МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ «ИРКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ АВТОМОБИЛЬНОГО ТРАНСПОРТА И ДОРОЖНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА»

«Согласовано» Зам. директора по ВР _____М.В. Сысоева «10» 09 20 18 год		«Утверждаю» Директор _____А.А. Русанов «10» 09 20 18 год

«ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА»

Иркутск 2018

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 самоценности 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 колледже. На протяжении первого года обучения происходит вхождении 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 колледже 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 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 колледжа оценивается по показателям, характеризующим их социальную интеграцию в общество. Для оптимальной адаптации студентов к обучению в колледже 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. Резкий перепад характера учебного процесса в школе и колледже 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 колледже просто обязательны встречи руководителей со всем курсом, зав. отделением со своими группами, а также активная работа кураторов.

Внедрение данной программы психокоррекционного воздействия по адаптации первокурсников способствует:

- Оптимизации учебной деятельности студентов;
- Оптимизации процесса адаптации первокурсников к условиям колледжа;
- Развитию личности студента, раскрытию его интеллектуального и личностного потенциала, поддержке его психического здоровья;
- Повышению организационной культуры колледжа;
- Обеспечению помощи кураторам и организации внеклассной работы со студентами – первокурсниками.
- Успешному овладению выпускником специальностью.

Руководитель программы

Педагог - психолог Н.В. Лычангина.

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

Задачи:

- Создать атмосферу для наиболее успешной адаптации студентов 1 курса нового набора;
- Разработка и проведение психокоррекционных мероприятий;
- Раскрыть перед студентами особенности их будущей профессии и перспективы роста;
- Обеспечить студентам качественное профессиональное обучение и воспитание;
- Развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе;
- 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 ипроводится анкетирование и социологический опрос с целью выявления проблемной области, связанной с адаптацией первокурсников. Через диагностирование выявляются особенности психологических проблем, затрудняющих адаптацию: мотивация к учебной деятельности, способность к сознательной саморегуляции поведения, уровень притязаний, коммуникативные особенности студентов – первокурсников. На основании комплексного психодиагностического обследования формулируются цели и задачи психокоррекционной работы со студентами по адаптации.

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

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

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

Потенциалы развития

- Освещение деятельности направлений программы;
- Публикации по проблемам добровольческого движения;
- Освещение деятельности Совета волонтерского движения на сайте колледжа;
- Привлечение родителей к проведению различных мероприятий.
- Организация встреч с работниками ПДН, ОП,ЦПН,ЦПРК.
- Проведение совместных мероприятий с работниками культуры.
- Использование информационных стендов, листовок, плакатов.

Диагностические методики, используемые в программе.

1.«Самооценка психических состояний» (Г.Айзенк).

2.«Определение направленности личности» (Б.Басса).

3.«Методика для диагностики учебной мотивации студентов» (А.А.Реан).

4.Шкала тревоги Спилберга-Ханина.

5.Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.

Календарно-тематическое планирование по реализации программы адаптации студентов-первокурсников

Номер занятия	Наименование мероприятия и форма проведение	Кол-во часов	Ответственный
1	Ролевая игра «Давайте познакомимся»	1	педагог-психолог, кураторы
2	Проведение тренинга адаптивности или личностного роста студентов 1 курса	10	педагог-психолог
3	Тестирование студентов по выявлению уровня удовлетворенности результатами зимней сессии	1	педагог-психолог
4	Тестирование студентов на выявление социально-психологической адаптированности (тест СПА К. Роджерса и Р. Даймонда)	1	педагог-психолог
5	Итоговое исследование уровня адаптации студентов - первокурсников	1	педагог-психолог
6	Составление сводной ведомости по итогам диагностики социальной адаптивности обучения в колледже студентов-первокурсников	1	педагог-психолог
7	Совещание кураторов по итогам реализации программы адаптации студентов - первокурсников	1	педагог-психолог, кураторы

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 студенты, 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.

Список используемой литературы

1. Александровский Ю.А. Состояние психической дезадаптации студентов и их компенсация (пограничные нервно- психические расстройства).-М.: Наука, 2006

2. Бенедиктова Л.Ф. Проблемы адаптации студентов в психологической литературе // Психология профессиональной подготовки в вузе.

3. Крау Э.Р. Начальная профессиональная адаптация и пути ее преодоления // Вопросы психологии, 2009 г. №1.

4. Мизинцев В.П. О критериях социальной адаптации // Проблемы социальной адаптации различных групп населения в современных условиях: Материалы регион, научной конференции. Владивосток: Изд-во ДВУ, 2000

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):

1.1. 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.

1.2. Куратор предлагает участникам игры познакомится 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 подурачиться. Я самый старший ребенок в семье. Мой рост 1м.35 см. У меня рыжие волосы. Я обожаю мороженое».

1.3. 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 колледжее - 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).

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 ограниченно, 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 рассчитаться 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.

Тренинг адаптивности студентов 1 курса

<u>Занятие 1</u>.

1 этап. Знакомство.

Здравствуйте, меня зовут Надежда Васильевна, я – педагог-психолог. Сегодня мы с вами собрались в этом большом, тесном кругу для того, чтобы познакомиться с вами, чтобы вы могли поближе узнать друг друга, пообщаться, поделиться своими мыслями и рассказать о чувствах, которые вы испытываете в данный момент времени.

В вашей жизни произошло важное событие – вы стали членами новой большой семьи. Думаю, вы скоро сами сможете почувствовать, что это действительно так.

