

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)  
Институт социально-гуманитарных технологий  
Кафедра специальной психологии

Размахнина Дарья Владимировна


**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**Программа социально-психологической адаптации студентов первого  
курса к условиям обучения в техникуме**


Направление подготовки 37.04.01 Психология  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Психологическое консультирование и психотерапия

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**


Заведующий кафедрой  
д-р мед. наук, профессор Шилов С.Н.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.12.2020 г.   
(дата, подпись)


Руководитель магистерской программы  
канд. психол. наук, доцент Верхотурова Н.Ю.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.12.2020 г.   
(дата, подпись)

Научный руководитель  
канд. мед. наук, Бардецкая Я.В.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.12.2020 г.   
(дата, подпись)

Обучающийся  
Размахнина Д.В.  
(фамилия, инициалы)

01.12.2020 г.   
(дата, подпись)

Красноярск 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	9
1.1. Проблема изучения адаптации в психологии .....	9
1.2. Факторы, влияющие на адаптацию студентов первого курса.....	13
1.3. Современное состояние изучения проблемы социально-психологической адаптации студентов первого курса .....	18
Выводы по первой главе.....	25
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА .....	26
2.1. Организация, методы и методики исследования.....	26
2.2. Анализ результатов исследования .....	38
Выводы по второй главе.....	51
ГЛАВА 3. ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ТЕХНИКУМЕ.....	53
3.1. Научно – методологические основы формирующего эксперимента ....	53
3.2. Организация и содержание формирующего эксперимента.....	58
3.3. Контрольный эксперимент и его анализ .....	64
Выводы по третьей главе .....	76
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	77
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	80
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	88

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В современных условиях динамичного развития общества проблема социально-психологической адаптации продолжает актуализироваться и обращает на себя внимание исследователей (Ф.Б. Березин, Г. Селье, Б.Д. Парыгин, В.Г. Асеев, Д.В. Колесов). Понятие «адаптация» наполняется новым содержанием, психологическая адаптация теперь определяется не только как процесс бездейственного приспособления к окружающей действительности, но также как активная деятельность преобразования и саморазвития личности. Изучается адаптация в традициях субъектного, системного и комплексного подходов развития.

При всем пристальном внимании современной педагогической и психологической наук к проблемам жизненного выбора и социализации школьников до сих пор не разработана именно практическая реализация роли школы в нравственном самоопределении личности на основе единства самопознания, индивидуального развития и социальной адаптации личности. В связи с чем, обоснованно говорить о неготовности современных школьников переходить на систему не только вузовского, но и среднего профессионального образования.

Таким образом, одной из важнейших задач любого профессионального учреждения является работа со студентами первого курса, направленная на более быструю и успешную их адаптацию к новой системе обучения, к новой системе социальных отношений, к освоению ими новой роли - студент. Проблеме адаптации студентов на первом курсе в учебных заведениях посвятили свои работы исследователи и практики, работающие в сфере образования: Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д.Ф. Фролов, Т.М. Грабенко и другие.

Важная особенность адаптационных процессов, заключается в том, что их виды по-разному относятся друг с другом. Это связано с возрастными,

ситуативными факторами, а также условиями социализации, взаимосвязи разных компонентов адаптации могут, как способствовать успешности этого процесса, так и препятствовать ему. В зависимости от их качественных характеристик индивидуального и социального развития личности.

Актуальность нашего исследования заключается в изучении степени включенности каждого студента в новую социальную среду и в новую систему отношений, а также, возможности влияния на адаптацию студентов со стороны педагогов и психологов учебного заведения с помощью групповых игровых тренингов, направленных на развитие личности.

**Проблема исследования** заключается в изучении особенностей социально-психологической адаптации, теоретическом обосновании, разработке и внедрении в практику среднего специального образования психологической программы, направленной на эффективную адаптацию студентов первого курса к новой социально-образовательной среде техникума.

**Цель исследования:** изучение особенностей адаптации студентов первого курса к условиям обучения в техникуме, а также разработка и внедрение психологической программы, направленной на успешную и эффективную адаптацию данных студентов к новой социально-образовательной среде.

**Объект исследования:** адаптация студентов первого курса техникума.

**Предмет исследования:** программа социально-психологической адаптации студентов первого курса к условиям обучения в техникуме.

