выбрал именно эту специальность и учебное заведение, какие интересы, способности и таланты можете у себя отметить.
- Куратор предлагает участникам игры познакомиться можно начать словами «Представьте себе, что каждый из вас очень хочет побольше узнать друг друга, и я предлагаю, чтобы по очереди все участники нашего знакомства представили себя в нетрадиционной форме. Например, «Меня зовут Валера. Я люблю подурочиться. Я самый старший ребенок в семье. Мой рост 1м.35 см. У меня рыжие волосы. Я обожаю мороженое».
- Задание: каждый из участников тренинговой команды в течение 5 минут готовится представить свое имя товарищам. Он не назовет его обычным способом. А должен будет назвать, нарисовать, обозначить другими символами или через иные ассоциации свое имя. Каждый из игроков имеет право воспользоваться всего лишь тремя такими намеками (нарисованными или любыми другими). Группа вслед за этим пробует назвать его имя.

2. Задание - закончить предложение.

Моя учеба в ВУЗе - это ... Больше всего я люблю ...

Моя будущая профессия – это ...

Таким образом, можно проанализировать представление первокурсников об учебе, о своей профессии и предпочтения, интересы студентов.

3. Упражнения и игры на сплочение, творческую активизацию и сотрудничество (на выбор).

Приложение № 2

Разделение *на команды*.

Для большинства игр и упражнений потребуется разделять участников на команды.

Это можно сделать следующим образом, взяв несколько разных почтовых открыток по количеству команд (то есть, если три команды, то три открытки), разрезать каждую на такое количество частей, сколько требуется членов команд. Перемешать открытки в «шапке», и предложить каждому вытянуть себе одну часть открытки. Далее студенты, собирая по своим частям открытки, разбиваются по командам. В первую команду входят студенты, собравшие из частей первую открытку, во вторую – студенты, собравшие вторую открытку

и

т.д.

Строим башню Для проведения этой игры необходимо разделить участников группы на несколько команд по 6-8 человек. Каждой команде раздать 2 чистых листа формата А4, клей для бумаги и ножницы. Теперь необходимо озвучить задание «цель данной игры – из имеющихся материалов построить башню, любую, но она должна получиться выше, чем у соперников и стоять вертикально, без посторонней помощи». Перед тем как начать, дайте каждой команде 5 минут на то, чтобы они продумали вариант постройки, и только после этого давайте команду старт. Предупредите участников, что время не ограничено, поэтому скорость постройки роли не играет, важно чтобы башня стояла и была как можно выше. Поэтому игру нельзя останавливать до тех пор, пока не закончит последняя команда. **Как правило**, на всю игру достаточно 20 минут. В ходе этой игры, куратор, наблюдая за деятельностью участников каждой команды, легко определит наиболее активных студентов-лидеров.

После этого каждая команда должна выбрать одного участника, который расскажет про свою башню, а также попробует высказать свое мнение, почему башня получилась выше или ниже.

«Коллективный рисунок» Для этого упражнения потребуется разбить участников на несколько команд по 4-6 человек. Каждой команде раздать один чистый лист формата А4. Далее попросить участников каждой команды рассчитать по номерам (1, 2, 3, 4...). Теперь озвучиваем задание «цель упражнения – нарисовать коллективный рисунок на тему (она может быть либо одна общая для всех команд, либо как вариант, тема рисунка дается каждой команде разная). Он рисуется по очереди, сначала рисует 1-й участник, потом 2-й, потом 3-й и т.д. Каждый участник может рисовать только свою определенную фигуру, местоположение и размер фигуры на рисунке определяется этим участником самостоятельно. Предлагаемые фигуры могут быть такими – 1-й участник имеет право рисовать круг, 2-ой участник – прямоугольник, 3-й участник – треугольник, 4-й участник – рисует только прямую и т.д. Для этого упражнения достаточно 15-20 минут.

После того как все коллективные рисунки завершены, куратор предлагает каждой команде объяснить, что они нарисовали, а остальные участники размышляют, чей рисунок получился интереснее и почему.

«Необитаемый остров» В этом упражнении участников необходимо разделить на 3 команды по 8-12 человек. Каждой команде раздать 1-2 листа формата А4. Задача должна звучать так «Представьте, что вы командой попали на необитаемый остров, вам не на чем жить, и поэтому вы должны придумать кодекс необитаемого острова – основные правила проживания на острове». На это задание необходимо дать студентам 20-25 минут. Далее, каждая команда презентует свой кодекс. После этого проводится обсуждение каждого кодекса и следует выйти на один – суммирующий все самые приемлемые правила.