Но как это обычно бывает в жизни человека, сменившего привычную для себя обстановку, многие из вас испытывают противоречивые чувства – волнение, тревогу, беспокойство («что меня ждет?») и одновременно радость оттого, что вы поступили в колледж и надежду на то, что все в вашей жизни сложится хорошо. От того, насколько хорошо и уютно вы будете чувствовать себя в вашем новом коллективе, во многом зависят ваши успехи в учебе и труде и, конечно же, ваше хорошее настроение. Поскольку процесс общения всегда начинается с представления его участников, наше первое упражнение так и называется.

Занятие первое

Цель занятия: создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности в общении; знакомство студентов друг с другом; установление правил работы в группе; предложение программы занятий.

- ***Упражнение «Знакомство».***

Каждый из участников по кругу называет своё имя и добавляет к нему прилагательное, которое бы начиналось на такую же букву, что и имя.

- ***Знакомство группы с принципами и с работой, которой будем заниматься:***

а) обращение друг к другу по имени;

б) говорить о том, что чувствуешь;

в) говорить правду;

г) уметь выслушать других;

д) спорить, не оскорбляя своих оппонентов;

е) соблюдать конфиденциальность;

ж) обсуждение ритуалов.

- ***Упражнение на интенсивное физическое взаимодействие «Меняются те, кто…»***

Группа сидит на стульях в круг. Руководитель группы (или доброволец) стоит в центре круга, так как для него нет свободного стула. Он - водящий. Водящий должен объявить, кто будет меняться местами. Например: «Меняются местами те, кто в чёрных ботинках».

Все, обладающие указанным свойством, должны встать со своего места и поменяться местами с кем-то из друзей. Водящий во время обмена местами должен успеть занять чьё-то временно освободившееся место. Участник, который остался без стула, становится водящим.

- ***Упражнение «Представление».***

Группа разбивается на пары, в которых каждый рассказывает о себе своему партнёру. Задача - подготовиться к представлению своего партнёра всей группе. При этом главное - рассказать так, чтобы остальные участники запомнили партнёра, подметить его индивидуальность. Затем все участники садятся в круг, и представление начинается.

- ***Выработка ритуала прощания.***

Группа встаёт в круг, берётся за руки и благодарит взглядами друг друга за совместную работу.

Рефлексия

- Желательно каждое занятие начинать с рефлексии, изменяя каждый раз задание: «Попытайтесь вспомнить, что вам снилось этой ночью. Чем, по-вашему, было вызвано это сновидение? Скажите, чего бы вам сейчас хотелось? Если это возможно, попытайтесь исполнить это желание, если нет, проанализируйте причины его возникновения и возможности исполнения, и т.д.» Вопросы могут касаться настроения, готовности продолжить работу, отношения к тому или иному участнику, и т.д.

Ведущий анализирует своё состояние вместе со всеми, желательно одним из последних.

- Формы проведения этой процедуры можно изменять. Ответы на вопросы ведущего могут даваться в вербальной и невербальной формах, в виде проективного рисунка, диаграммы и т.п.
- Процедура не должна быть растянута во времени и продолжаться более 10-15 минут.

<u>Занятие второе</u>

Цель занятия: продолжение знакомства со студентами, повышение групповой сплочённости, научиться снимать барьер на проявление чувств и эмоций.

1. Приветствие.

Каждый по очереди произносит своё имя, но с разной интонацией, задача - «не повториться».

Рефлексия.

Разминка. Упражнение «Рукопожатие».

Группа произвольно делится ведущим на команды. Команды выбирают себе название. Начинается рукопожатие: одна команда, выстроенная в затылок друг друга, подходит к другой и здоровается с каждым из них за руку.

Проверка запоминания имён.

Доброволец встаёт в центр круга. Остальные участники поворачиваются спиной к добровольцу. Надо узнать участников тренинга со спины, подойти к тем, чьи имена известны, положить им руку на плечо и сказать: «Здравствуй, ты…». Если имя названо верно, последний должен повернуться к отгадывающему лицом, улыбнуться ему и сесть на стул. После этого проводится помощь тем, кто не запомнил все имена.

Игра «Слепой и поводырь».

Группа разбивается на пары «слепой- поводырь». «Слепой» закрывает глаза. Задача «поводыря» - провести «слепого» по зданию, где проводится тренинг, предложить объекты для отгадывания. Затем участники меняются. При обсуждении спросить, не было ли участникам страшно, уверенно ли они себя чувствовали, насколько принимали на себя ответственность за безопасность другого. Что мешает быть искренними с другими людьми? Что, по их мнению, способствует открытости в общении с другими людьми?

- ***Упражнение «Несмеяна».***

Один из участников застывает в центре круга с безразличным лицом, задача остальных - «оживить». Можно использовать любые способы, кроме грубых, исключая прикосновение.

- ***Упражнение « Просьба».***

Выбрать партнёра и попросить его одолжить что-нибудь на время. Кто наберёт больше предметов?

При обсуждении спросить наиболее успешных игроков, как им это удалось. Обратить внимание на использование комплиментов, находчивости, оригинальности и т.д. Как участники оценивают собственную общительность, открыли ли они что-то новое для себя на этом занятии?

8. Прощание.

<u>Занятие третье</u>

Цель занятия: знакомство с базовыми навыками общения, выделение вербальных и невербальных элементов общения.