**Гипотезой исследования** послужило предположение о том, что адаптация студентов первого курса к условиям обучения в техникуме пройдет успешней и эффективней при условии использования разработанной нами программы социально-психологической адаптации.

В соответствии с объектом, предметом и поставленной целью были определены следующие **задачи:**

1. На основании анализа психолого-педагогической литературы определить степень разработанности проблемы исследования, ее современное состояние.

2. Выявить особенности адаптации студентов первого курса к новой социальной среде.

3. Разработать и подтвердить эффективность программы, направленной на успешную и более быструю социально-психологическую адаптацию студентов первых курсов к новым условиям обучения.

Для реализации поставленных задач и проверки гипотезы будут использованы **методы исследования**, адекватные объекту и предмету исследования:

1. Методы теоретического исследования: изучение и анализ необходимой литературы, обобщение, сравнение.

2. Эмпирические методы: наблюдение, беседа, анализ анамнестических данных, проведение экспериментальной работы.

3. Психодиагностические методики:

— Вербальная диагностика самооценки личности.

— Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин).

— 14-факторный личностный опросник Кеттелла.

4. Методы количественного и качественного анализа полученных экспериментальных данных.

**Методологическую и теоретическую основу исследования составили:**

— фундаментальные положения общей и возрастной психологии (Л.С. Выготский, 1982, 1983; А.Н. Леонтьев, 1956, 1972; В.С. Мухина, 2000; Л.Ф. Обухова, 1995; и др.);

— психическая и психофизиологическая адаптация человека (Березин Ф.Б. 1988);

– современная теория адаптации в физиологии, биологии и медицине (Г. Селье, П.К. Анохин, Р.М. Баевский, Ф.З. Меерсон, В.П. Казначеев, С.В. Казначеев, В.И. Медведев, А.Ж. Юревиц и др.);

– современные аспекты адаптации (А.А. Налчаджян, 2010; И.А. Варламова, 2013; Е.А. Сукова, 2015; Н.М. Голубева, 2014; А.А. Макарова, 2017; Н.Н. Ткаченко, 2018; Л.В. Снегирева, 2019; и др.);

– психология развития личности (А.М. Колышко, 2004; Г. Крайг, 2005; Е.Ю. Мандрикова, 2008; Н.М. Савлакова, 2010; О.А. Прокониц, 2015; З.А. Арскиева, 2016; и др.)

**Организация исследования.** Базой исследования явилось краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Дивногорский техникум лесных технологий» (КГБ ПОУ «Дивногорский техникум лесных технологий»). В исследовании приняли участие 25 студентов первого курса техникума лесных технологий в возрасте от 16 до 17 лет.

Избранная методологическая основа и поставленные задачи определили ход исследования, которое проводилось поэтапно.

#### **Этапы проведения исследования.**

**Первый этап** включал в себя изучение и анализ литературы по проблеме исследования; анализ понятийно-терминологической системы и методологии исследования; формулирование и уточнение цели, гипотезы и задач.

**Второй этап** – составление плана исследования; подбор диагностических методик, проведение констатирующего эксперимента и анализ его результатов.

**Третий этап** – разработка и реализация программы социально-психологической адаптации студентов первого курса к условиям обучения в техникуме.

**Четвертый этап** – обработка результатов формирующего эксперимента, анализ эффективности разработанной программы социально-психологической адаптации студентов первого курса; обобщение положений, экспериментальных выводов и заключения.

**Апробация результатов исследования** осуществлялась посредством написания и публикации научных статей. По теме исследования опубликована статья:

1. Размахнина Д.В. К проблеме социально-психологической адаптации студентов первого курса к условиям обучения в техникуме // Психология особых состояний: от теории к практике: материалы региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов. Красноярск, 15 мая 2020 г. [Электронный ресурс] / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2020. – С. 62-63.

**Теоретическая значимость исследования** определяется тем, что его результаты позволят расширить и углубить научные представления об особенностях социально-психологической адаптации студентов первого курса к условиям обучения в новой социально-образовательной среде.

**Практическая значимость исследования** определяется тем, что данные, полученные в ходе экспериментального исследования и их качественная интерпретация, позволяют определить содержание программы социально-психологической адаптации студентов первого курса к условиям обучения в техникуме. Представленные в магистерской диссертации материалы, могут быть использованы психологами, педагогами и другими специалистами, работающими с данным контингентом обучающихся.