Критерием эффективности проведения данных психологических упражнений и игр являются два показателя: разделение студентом норм и ценностей группы; высокий (удовлетворяющий студента) статус в группе. Именно на эти показатели, в конечном счете, сориентированы рекомендательные упражнения.

ПАМЯТКА ПЕРВОКУРСНИКУ по выполнению самостоятельной работы

1. Четкое планирование является необходимым условием для успешной самостоятельной работы. В основу его нужно положить типовые и рабочие программы изучаемых в семестре дисциплин (имеются у методиста и на соответствующих кафедрах), выписка из учебного плана (выдается старосте) и расписания занятий. Необходимо тщательно ознакомиться с этими документами, изучить их.

2. Ежедневной учебной работе следует уделять 9-10 часов своего времени, т.е. при 6 часах аудиторных занятий самостоятельной работе необходимо отводить 3-4 часа.

3. Конкретный план рекомендуется составлять на неделю и на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтра.

4. В конце каждого дня нужно подвести итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, то по какой причине. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной работы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.

5. Рекомендуется вести дневник. Это приучает к анализу, раздумью, правильному изложению мыслей, повышает грамотность и способствует саморазвитию. Кроме этого, необходимо завести ежедневник, куда следует заносить всю полученную информацию организационного плана, которая будет от курса к курсу расти.

6. Научой и практикой установлено, что лишь самостоятельная работа позволит студенту усвоить систему знаний, глубоко вникнуть в сущность изучаемых наук, овладеть необходимыми навыками, развить свои способности и дарования. Без хорошо организованной и планомерно осуществляемой самостоятельной работы нет и не может быть настоящего высшего образования и научного познания.

7. Самостоятельная работа, являясь важнейшим средством образования, должна строиться на основе научной организации умственного труда, которая требует соблюдения следующих положений:

- определить свои возможности, знать свои положительные стороны и недостатки, особенности своей памяти, внимания, мышления, воли;
- найти наиболее пригодные для себя методы самостоятельной работы и заботиться об их улучшении;
- начиная работу, установить ее цель (зачем я работаю, чего должен достичь в своей работе);
- наметить план работы и трудиться, придерживаясь этого плана (что и в какой срок должен я выполнить);
- осуществлять самоконтроль, самопроверку в процессе работы;
- уметь создать благоприятную обстановку для своей работы и постоянно совершенствовать ее;
- выполнять требования гигиены труда, создавать гигиенические условия для труда.

Работать ежедневно, систематически, а не от случая к случаю.

8. Для овладения навыками научной организации умственного труда рекомендуются следующие правила работы:

- работай ежедневно в одно и то же время (в одни часы) дня;
- принимайся за работу быстро, энергично, без промедления. Некоторые студенты затрачивают много времени на раскачивание, втягивание в работу. Поставь своим девизом быть готовым начать работу без промедления;
- не жди благоприятного настроения, а создавай его усилиями воли. Нужно уметь заставить себя работать регулярно, ритмично и при отсутствии настроения и вдохновения;
- в начале работы всегда посмотри, что было сделано по изучаемому предмету в предыдущий раз. Психология учит: если установлена связь нового материала со старым, то новый материал будет более доступным, лучше понимается и усваивается;

- работай сосредоточенно, внимательно, думая только о работе, не отвлекаясь от нее. Стремись выработать интерес даже к неинтересной, но нужной работе. Ошибку делают те студенты, которые работают хорошо, с желанием только по любимому предмету, а по другим предметам кое-как;

- работай с твердым намерением понять, усвоить, закрепить, развить в себе уверенность, что ты можешь и должен это сделать;

- уделяй больше времени трудному материалу, не обходи трудности, старайся преодолевать их самостоятельно;

- пользуйся различными приемами, чтобы заставить себя глубоко и основательно понять изучаемый материал: записывай, составляй схемы, таблицы, зарисовывай и рассказывай материал себе и своим товарищам;

- стремись видеть практический смысл в усвоенных знаниях, старайся понять, как эти знания помогут в будущей профессиональной деятельности. Не стесняйся об этом спрашивать преподавателей.