1. Приветствие «Привет, ты представляешь…»

По очереди каждый из участников, обращаясь к соседу, с чувством радости от встречи произносят: «Здравствуй, (имя), ты представляешь…» и заканчивает фразу, рассказывая, что-то смешное и интересное.

- ***Рефлексия.***
- ***Разминка.***

Участники перекидывают друг другу мяч, обращаясь при этом к тому участнику, которому бросают мяч, с ласковым словом. Слова не должны повторяться.

- ***Упражнение «Зеркало».***

Группа разбивается на пары «ведущий - зеркало». Ведущий начинает медленно выполнять какие-то движения, «зеркало» старается их повторить. Потом участники меняются ролями.

- ***Групповая дискуссия «Какими способами мы общаемся?»***

Вывод о том, что общение может быть разным, но возможно и без слов; о необходимости быть внимательным к невербальным элементам общения. Рассказ ведущего о культурных различиях в языке жестов и поз.

- ***Упражнение «Разговор через стекло».***

Группа разбивается на пары. Первым номерам даётся задание попытаться без слов позвать в кино вторых, вторым - выяснить у первых задание по математике. Первые номера не знают, что было предложено вторым, и наоборот. Участники пытаются договориться между собой так, словно между ними находится толстое стекло.

Обсуждение. Спросить у участников поняли ли они друг друга, смогли ли договориться.

- ***Прощание.***

Занятие четвертое

Цель занятия: продолжение отработки навыков использования невербальных элементов общения, выделение зон психологического комфорта.

1. Приветствие.

Обсуждение самочувствия после прошлого занятия (аналогичная процедура организуется на каждом последующем занятии).

- ***Рефлексия.***
- ***Разминка.***

Тренер бросает мяч по кругу и называет имя участника. Тот, кто ловит мяч, называет следующее имя и бросает мяч участнику.

- ***Упражнение «Шарады».***

Один из участников изображает мимикой и жестами какую-то фразу, а остальные отгадывают. Тот, кто первым угадает фразу, сам становится изображающим.

- ***Упражнение «Разговор в парах на разных дистанциях».***

Участники разбиваются на пары. Им предлагается побеседовать на любую заданную тему, но при этом в начале они стоят в разных углах комнаты, потом продолжают разговор, стоя

вплотную друг к другу. Затем участникам даётся возможность занять наиболее комфортную для них дистанцию.

Обсуждение: что ощущали участники игры, когда они чувствовали себя дискомфортно?

- ***Упражнение «Путаница».***

Участники крепко берутся за руки, образуя кольцо. Группа начинает запутываться до тех пор, пока не сможет больше сделать никаких действий по запутыванию. Ведущий распутывает группу.

После игры участникам даётся возможность рассказать о своих переживаниях и наблюдениях, появившихся в ходе игры.

- ***Прощание.***

<u>Занятие пятое</u>

Цель занятия: знакомство с понятием активного слушания, выделение признаков хорошего и плохого умения слушать друг друга.

- ***Приветствие***
- ***Рефлексия.***
- ***Разминка.***

Один участник находится в центре, все становятся в круг, лицом к нему. Тот, кто в центре, невербально просит кого-то к себе в круг.

- ***Упражнение «Лекция».***

Группа разделяется на тройки: рассказчик - наблюдатель - слушатель. Рассказчик говорит на заданную тему, слушатель старается применить навыки слушания, наблюдатель по окончании упражнения сообщает, насколько это удалось слушателю. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение: отмечаются наиболее успешные участники.

- ***Прощание.***

<u>Занятие шестое</u>

Цель занятия: знакомство с этапами разговора; выделение роли вербальных и невербальных компонентов в умении начинать, поддерживать и прекращать разговор.

1. Приветствие.

- ***Рефлексия.***
- ***Разминка. Упражнение «Гимнастика».***

Ведущий просит всех участников встать перед ним так, чтобы всем было удобно и видно ведущего. Далее он предлагает всем повторять действия, которые он выполнит.

- ***Обсуждение способов начинать разговор в разных ситуациях. Как показать желание поддержать или прервать нежелательный разговор?***

Упражнение в центре группы, когда один из участников пытается начать разговор, а другой поддержать его или отказать. Остальные наблюдают и оценивают.

- ***Упражнение «Начальник и подчинённый».***

Условия для участников: «Вы приходите и должны узнать, когда пойдёте в отпуск, начальник уже решил, но по каким-то причинам не хочет говорить раньше времени».

6. Упражнение на интенсивное физическое взаимодействие - «Леди и джентльмены».

Группа сидит на стульях в круг. Руководитель объявляет: «Сейчас, по моей специальной команде, мы все закроем глаза и поменяемся местами с кем-то, кто сидит напротив нас. Присмотритесь к тем, кто сидит напротив вас. Выберите мысленно одного из них, не давая ему сигналов, что вы выбрали именно его. Запомните, где он сидит. Итак, закройте глаза, пошли».

7. Упражнение «Захват инициативы в диалоге».

Двое участников садятся в центе круга. Один из них начинает диалог с произвольной реплики. Второй должен подхватить разговор, но при этом постараться как можно быстрее переключить собеседника на свою тему.

Обсуждение результатов упражнения.

8. Прощание.

<u>Занятие седьмое</u>

Цель занятия: знакомство с понятиями «уверенность в себе», «неуверенность» и «агрессивность», различение демонстрируемого другими агрессивного, неуверенного и уверенного поведения; выделение ситуаций, при которых чаще всего испытывают неуверенность в себе. Попытки изобразить поведение уверенного в себе человека.