**Структура и объем магистерской диссертации.** Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы в количестве 72 источников. Включает 2 таблицы, 33 рисунка, 5 приложений.

Автором лично проведены: сбор материала, подбор психодиагностических методик, выявление особенностей адаптации

студентов первого курса к условиям обучения в техникуме, анализ результатов констатирующего и формирующего эксперимента, анализ эффективности разработанной программы социально-психологической адаптации.



# ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

## 1.1. Проблема изучения адаптации в психологии

Вопрос адаптации является объектом междисциплинарного исследования, поскольку он может быть применен к биологическим, психологическим и социальным аспектам приспособления. Исходя из этого, в научной литературе существует множество определений понятия «адаптация», которые понимаются далеко неоднозначно.

Так, философско-социологический анализ адаптационных процессов представлен в работах А.И. Берга, Т.Г. Дичева, В.З. Когана и др.; вопросы социальной адаптации и социализации представлены в работах А.Н. Жмырикова, О.И. Зотовой, И.С. Кона, И.К. Кряжевой, Л.М. Растовой, Т. Шибутани и др.; социальной активности личности и ее роли в социальной адаптации посвящены работы Л.С. Выготского, Б.З. Вульфофа, А.В. Мудрика, А.В. Петровского, А.А. Реана и других. Также следует сказать, что понятие «адаптация» это одно из центральных понятий в биологии. Однако во многих психологических и социально-психологических работах этот термин также нашел свое широкое применение [71].

Адаптация (от латинского *adaptare* - приспособлять) - в общем смысле, когда объединен биологический и социальный аспект, то есть приспособление организма к изменяющимся внешним и внутренним условиям [21].

От того как воспринимается аспект адаптации зависит в каком значении ее используют:

- адаптация может быть использована в описании процесса, при помощи которого организм легко приспосабливается к внешней среде;
- адаптация также применяется для указания отношения сбалансированности, которое закрепляется между живым организмом и средой;

- под понятием адаптация понимается итог приспособительного процесса;
- адаптация соединяется с каким-то определенным намерением, к которому стремиться организм [66].

Адаптация является частью социализации, которая Б.Д. Парыгиной рассматривается как процесс, где человек входит в социальную сферу, со своей уже существующей биологической уникальностью, и таким образом, олицетворяется в ней [48]. Д.А. Андреева же адаптацию изучает непосредственно вместе с социализацией человека представляя как цельный процесс, так как личность и общество взаимосвязаны. Вместе с этим адаптация здесь означает приспособление человека к полностью новой предметной деятельности, которая служит ему условием для социализации, и трактуемая как процесс постепенного становления личности [4; 46].

К.К. Платонов отобразил иерархию основных подструктур индивида и соответствующие им уровни анализа:

- направленность (мировоззрение, склонности, интересы, мечты) - социально-психологический показатель;
- опыт (установки, умения, знания, навыки) соотносится с психолого-педагогическим уровнем;
- психические процессы (восприятие, сознание, память, эмоции и чувства) – это индивидуально-психологический уровень;
- биопсихические характеристики (темперамент, половозрастные, а также другие различия) – психофизиологический уровень изучения.

Перечисленные выше структурные классификации и соответствующие им общепринятые характеристики объединяются в одно целое социальный и биологический показатель личности, но различия между ними выявляются в методах их организации [49].

Процесс развития адаптации у человека можно представить на нескольких уровнях:

- на уровнях межличностных отношений,
- индивидуального характера,
- основных психических функций,
- психофизиологической регуляции,
- физиологических структур обеспечения деятельности,
- функциональный ресурс его организма и здоровья.

Для человека здесь решающим является, по предположению Ф.Б. Березина, его психическая адаптация, потому что может в значительно большей степени воздействовать на все процессы адаптации, реализовываемые на других уровнях [14].

Психологическая адаптация – это явление, характеризующее наилучшее приспособление психики человека к различным условиям среды, жизнедеятельности и частным условиям [71].

Психологические механизмы адаптации, в общем виде, принято считать индивидуальными для каждого человека, так как они характеризуются его прошлым жизненным опытом и базовыми конституциональными и психофизиологическими особенностями. В связи с этим адаптационный процесс может проходить либо в активно-целенаправленной, либо в пассивно-приспособительной форме [72].