9. Соблюдение требований психогигиены труда необходимое условие эффективности работы, т.к. «запасы прочности» человеческого мозга не безграничны. Есть такие нагрузки, которые способны нарушить нормальное течение психической, да и не только психической, деятельности человека, ослабить его здоровье, снизить производительность работы. Спешка, постоянные опасения туда опоздать, а здесь не успеть, нарастающий, словно снежный ком, список дел, которые надо выполнить, - все это приводит к нервно-психической перегрузке, расстройству регуляторных механизмов организма человека. Как следствие, это приводит к целому «букету» так называемых психосоматических заболеваний: артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, язвенной болезни желудка и др. Данные за последнее время показывают, что эти заболевания значительно «помолодели», и их можно смело назвать «студенческими». Поэтому важно заранее подготовить себя так, чтобы соответствовать требованиям психогигиены труда:

- важно постоянно помнить: если хорошо «взят старт», т.е. если начало процесса умственной деятельности было удачным, то обычно и все последующие операции протекают непрерывно, без срывов и без необходимости «включения» дополнительных импульсов;

- нелишне еще раз подчеркнуть: залог успеха – в планировании своего времени. Помни: кто регулярно в течение 10 минут подготавливает свой рабочий день, тот сможет ежедневно сэкономить 2 часа, а также вернее и лучше справиться с важными делами;

- возьми за правило: каждый день выигрывать 1 час времени – «золотой час!». В течение этого часа тебе никто и ничто не может помешать. Таким образом, ты получаешь время – возможно, самое важное для себя – личное время или время для себя. Его можно потратить по своему усмотрению по-разному: дополнительно на отдых, на самообразование, хобби либо для внезапных или чрезвычайных дел;

- построение аудиторной работы значительно облегчено, т.к. оно регламентируется уже составленным расписанием занятий. Возьми за правило приходить в аудиторию заблаговременно, т.к. студент, входящий в аудиторию после звонка, производит впечатление, по меньшей мере, несобранного, необязательного и проявляет неуважение к преподавателю;

- для вечерних занятий выбирай спокойное место – нешумное помещение (например, библиотеку, аудиторию, кабинет и пр.), чтобы там не было громких разговоров и других отвлекающих факторов. Организуй такие условия и в комнате общежития. В период занятий не рекомендуется включать радио, магнитофон, телевизор;

- подготовься и разложи все материалы и принадлежности, необходимые для работы, на столе в строгом порядке. Этот порядок должен быть постоянным, чтобы легко, без суеты можно было пользоваться всем необходимым;

- свет электролампочки не должен слепить глаза: он должен падать сверху или слева, чтобы книга, тетрадь не закрывались тенью от головы. Правильное освещение рабочего места

уменьшает утомление зрительных центров и способствует концентрации внимания на работе. Книгу или тетрадь располагать на расстоянии наилучшего зрения (25 см), избегать чтения лежа;

- правильно чередуй труд и отдых: после занятий в университете и обеда 1,5-2 часа на отдых (прогулка, хозяйственные дела и пр.). Вечернюю работу проводи в период с 17 до 23 часов. Во время работы через каждые 50 минут сосредоточенного труда отдыхай 10 минут (сделай легкую гимнастику, проветри комнату, пройди по коридору, не мешая работать другим);
- физкультура и спорт повышают работоспособность. Следует регулярно заниматься зарядкой (а утром – обязательно), сопровождая ее водными процедурами, спорт придает свежесть, бодрость и восстанавливает умственную работоспособность;
- избегай переутомления и однообразного труда (например, нецелесообразно 4 часа подряд читать книги). Лучше всего заниматься 2-3 видами труда: чтением, расчетными или графическими работами, конспектированием;

10. Для того чтобы за время обучения в университете сохранить свое здоровье, надо познать самого себя, особенности своего темперамента и индивидуального стиля деятельности с тем, чтобы дать себе выйти на простор творчества, самореализации в соответствии со своими биосоциальными возможностями. Например, для лиц экспрессивного типа, ориентированных на общение, эмоциональную открытость, свойственны быстрота творческого мышления и «угрожаемые» качества – высокий уровень притязания, нарушение режима трудовой деятельности, повышенная возбудимость. Для лиц противоположного типа – импрессивного, склонных к самоанализу, нарушению режима отдыха, которые не притязательны к потребительским ценностям, характерна высокая направленность на сам процесс творчества. У лиц импульсивного типа с пониженным самоконтролем, склонным к срывам в деятельности, мотивационный профиль имеет «прыгающий» характер. Они устойчивы в стрессовых ситуациях. Конфликтные личности характеризуются чертами ригидности (недостаточной подвижностью психических процессов), упрямства, неустойчивой самооценкой, склонны к односторонним увлечениям.