1. Приветствие.

2. Рефлексия.

3. Разминка. Упражнение «Ловля моли»

Ведущий указывает на одну из участниц игры, представляя её как «хозяйку, которая пригласила нас в гости. У нее в доме развелось много моли. Она попросила нас, чтобы мы все вместе помогли ей избавиться от моли». Далее ведущий предлагает всем участникам группы «убить по 10 штук моли», и демонстрирует хлопки в воздухе, хлопанье по плечам, по вещам в помещении и т. п. Он побуждает всех принять участие в этом действии.

4. Упражнение «Гости».

Каждому из гостей вручается билетик, в котором указано, как себя вести в этой игре. Содержание билетика хранится в тайнике до конца игры, и лишь потом, во время обсуждения можно признаться, что кому было предложено делать.

Среди всех ролей есть неуверенный в себе человек, агрессивно настроенный, уверенный в себе человек.

Обсуждение: группа отгадывает, какие типы поведения были продемонстрированы.

5. Групповая дискуссия.

Обсуждаются вопросы: приходилось ли вам испытывать неуверенность в себе? В каких ситуациях? Что такое уверенность в себе?

- ***Упражнение «Начальник- сотрудник- подчинённый».***

Участники работают в парах. Задача - обратиться к напарнику с просьбой, демонстрируя различные способы поведения:

- Более уверенно, ставя себя выше;
- Уступая собеседнику, как бы подчиняясь;
- С чувством собственного достоинства, но без вызова.

Каждый участник должен попробовать себя во всех вариантах.

7. Прощание.

Занятие восьмое

Цель занятия: знакомство с понятиями манипулирования и группового давления, с видами группового давления, начало отработки навыка сопротивления групповому давлению.

1. Приветствие.

2. Рефлексия.

3. Упражнение «Разожми кулак».

Упражнение проводится парами. Один сжимает руку в кулак, а другой старается разжать его (руки и пальцы не ломать!). По окончании ведущий выявляет, использовались ли не силовые методы вроде просьб, уговоров, хитрости.

Обсуждение. Когда вас пытаются заставить что-либо сделать? Выводы о способах заставить человека сделать что- либо.

4. Введение понятия манипулирования, группового давления.

Дискуссия о видах группового давления. Выполнение упражнения «В плену»

Доброволец в центре группы, которая пытается заставить его что-либо сделать. Он старается уверенно отказаться. При этом сами учащиеся или вся группа оценивает, какой из видов давления (лесть, шантаж, уговоры, запугивание и т.д.) применяется.

5. Упражнение «Перетягивание каната».

Игроки берут воображаемый канат, и по команде ведущего начинается его «перетягивание» до тех пор, пока один не выиграет (проигравший может упасть,

показывая проигрыш). Ведущий напоминает о том, чтобы перетягивающие по очереди выигрывали и проигрывали.

Выполнение упражнения. Группа делится на пары. Один уговаривает другого что-либо сделать, второй должен отказаться. Затем меняются ролями. Примеры заданий: уговорить встать, поменяться местами, пойти вместо занятия в кино и т.д.

Затем каждая пара сообщает, удалось ли участникам отказаться, и какой способ отказа использовался:

- Просто сказали «нет», не объясняя причины, и продолжая отвечать «нет»;
- Объяснили причину отказа;
- Предложили сделать что-то другое;
- Попытались убедить партнёра отказаться от нежелательного действия и т.д.

6. Групповая дискуссия «Когда и почему необходимо сопротивляться давлению и отстаивать своё мнение».

- ***Прощание.***

<u>Занятие девятое</u>

Цель занятия: знакомство с понятием критики и видами критики, отработка навыка уверенного реагирования на критику.

1. Приветствие.

2. Рефлексия.

3. Упражнение «Этюд на оправдание».

Участники выбирают человека в группе, о котором придумывают и рассказывают короткую смешную историю. История заканчивается вопросом: «Как ты объяснишь своё поведение и то, что произошло?» Первая фраза оправдания должна звучать так: «Да, это было на самом деле, я так делал потому, что я…».

4. Беседа на тему «Какая может быть критика? (справедливая, несправедливая). Как надо и как не надо реагировать на критику. Что нужно знать, когда хочешь сделать замечание, покритиковать кого-то?»Выводы для ведущего:

- Сначала похвали, потом сделай замечание;
- Избегай обобщённой критики, критика должна быть конкретной;
- Вырази своё чувство и опиши без оценок то, чем ты недоволен;
- Старайся ограничиться конкретным вопросом и не переходи «на личности»

5. Упражнение «Поговорим».

Работа в парах. Один критикует другого, партнёр пытается правильно реагировать в зависимости от вида критики.

После упражнения необходимо дать возможность участникам поделиться своими чувствами, ощущениями. Попытаться неудачные критические замечания совместно превратить в конкретные конструктивные замечания.Учащиеся по очереди говорят друг другу комплименты и принимают их.

- ***Прощание.***

<u>Занятие десятое</u>

Цель занятия: отрефлексировать, какие изменения произошли в процессе тренинга, осознание себя членом группы.

1. Приветствие.

2.Рефлексия.

3.Упражнение «Чемодан».

Один из участников выходит из комнаты, другие начинают собирать ему в дорогу «чемодан», складывая положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке, то, что поможет товарищу в общении с людьми.

Но отъезжающему обязательно напоминают, что будет мешать ему в дороге: те отрицательные качества, которые ему побороть, чтобы жизнь его стала лучше. Затем «отъезжающему», который всё это время находился в другой комнате, зачитывается и передаётся весь список. У него есть право задавать любой вопрос по прочитанному. Затем выходит следующий участник и процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по «чемодану».

4.Упражнение «Доверяющее падение».

Участники делятся на пары, один человек будет падать, другой ловить. Ловящий чуть-чуть приседает на расстоянии примерно 90 сантиметров позади партнёра, чтобы успеть прервать падение. Падающий закрывает глаза и расслабленно падает на руки партнёра, стараясь не подстраховывать себя во время падения. Партнёры меняются местами.

5. Упражнение «Автомобиль».

Участники молча договариваются, кто какой будет деталью автомобиля. Звуки можно произносить.

Обсуждение: кто какую деталь изображал? Какая машина у вас получилась? Легко ли вам было выполнять данное упражнение?

6. Упражнение «Фотография на память».

Ведущий («фотограф») расставляет участников группы близко друг к другу. При этом каждый должен занимать определённое место. Ведущий объясняет, почему он расставил участников именно в таком порядке, рассказывает "историю этой фотографии". После

этого "фотограф" занимает заранее подготовленное для себя место среди других участников. "Фотография на память" готова.

Для оценки эффективности тренинга студентам была предложена анкета И.Головатенко:

- Что ты ожидал (а) от тренинга?
- Знал(а) ли ты, что такое тренинг?
- Соответствовало ли то, что было на тренинге, твоим ожиданиям?
- Что тебе понравилось на тренинге?
- Что тебе не понравилось на тренинге?
- Поменялся (ась) ли ты (как человек, как личность) за время тренинга?
- Если поменялся (ась), то что с тобой произошло?
- Кто еще из ребят, с твоей точки зрения, поменялся, и поменялся больше всего?
- Какие из упражнений тренинга оказали наибольшее влияние на тебя? на группу?
- Было ли скучно в группе? Когда?
- Было ли тебе страшно в группе? Когда?
- Жалеешь ли ты о чем-то, что произошло во время тренинга? О чем?
- Легче ли тебе стало анализировать особенности поведения окружающих тебя людей?
- Стал(а) ли ты лучше понимать себя?
- Как ты считаешь, нужен ли еще один цикл тренингов?
- Какие проблемы ты хотел (а) бы обсудить?
- За кого в ходе тренинга вы переживали особенно много?
- Что бы ты хотел (а) пожелать себе? Другим участникам тренинга? Ведущему?
- Самое важное для вас событие тренинга. Было ли оно? В чем оно заключалось?

Также вновь была проведена диагностика по методике «Самооценка» с целью проследить изменения в самооценке учащихся.

Взрослым участникам тренинга (воспитатель общежития, мастера производственного обучения, преподаватели) предлагается более короткая анкета А.Лидерса:

1. Что вам понравилось в тренинге?
2. Что вам не понравилось в тренинге?
3. Кто из учащихся больше всего изменился для вас за время тренинга?
4. Какие из упражнений вы могли бы взять в свою собственную практику?
5. Что вы хотели бы пожелать по результатам тренинга себе, группе, тренеру?

Анализ результатов анкетирования помогает выявить студентов, которым необходима дополнительная помощь в период адаптации (индивидуальные беседы, встречи с родителями, индивидуальные задания, поручения).

Предложенная выше тренинговая адаптационная программа со студентами составляет основу работы педагога-психолога. Однако реальная работа всегда богаче программы и включает в себя не только упражнения, игры, но и различные массовые мероприятия, конкурсы, экскурсии, встречи с интересными людьми, которые проводятся в учебном заведении.

Приложение № 1

Анкета № 2 (февраль) студентов – первокурсников

Просим Вас ответить на наши вопросы. Выбранные Вами варианты ответов отметьте любым значком, а также подчеркните, где требуется, отдельные положения. На каждый вопрос может быть несколько ответов.

1. **Ваша оценка прошедшей сессии:**

а) прошла очень трудно, результатами неудовлетворен;

б) прошла трудно, но результатами доволен;

в) прошла без напряжения, результаты хорошие;

г) прошла легко, результаты низкие, преимущественно «уд»;

д) не все экзамены сданы в сессию.

2. **Какие обстоятельства, на Ваш взгляд, помешали добиться хороших результатов в прошедшей сессии:**

а) ничего не мешало, результаты соответствуют моему уровню;

б) помешала болезнь, недомогание в самый неподходящий период;

в) помешали семейные обстоятельства, сложные отношения с родителями, необходимость помогать семье материально (подчеркнуть);

г) работал по собственной инициативе, из желания быть независимым, обеспеченным;

д) просто не сумел организовать свой труд в учебе;

е) много времени затратил на другие увлечения, на друзей, на отдых, на развлечения

3. **Как Вы провели зимние каникулы:**

а) сдавал долги по сессии, отдохнуть не удалось;

б) работал (по необходимости, по собственному желанию);

в) уезжал к родственникам;

г) отдыхал по путевке в доме отдыха, пансионате (подчеркнуть).