Поэтому тактика каждого человека должна быть направлена в одном случае на включение в творчески развивающую деятельность, в другом – на недостающее общение, в третьем – на удовлетворение хобби (например, коллекционирование).

Желаем успеха!

ПАМЯТКА ПЕРВОКУРСНИКУ **как слушать и конспектировать лекции**

На лекциях студенты получают самые новейшие данные, во многом дополняющие учебники (а в последнее время их заменяющие), знакомятся с последними достижениями науки. Поэтому умение сосредоточенно слушать лекции, активно, творчески воспринимать излагаемые сведения является непременным условием их глубокого и прочного усвоения, а также развития умственных способностей.

Слушание и запись лекций - сложные виды вузовской работы; и надо немало потрудиться, чтобы овладеть ими.

1. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. В процессе слушания ты должен разобраться в том, что излагает лектор; обдумать сказанное им; связать новое с тем, что тебе уже известно по данной теме из предыдущих лекций, прочитанных книг и журналов. То, что действительно внимательно прослушано, продумано и записано на лекциях, становится твоим достоянием, входит в твой образовательный фонд.

2. Слушая лекции, надо стремиться понять цель изложения, уловить ход мыслей лектора, логическую последовательность изложения, понимать, что хочет доказать лектор. Надо отвлекаться при этом от посторонних мыслей и думать только о том, что излагает преподаватель. Краткие записи лекций, конспектирование их помогает усвоить материал. Внимание человека очень неустойчиво. Требуются волевые усилия, чтобы оно было сосредоточенным. Систематически контролируй себя в этом отношении, когда слушаешь лекции.

3. Установлено, что конспектирование лекций имеет большое образовательное и воспитательное значение для слушателей; оно развивает ум, обогащает научными данными, способствует закреплению знаний в памяти, вооружает необходимыми умениями и навыками. Но конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное. Если же студент стремится записать дословно всю лекцию, то такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Некоторые студенты просят иногда лектора «читать помедленнее...». Им хочется, чтобы лекция превратилась в лекцию-диктовку. Это очень вредная тенденция, ибо в этом случае студент механически записывает большое количество услышанных сведений и не размышляет над ними. Что же надо записывать на лекции? Прежде всего - тему лекции, основные ее вопросы, важнейшую их аргументацию. Затем - некоторые яркие примеры, научные определения и выводы, которые дает лектор по материалу. Обычно лекторы, изменяя силу, тембр голоса или замедляя чтение, выделяют и подчеркивают важнейшие положения излагаемого материала, делают записи и зарисовки на доске. Это помогает студентам уяснить и записать самое важное, существенное.

4. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями: «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. А еще лучше - разработать собственную «маркографию».

Например,

- важно; - очень важно; - под вопросом;
- проверить; - запомнить; - скопировать;
- посмотреть в учебнике.

5. Полезно (по крайней мере, не лишнее) будет поучиться стенографии на курсах.

6. Многие студенты неплохо конспектируют лекции, но до самых экзаменов не заглядывают в них. Они совершают большую ошибку. Над конспектами лекций надо систематически работать: перечитывать их, выправлять текст, делать дополнения, размечать цветом то, что должно быть глубоко и прочно закреплено в памяти. Первый просмотр конспекта рекомендуется сделать вечером того дня, когда была прослушана

лекция (предварительно вспомнить, о чем шла речь и хотя бы один раз просмотреть записи). Затем вновь просмотреть конспект через 3-4 дня. Времени на такую работу уходит немного, но результаты обычно бывают прекрасными: студент основательно и глубоко овладевает материалом и к сессии приходит хорошо подготовленным.

7. Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Только такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит каждому студенту овладеть научными знаниями и развить в себе задатки, способности, дарования.

8. Приступая к работе над книгой, следует сначала ознакомиться с материалом в целом: оглавлением, аннотацией, введением и заключением путем беглого чтения-просмотра, не делая никаких записей. Этот просмотр позволит получить представление обо всем материале, который необходимо усвоить. После этого следует переходить к внимательному чтению - штудированию материала по главам, разделам, параграфам. Это самая важная часть работы по овладению книжным материалом. Читать следует про себя. (При этом читающий меньше устает, усваивает материал примерно на 25% быстрее, по сравнению с чтением вслух, имеет возможность уделить больше внимания содержанию написанного и лучше осмыслить его). Никогда не следует обходить трудные места книги. Их надо читать в замедленном темпе, чтобы лучше понять и осмыслить.

9. Помните: нельзя ожидать, чтобы можно было за один раз достигнуть полного выяснения всех особенностей изучаемого материала. Рекомендуем возвращаться к нему второй, третий, четвертый раз, чтобы то, что осталось непонятным, дополнить и выяснить при повторном чтении.

10. Изучая книгу, надо обращать внимание на схемы, таблицы, карты, рисунки, математические формулы: рассматривать их, обдумывать, анализировать, устанавливать связь с текстом. Это поможет понять и усвоить изучаемый материал.

11. При чтении необходимо пользоваться словарями, чтобы всякое незнакомое слово, термин, выражение было правильно воспринято, понято и закреплено в памяти

12. Проверь, с какой скоростью ты читаешь. Надо стремиться выработать у себя не только сознательное, но и беглое чтение. Особенно это умение будет полезным при первом просмотре книги. Обычно студент 1-2 курса при известной тренировке может внимательно и сосредоточенно прочитать 8-10 страниц в час и сделать краткие записи прочитанного. Многие студенты прочитывают 5-6 страниц. Это крайне мало. Слишком медленный темп чтения не позволит изучить многие важные и нужные статьи книги. Обучаясь быстрому чтению (самостоятельно или на специальных курсах), ты можешь прочитывать до 50-60 страниц в час и даже более! Одновременно ты приобретаешь способность концентрироваться на важном и схватывать основной смысл текста.

13. Запись изучаемого - лучшая опора памяти при работе с книгой (тем более научной). Читая книгу, следует делать выписки, зарисовки, составлять схемы, тезисы, выписывать цифры, цитаты, вести конспекты. Запись изучаемой литературы лучше делать наглядной, легко обозримой, расчлененной на абзацы и пункты. Педагогика учит - что прочитано, продумано и записано, то становится действительно личным достоянием работающего с книгой. Помни основной принцип выписывания из книги: лишь самое существенное и в кратчайшей форме! Различают три основные формы выписывания: - дословная выписка или цитата с целью подкрепления того или иного положения, авторского довода. Эта форма применяется в тех случаях, когда нельзя выписать мысль автора своими словами, не рискуя потерять ее суть. Запись цитаты надо правильно оформить: она не терпит произвольной подмены одних слов другими; каждую цитату надо заключить в кавычки, в скобках указать ее источник: фамилию и инициалы автора, название труда, страницу, год издания, название издательства.

Цитирование следует производить только после ознакомления со статьей в целом или с ближайшим к цитате текстом.

- выписка «по смыслу» или тезисная форма записи.

Тезисы - это кратко сформулированные самим читающим основные мысли автора. Это самая лучшая форма записи. Все твои будущие контрольные, курсовые и дипломные работы будут безупречны, если будут написаны таким образом. Делается такая выписка с теми же правилами, что и дословная цитата. Тезисы бывают краткие, состоящие из одного предложения, без разъяснений, примеров и доказательств. Главное в тезисах - умение кратко, закончено (не теряя смысл) сформулировать каждый вопрос, основное положение. Овладев искусством составления тезисов, студент четко и правильно овладевает изучаемым материалом.

- конспективная выписка имеет особенно важное значение для овладения знаниями. Конспект - наиболее эффективная форма записей при изучении научной книги. В данном случае кратко записываются важнейшие составные пункты, тезисы, мысли и идеи текста. Подробный обзор содержания может быть важным подспорьем для запоминания и вспомогательным средством для нахождения соответствующих мест в тексте.

Делая в конспекте дословные выписки особенно важных мест книги, нельзя допускать, чтобы весь конспект был «списыванием» с книги. Усвоенные мысли необходимо выразить своими словами, своим слогом и стилем. Творческий конспект - наиболее ценная и богатая форма записи изучаемого материала, включающая все виды записей: и план, и тезис, и свое собственное замечание, и цитату, и схему.

Обзор текста ты можешь составить также посредством логической структуры, вместо того, чтобы следовать повествовательной схеме. С помощью конспективной выписки можно также составить предложение о том, какие темы освещаются в отдельных местах разных книг. Дополнительное указание номеров страниц облегчит нахождение этих мест.