4. **Ваше настроение в начале очередного семестра:**

а) готовы с удовольствием продолжить обучение;

б) спокойное; уверены, что все будет в порядке на Вашем уровне;

в) расстроены, ибо прошедшая сессия показала, что у Вас есть проблемы в обучении;

г) подавлены, не уверены в том, что следующий семестр сложится благополучно;

д) готовы принять решение о прекращении обучения, ибо затягивать такое положение еще на годы бессмысленно и мучительно.

5. **Кого Вы видите своими помощниками в преодолении трудностей в учебе:**

а) надеетесь только на себя;

б) надеетесь на родителей;

в) товарищей по учебе;

г) куратора группы;

д) других лиц.

6. Ваши взаимоотношения с преподавателями:

а) хорошие, взаимно доброжелательные;

б) считаете, что преподаватель Вас не понимает;

в) комплектуете в общении с отдельными преподавателями.

Назовите Ваших любимых преподавателей по итогам прошедшего семестра:_____
_____;

Кому из преподавателей Вы хотели бы выразить некоторое неудовольствие, замечания по ведению занятий, по приему зачетов и экзаменов, по отношению к студентам:_____

9. Вы сделали для себя предварительный вывод:

а) вам нравится «ИКАТиДС», хотите здесь остаться, продолжить учебу;

б) при первой же возможности готовы перейти в другой колледж;

в) возможно, совсем бросите учебу, так как: разочарованы в выборе;

г) другие выводы (сформулируйте) _____

Дата заполнения анкеты «___» _____ 20__г.

Группа _____

Фамилия, Имя /только по Вашему желанию/_____

Приложение №2

Методика Ч.Д. Спилбергерана выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л.Ханиным)

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать личностную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности.

Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

Инструкция: прочитайте каждое из приведённый предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	**Суждение**	**Нет, это не так**	**Пожалуй, так**	**Верно**	**Совершенно верно**
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ

Ситуативная тревожность					**Личностная тревожность**				
СТ	**Ответы**				**ЛТ**	**Ответы**			
№	**1**	**2**	**3**	**4**	**№**	**1**	**2**	**3**	**4**
1	4	3	2	1	**1**	4	3	2	1
2	4	3	2	1	**2**	1	2	3	4
3	1	2	3	4	**3**	1	2	3	4
4	1	2	3	4	**4**	1	2	3	4
5	4	3	2	1	**5**	1	2	3	4
6	1	2	3	4	**6**	4	3	2	1
7	1	2	3	4	**7**	4	3	2	1
8	4	3	2	1	**8**	1	2	3	4
9	1	2	3	4	**9**	1	2	3	4
10	4	3	2	1	**10**	4	3	2	1

11	4	3	2	1	**11**	1	2	3	4
12	1	2	3	4	**12**	1	2	3	4
13	1	2	3	4	**13**	1	2	3	4
14	1	2	3	4	**14**	1	2	3	4
15	4	3	2	1	**15**	1	2	3	4
16	4	3	2	1	**16**	4	3	2	1
17	1	2	3	4	**17**	1	2	3	4
18	1	2	3	4	**18**	1	2	3	4
19	4	3	2	1	**19**	4	3	2	1
20	4	3	2	1	**20**	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обусловливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая

личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

Приложение 3

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ К. РОДЖЕРСА И Р. ДАЙМОНДА

Инструкция.

Для того, чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберете подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

«0» – это ко мне совершенно не относится;

«1» - это к мне не относится;

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

«3» - не решаюсь отнести это к себе;

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

«5» – это на меня похоже;

«6» – это точно про меня.

Содержание

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать - иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него - не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе — оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что Они этого заслуживают.

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

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

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

35. Человек с привлекательной внешностью.

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

37. Приняв решение, следует ему.

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

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

40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.

41. Всем доволен.

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

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

44. Уравновешен, спокоен.

45. Разозлившись, нередко выходит из себя.

46. Часто чувствует себя обиженным.

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

48. Бывает, что сплетничает.

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

50. Довольно трудно быть самим собой.

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

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

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

54. Старается не думать о своих проблемах.

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

56. Человек стеснительный, легко тушуется.

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

58. В душе чувствует превосходство над другими.

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

60. Боится того, что подумают о нем другие.

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

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

63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.

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

65. Себя просто недостаточно ценит.

66. По натуре вожак и умеет влиять на других.

67. Относится к себе в целом хорошо.

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

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

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

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

72. Доволен собой.

73. Невезучий.

74. Человек приятный, располагающий к себе.

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

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

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

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

79. Умеет упорно работать.

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

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

82. Всегда говорит только правду.

83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.

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

85. Чувствует неуверенность в себе.

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

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

88. Человек толковый, любит размышлять.

89. Иной раз любит прихвастнуть.

90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.

91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.

92. Никогда не опаздывает.

93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.

94. Выделяется среди других.

95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.

96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.

97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.

98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; совсем может справиться.

99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.

100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.

101. Все свои привычки считает хорошими.

		Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a	Адаптивность	4, 5, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75,78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	b	Дезадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 69, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a	Лживость –	34, 45, 48, 81, 89	(18-45) 18-36
	b	+	8, 82, 92, 101	(18-45) 18-36
3	a	Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	b	Неприятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28

4	a	Приятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
b	Неприятие других		2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	a	Эмоциональный комфорт	23, 29, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
b	Эмоциональный дискомфорт		6, 42, 43, 49, 50, 56, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a	Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26-52
b	Внешний контроль		13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	a	Доминирование	58, 61, 66	(6-15) 6-12
b	Ведомость		16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8	Эскапизм (уход от проблем)		17, 18, 54, 64, 86	(10-25)10-20

Примечание. Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых – без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности – как высокие. Описание шкал опросника СПА Шкала «адаптации» выявляет уровень приспособления человека к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами. Адаптивность – тенденции функционирования целеустремлённой системы, определяющиеся соответствием (несоответствием) между её целями и достигаемыми в процессе деятельности результатами. Шкала «дезадаптации» определяет незрелость личности, невротические отклонения, дисгармонии в сфере принятия решения, являющиеся результатом постоянных неуспешных попыток индивида реализовать цель или наличия двух и более равнозначных целей. Шкала «лживости» определяет уровень искренности испытуемого в ситуации обследования. Результаты по рассматриваемой шкале подлежат анализу в первую очередь. Шкала «приятия себя» выступает как результат самооценки индивида, определяет степень удовлетворённости личности своими характеристиками. Шкала «неприятия себя» выявляет степень неудовлетворённости индивида своими личностными чертами. Шкала «приятия других» говорит о степени (уровне) потребности личности в общении, взаимодействии, совместной деятельности. Шкала «неприятия других» противоположна по содержанию предыдущей шкале. Шкала «эмоциональный комфорт» выявляет степень определённости в своём эмоциональном отношении к происходящей действительности, окружающим предметам и явлениям. Шкала «эмоциональный дискомфорт» измеряет неопределённость в эмоциональном отношении (неуверенность, подавленность, вялость и т.п.) к окружающей социальной действительности. Шкала «внутренний контроль» и шкала «внешний контроль» определяют предрасположенность индивида к определённой форме локуса контроля (интернальность и экстернальность). Если ответственность за события, происходящие в жизни человека, принимаются в большей мере на себя, то результаты деятельности объясняются своим поведением, характером, способностями. Данная предпозиция говорит о наличии у индивида внутреннего, интернального контроля. Если

же доминирует склонность приписывать причины происходящего внешними факторами (окружающей среде, судьбе или случаю), то это свидетельствует о наличии у индивида внешнего (экстернального) контроля. Шкала «доминирование» выявляет уровень стремлений к лидерству, руководству в решении задач, зачастую личностно значимые задачи решаются за счет окружающих. Шкала «ведомость» определяет уровень стремлений быть подчинённым, выполнять поставленные кем-то задачи. Шкала «эскапизм (уход от проблем)» определяет уровень избегания проблемных ситуаций, уход от них. Наиболее репрезентативными характеристиками личности, которые в наибольшей степени дифференцируют выборку, являются интегральные показатели «адаптация», «самоприятие» и «приятие других».

Приложение № 4

Анкета № 3. Итоговое исследование уровня адаптации студентов – первокурсников.

- Трудно ли Вам было привыкнуть к студенческой жизни?

№	Значения	знак ответа
1	да, процесс адаптации был трудным и долгим	
2	нет, процесс адаптации был нетрудным и недолгим	
3	никакая адаптация не требовалась, сразу почувствовал себя студентом	
4	затрудняюсь ответить	

- Какова Ваша общая удовлетворенность студенческой жизни?

№	Значения	знак ответа
1	полностью удовлетворен	
2	скорее удовлетворен, чем нет	
3	скорее неудовлетворен, чем удовлетворен	
4	полностью неудовлетворен	
5	затрудняюсь ответить	

- Какова Ваша удовлетворенности различными сторонами вузовской жизни?

№	Значения	да	не очень	нет
Удовлетворены ли Вы?				
	набором и содержание учебных дисциплин			
	организацией учебного процесса			
	своими результатами в зимнюю сессию			
	качеством преподавания			
	обеспеченностью учебно-методической литературой			
	технической оснащенностью аудиторий			
	отношением с преподавателями			
	отношениями в группе			
	бытовыми условиями в филиале			
	бытовыми условиями в общежитии			
	условиями питания в филиале			
	условиями для полноценного досуга			
	организацией массовых мероприятий в			

	филиале				
	возможностями заниматься спортом				
	возможностями для художественного творчества				

- Что побудило поступить в данный колледж? (проранжируйте от 1 до 11)

№	Мотивы	ранг
1	Интерес к профессии	
2	Привлекла перспектива найти хорошую работу после колледжа	
3	Привлек престиж, авторитет колледжа	
4	Желание получить диплом (неважно где)	
5	Считаю, что наилучшие способности у меня в этой области	
6	Не хотелось идти в армию	
7	Повлияла учеба в специализированном классе, техникуме, лицее	
8	Повлияла семейная традиция, родители	
9	Хотелось продлить беззаботный период жизни	
10	Другие мотивы	
11	Совет учителей, специалистов по профориентации	

- Кто или что помогло адаптироваться в новой социальной роли студента?

№	Значения	знак ответа
1	куратор	
2	однокурсники	
3	старшекурсники	
4	преподаватели	
5	массовые мероприятия	
6	друзья, подруги, знакомые	
7	никто и ничто	
8	совместное участие в смотрах, соревнованиях	
9	другое	

- С чем Вы соотносите жизненный успех?

№	Значения	знак ответа
1	со счастливой семейной жизнью	
2	с хорошими и верными друзьями	
3	высоким заработком, материальным благополучием	
4	карьерой	
5	творческой самореализацией	
6	высокой квалификацией	
7	общественным признанием	
8	наличием своего дела, бизнесом	
9	достижением в науке	
10	с обретением власти	

- Что вызвало наибольшие проблемы в студенческой жизни?