14. Разработай свою собственную систему составления выдержки и постоянно совершенствуй ее! При составлении выдержек целесообразно последовательно придерживаться освоенной системы. На этой базе можно составить свой архив или картотеку важных специальных публикаций по предметам.

Конспекты, тезисы, цитаты могут иметь две формы: тетрадную и карточную. При тетрадной форме каждому учебному предмету необходимо отвести особую отдельную тетрадь.

Если используется карточная форма, то записи следует делать на одной стороне карточки. Для удобства пользования сверху карточки надо написать название изучаемого вопроса, Карточки можно использовать стандартные или изготовить самостоятельно из белой бумаги (полуватмана). Карточки обычно хранят в специальных ящиках или в конвертах. Эта система конспектирования имеет ряд преимуществ перед тетрадной: карточками удобно пользоваться при докладах, выступлениях на семинарах; такой конспект легко пополнять новыми карточками, можно изменить порядок их расположения, добиваясь более четкой, логической последовательности изложения.

Желаем успеха!

ПАМЯТКА ПЕРВОКУРСНИКУ «Подготовка к сессии. Экзамены»

Подготовка к экзаменационной сессии (итоговому контролю) и сдача экзаменов и зачетов является ответственным периодом в работе студента. Серьезно подготовиться к сессии и успешно сдать все экзамены - долг каждого студента.

1. Основное в подготовке к сессии - это повторение всего материала, курса или предмета, по которому необходимо сдавать экзамен. Только тот успевает, кто умеет хорошо повторять материал, который был прослушан на лекциях, законспектирован и закреплен на самостоятельных занятиях. Такое повторение предполагает обобщение, углубление, а в ряде случаев и расширение усвоенных за семестр знаний.

2. Если студент плохо работал в семестре, пропускал лекции либо слушал их невнимательно и не конспектировал, не изучал рекомендованную литературу, то в процессе подготовки к сессии ему придется не повторять уже знакомое, а заново в короткий срок изучать весь материал, который его товарищи усвоили серьезно, основательно и поэтапно в течение семестра. Для такого студента подготовка к экзаменам будет трудным, а иногда и непосильным делом. Здесь уместно разъяснить некоторые пункты, взятые из Положения о курсовых экзаменах и зачетах у нас в филиале:

2.1. Только по итогам экзаменов студента переводят с курса на курс, назначают стипендию и ее размер. Государственная аттестационная комиссия (ГАК) после успешной защиты выпускником дипломного проекта (работы) выдает ему обычный диплом или диплом с отличием, учитывая оценки, полученные на курсовых экзаменах и зачетах.

2.2. Студенты допускаются к экзаменационной сессии только при условии сдачи всех предусмотренных учебным планом зачетов, выполнения и сдачи (защиты) расчетно-графических, курсовых работ и проектов по всем дисциплинам учебного плана данного семестра. Только при наличии уважительных причин деканату в отдельных случаях предоставляется право допускать до экзаменационной сессии студентов, не сдавших зачеты, работы и проекты по дисциплинам, по которым не установлены экзамены.

2.3. Студентам, которые не могли сдать зачеты и экзамены в общеустановленные сроки по болезни или по другим уважительным причинам, документально подтвержденным соответствующим учреждением, зав. учебной частью устанавливает индивидуальные сроки сдачи экзаменов и зачетов.

2.4. Успешно обучающимися считаются студенты, сдавшие все зачеты и (или) контрольные работы, предусмотренные учебным планом, выполнившие и сдавшие установленные расчетно-графические и другие работы (проекты) по дисциплинам учебного плана данного семестра.

2.5. Расписание экзаменов утверждается директором филиала и доводится до сведения преподавателей и студентов не позднее чем за месяц до начала экзаменов. Расписание составляется с таким расчетом, чтобы на подготовку к экзамену по каждой дисциплине было отведено не менее 3-4 дней.

2.6. При явке на экзамены и зачеты студенты обязаны иметь при себе зачетную книжку, которую они предъявляют экзаменатору в начале экзамена. Экзаменатор вначале проставляет в ведомость номер зачетки, для чего имеет право открывать зачетку только на первой странице. И лишь после внесения оценки в ведомость он может открыть зачетку на нужной странице для того, чтобы вписать в нее выставленную оценку.

2.7. Экзамены проводятся только при наличии экзаменационной ведомости, в которой отмечены не допущенные до экзамена студенты. Экзамен проводится по билетам в устной или письменной форме, в том числе и в форме тестирования. Форма проведения и содержание экзамена устанавливаются рабочей программой дисциплины. При проведении экзаменов и зачетов могут быть использованы технические средства (ЭВМ и пр.). Экзаменатору предоставляется право задавать студентам вопросы сверх билета, а также задачи и примеры по программе данной дисциплины. Экзаменационные билеты утверждает заведующий кафедрой.

2.8. Экзамены принимаются лекторами данного потока. Зачеты принимаются преподавателями, руководившими практическими, лабораторными, семинарскими занятиями или читающими лекции на потоке по данной дисциплине.

2.9. Зачеты по практическим и лабораторным работам принимаются по мере их выполнения. Зачеты могут проводиться в виде контрольных работ на практических занятиях. Зачеты по семинарским занятиям проставляются на основе представленных рефератов (докладов), предусмотренных учебным планом, а также выступлений студентов на семинарах. Зачеты по отдельным дисциплинам, не имеющим экзаменов, проводятся по окончании чтения лекций до начала экзаменационной сессии. Во всех случаях разрешается сдавать зачет по одному и тому же предмету только 3 раза, после чего студент не допускается до сессии с последующим отчислением из филиала. Передача зачета происходит уже в свободное у преподавателя время.

2.10. Во время экзамена студенты могут пользоваться только учебными программами. В отдельных случаях с разрешения экзаменатора - справочной литературой. Присутствие на экзаменах и зачетах посторонних лиц без разрешения директора, зам. директора по учебной и научной работе не допускается.

2.11. Положительные оценки заносятся в экзаменационную ведомость и зачетную книжку, неудовлетворительная оценка проставляется только в экзаменационной ведомости. Неявка на экзамен отмечается в экзаменационной ведомости словами «не явился». Если эта неявка была по неуважительной причине, зав. учебной частью после экзамена проставляет неудовлетворительную оценку.

2.12. Студенты, получившие в весеннюю сессию не более 2-х неудовлетворительных оценок, могут с разрешения директора переводиться на следующий курс распоряжением зав. учебным отделом. При этом зав. учебным отделом устанавливает сроки ликвидации задолженностей (в каникулярное время или в первые 2 недели следующего семестра).

2.13. По представлению зав. учебным отделом приказом директора из филиала отчисляются студенты, имеющие академическую задолженность:

- а) не сдавшие в сессию экзамены по трем и более дисциплинам;
- б) не ликвидировавшие в установленные сроки академическую задолженность за первый (осенний) семестр;
- в) переведенные на следующий курс и не ликвидировавшие академическую задолженность в установленный срок (при этом студент считается отчисленным с того курса, с которого он был переведен);
- г) не выполнившие программу производственной практики или получившие неудовлетворительную оценку при защите отчета, если имеет 2 неудовлетворительные оценки по курсовым экзаменам.

14. Студенты, не выполнившие программу практики, получившие отрицательный отзыв о работе или неудовлетворительную оценку при защите отчета, направляются повторно на практику в период студенческих каникул, а при отсутствии такой возможности - оставляются на повторное обучение или отчисляются из университета.

15. Передача экзамена с неудовлетворительной оценки в период экзаменационной сессии не допускается. Только в отдельных случаях при наличии уважительных причин зав. учебным отделом может разрешить студентам передачу одного экзамена в период экзаменационной сессии тому же экзаменатору по дисциплине, по которой получена неудовлетворительная оценка.

Передача неудовлетворительной экзаменационной оценки по одной и той же дисциплине допускается не более 2-х раз. Вторая передача (третья по общему счету попытка) осуществляется уже только комиссии. Решение комиссии окончательное и обжалованию не подлежит.

Как видишь, процедура довольно неприятная; и лучше сделать все, чтобы ее не допустить. Что для этого нужно сделать? Внимательно прочти дальнейшие рекомендации!



АНКЕТА

«АДАПТАЦИЯ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ» ДЛЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ [2]

УВАЖАЕМЫЕ РЕСПОНДЕНТЫ!