№	Значения	знак ответа
1	недостаток свободного времени	
2	перегруженность учебными занятиями, неудобное расписание	
3	недостаточный уровень подготовки	
4	неумение организовать себя	
5	особых проблем не было	
6	нехватка средств, неумение их расходовать	
7	отсутствие привычного круга общения	
8	невозможность найти занятие по душе, интересное дело	
9	мало внимания со стороны кураторов	
10	низкая техническая оснащенность кабинетов	
11	плохие санитарно-гигиенические условия	
12	сложно привыкнуть к новой обстановке, сходиться с новыми людьми	
13	низкое качество преподавания	
14	другое	

- Как вы оцениваете студенческие отношения в группе?

№	Значения	знак ответа

1	сложился дружный коллектив	
2	выделились активные, но большинство пассивных	
3	все разделились на компании	
4	равнодушные, у многих интересы в не группы	
5	присутствуют конфликтные ситуации	

Приложение 5

Самооценка психических состояний (по Айзенку)

Предлагаем вам описание различных психических состояний, оцените, насколько соответствует вам данное состояние.

• Если вам это состояние часто присуще, поставьте **2 балла**,
• если это состояние бывает, но изредка, поставьте **1 балл**,
• если совсем не бывает – **0 баллов**

Тест

1.Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.
31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.

39. Неохотно иду на риск.
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов.

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- 1…10 вопрос – тревожность;
- 11…20 вопрос – фрустрация;
- 21…29 вопрос – агрессивность;
- 31…40 вопрос – ригидность.

Оценка и интерпретация баллов:

- **Тревожность:**0-7 – не тревожны.

8-14 – тревожность средняя, допустимого уровня.

15-20 – очень тревожные.

II.Фрустрация:0-7 – не имеет высокой самооценки, устойчивы к неудачам,

не боитесь трудностей;

8-14 – средний уровень, фрустрация имеет место;

15-20 – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей,

боитесь неудач, фрустрированы.

- **Агрессивность** : 0-7 – вы спокойны, выдержаны;

8-14 – средний уровень агрессивности;

15-20 – вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV.Ригидность:0-7 – ригидности нет, легкая переключаемость;

8-14 – средний уровень;

15-20 – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

Приложение № 6

ПАМЯТКА ПЕРВОКУРСНИКУ

«Подготовка к сессии. Экзамены»

Подготовка к экзаменационной сессии и сдача экзаменов и зачетов является ответственейшим 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.

2.1. Только по итогам экзаменов студента переводят с курса на курс, назначают стипендию и ее размер.

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.

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. При явке на экзамены и зачеты студенты обязаны иметь при себе зачетную книжку, которую они предъявляют экзаменатору в начале экзамена.

2.6. 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.

2.7. 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.

2.8. По представлению зав. учебным отделом приказом директора из колледжа 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.

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

При подготовке к экзаменам необходимо помнить:

1. Готовиться к сессии надо с первых дней семестра: не пропускать лекций, работать над закреплением лекционного материала, выполнять все практические и лабораторные работы.

2. Приступать к повторению и обобщению материала необходимо задолго до сессии (примерно за месяц).

3. Перед повторением учебного материала необходимо еще раз свериться с типовой и рабочей программами, по которым велось преподавание. В случае какой-либо неясности следует получить у преподавателя необходимые разъяснения.

4. Готовиться к экзамену рекомендуется каждый день в одном и том же помещении и на одном и том же рабочем месте, т.к. в этом случае устанавливается ассоциативная взаимосвязь между окружающей обстановкой и процессом переработки информации. Это дает возможность в дальнейшем на экзамене воспроизводить все мельчайшие детали этой обстановки (что сделать довольно легко), а через установившиеся ассоциативные связи - саму информацию, которую требовалось запомнить непосредственно для экзамена.

5. Начинать повторение следует с чтения конспектов. Прочитав внимательно материал по предмету, приступить к тщательному повторению по темам и разделам.

6. Повторяя материал по темам, надо добиваться его отчетливого усвоения.

Рекомендуется при повторении использовать такие приемы овладения знаниями:

а) про себя или вслух рассказывать материал;

б) ставить самому себе различные вопросы (и почаще) и отвечать на них, руководствуясь программой (применять самоконтроль);

в) делать дополнительные записи, схемы, помогающие обобщить материал, синтезировать его;

г) рассказывать повторенный и усвоенный материал своим товарищам, отвечать на их вопросы и критически оценивать изложенное;

д) повторяя и обобщая, записывать в блокнот все непонятное, всякие сомнения, вновь возникающие вопросы и обязательно выяснить их на консультациях.

Повторение, в основном, надо закончить за день до экзамена, чтобы повторенный и закрепленный материал " отстоялся" в сознании и памяти.

В дни подготовки к экзаменам избегай чрезмерной перегрузки умственной работой, придерживайся гигиенического режима, чередуй труд и отдых.

Все эти советы позволят тебе основательно овладеть знаниями, успешно сдать зачеты и экзамены, сохранив нормальное здоровье. И тем, кто будет пытаться идти в учении по пути наименьшего сопротивления, а причины своих неудач искать вне себя, ты сможешь сказать: "Систематически и напряженно работай! Тогда добьешься успеха!"

Педагог-психолог Н.В.Лычангина