Просим Вас принять участие в опросе, целью которого является выявление степени адаптации студентов первого курса к обучению в ВУЗе. Внимательно прочтите вопросы и выберите наиболее подходящий ответ к нему (вариантов ответа может быть несколько). Ответы будут использованы в обобщенном виде для анализа работы и повышения качества образования. Обращаем Ваше внимание, что анкета является анонимной, указываются только Институт, факультет
_____ группа _____ дата _____.

1. Кто (что) стало для Вас источником информации о ВУЗе?

- официальный сайт университета;
- родственники, знакомые;
- школьные учителя;
- рекламные буклеты;
- дни открытых дверей;
- представители ВУЗа, приходившие с рекламой в школу;
- социальные сети.

2. Каковы были мотивы выбора ВУЗа?

- государственный статус ВУЗа;
- известность и престиж ВУЗа;
- высокое качество преподавания, о котором я узнал от родственников / друзей;
- желание овладеть той профессией, по которой осуществляется подготовка в ВУЗе;
- возможность трудоустройства после окончания данного ВУЗа;
- интересная студенческая жизнь;
- низкий конкурс на направление подготовки, по которому я учусь;
- решение родителей;
- выбор друзей / одноклассников по принципу «Куда все – туда и я!»;
- другого выбора не было.

3. Представляете ли Вы на данный момент специфику своей будущей профессии?

- да;
- нет;
- немного.

4. Отношение к выбранной специальности / направлению подготовки?

- изменилось в лучшую сторону;
- не изменилось;
- разочаровался.

5. Легко ли справляетесь с учебной нагрузкой?

- легко;
- думал, что будет легче, но школьных знаний не хватило, чтобы успешно овладеть содержанием курсов без дополнительной подготовки;
- сложно, так как расписание учебных занятий составлено неравномерно;
- трудно в связи с большими объёмами подготовки к учебным занятиям;
- бывают трудности из-за элементарной лени, но я работаю над собой;

- не справляюсь.

6. Каков процент посещения Вами занятий?

- до 20 %; от 21 до 50 %; от 51 до 80 %; от 81 до 100 %.

7. Испытывали ли Вы трудности в адаптации к студенческой жизни?

- испытывал некоторые сложности, трудно было в начале обучения;
- испытываю некоторые проблемы к адаптации в ВУЗе до сих пор (переход к № 10);
- не испытывал никаких трудностей.

8. Кто (что) помогло адаптироваться к обучению?

- желание учиться;
- школьная привычка учиться;
- советы и помощь куратора учебной группы и / или сотрудников деканата;
- адресная помощь и поддержка представителей администрации факультета;
- ответы на вопросы, которые раскрывал преподаватель на учебных занятиях по курсу «Тайм-менеджмент»;
- культурно-досуговая деятельность;
- сотрудничество в группе;
- доброжелательное взаимодействие с преподавателями.

9. Какие темы дисциплины «Тайм-менеджмент» Вы можете порекомендовать:

- _____;
- меня всё устраивает в том, как преподаётся и что рассказывается;
- считаю, что данная дисциплина не оказывает помощи, и в ней нет необходимости.

10. Какие виды помощи необходимы для успешной адаптации первокурсников?

(Напишите варианты) _____

11. Какие факторы на Ваш взгляд отрицательно влияют на качество обучения?

- большой объем лекционных и практических занятий;
- малая загруженность студентов;
- низкий уровень мотивации студентов;
- отсутствие методов стимулирования студентов к учебной деятельности;
- низкий уровень технического оснащения учебных занятий;
- недостаточная квалификация профессорско-преподавательского состава;
- слабая организация учебного процесса;
- большое количество студентов на одного преподавателя;
- состояние аудиторий, кабинетов;
- плохая организация осведомленности студентов.

12. Охарактеризуйте атмосферу в студенческой группе.

- доброжелательность;
- равнодушие;
- взаимопонимание;
- несогласованность;
- сотрудничество;
- конфликтность;
- дружелюбность.

13. Как Вы относитесь к проведению психологических тренингов с группой (Тренинги: встреча с ректором, встреча с представителями медицинских учреждений и правоохранительных органов)?

положительно; отрицательно; нейтрально.

14. Имеется ли у Вас интерес и / или необходимость участия в коллективной встрече с ректором?

- да, я хотел бы задать вопросы по реорганизации ВУЗа и своей дальнейшей судьбе;
- да, было бы интересно поучаствовать в коллективной беседе и узнать новое;
- нет, мне это не интересно.

Благодарим Вас за участие в анкетировании!