Психическую адаптацию Ю.А. Александровский описывает в своих работах как результат активной деятельности обобщенной полностью самоуправляемой системы, которая непосредственно восполняет деятельность человека на его результативном уровне, и позволяет ему не только в наибольшей степени оптимально справляться с разнообразными природным и социальным условиями, но активно и целенаправленно самому воздействовать [3].

К. Бернар впервые описал концепцию гомеостаза, его поддержание является одной из основных задач процесса адаптации. Гомеостаз - является

необходимым условием для жизни любой биологической системы за счет постоянства нескольких показателей внутренней среды организма.

В ряде областей психологии представлено, что каждая система стремится поддерживать свою стабильность, то же самое было предложено во взаимодействии человека с окружающей средой [33; 65]. В подтверждение Ф.Б. Березин отмечает, что «процессы адаптации включают в себя не только оптимизацию функционирования организма, но и поддержание сбалансированности в системе организм-среда» [14].

Вызвать нарушение системы гомеостаза в организме и состояния сбалансированности в структуре человек – среда возможно разнообразными факторами. Чаще всего исследователи изучают либо только биологические, либо только социальные, зависит от того как протекает процесс адаптации. По мнению В.Г. Асеева, также социальные параметры, производственные и межличностные связи, общение и т.д., считаются такими же достоверными формами влияния на человека, как и его биологические факторы, притом решающую функцию в адаптационных механизмах выполняют все же социальные аспекты [65].

Эффективность адаптации нужно оценивать вместе с расходуемыми показателями, что подчеркивается в работах Ф.Б. Березин. Он определяет психическую адаптацию как оптимальный процесс, где человек способен заниматься свойственной ему деятельностью, которая удовлетворяет его актуальные потребности и способствует реализации целей, обеспечивая при этом соответствия психической деятельности человека, его поведения требованиям окружающей среды [14; 15].

Таким образом, становится очевидным, что биологические, психологические и социальные процессы адаптации происходят в рамках общих адаптивных механизмов, но каждый из них проявляется в своих особенностях. Однако в большинстве исследований проблема адаптации человека сводится только к одному, более выраженному фактору. Это

приводит исследователей к формированию неполноценной ситуации изучения адаптационных изменений.

Есть и исследователи, которые не поддерживают своих коллег. Так, В.И. Медведев говорит, что только в условиях лабораторного исследования адаптация может наблюдаться как реакция на влияние какого-либо одного фактора [41].

В связи с этим вопрос о показателях адаптации в настоящее время является дискуссионным. При изучении продуктивности адаптации в зависимости от степени выраженности факторов, все основное значение придается показателям продуктивности, а вопросы, какой же ценой были достигнуты человеком результаты деятельности, под влиянием этих факторов рассмотрены гораздо меньше [9].

Работы, которые посвящены проблеме адаптации, показали, что наши отечественные ученые основное внимание уделяют не постоянному состоянию подстраивания к каждой новой среде, а подготовить личность как сущность, в центре которой находятся особенности мотивационной и потребностной сферы, дающие ей возможность сохранить ядро своей личности при разных изменениях внешних факторов. Это и привлекло исследователей к пониманию проблемной зоны адаптационного процесса, то есть формирование адаптационной готовности личности к изменениям.

## **1.2. Факторы, влияющие на адаптацию студентов первого курса**

При адаптации студента к учебной деятельности совершается одновременное влияние на него субъективных и также объективных факторов. Субъективные прямо зависят от самих студентов, а объективные, в большей степени от представляемых обстоятельств, к числу которых можно отнести содержание и налаживание самой учебной деятельности.

У первокурсников не всегда, получается, успешно освоить знания, не потому, что они получили плохую подготовку в школе, а просто потому, что у них нет сформированности таких навыков, как готовность учиться, умение работать самостоятельно, контролировать себя и оценивать, способности правильно распоряжаться своим временем для самостоятельной подготовки. Это всё в большей степени касается тех студентов, которые начинают жить отдельно от семьи, в общежитии или на квартире, связано это с новыми материальными трудностями и необходимостью самообслуживания [1].

По мнению В.В. Лагерёва, «содержание процесса адаптации к обучению в техникуме включает ряд основных составляющих: социально-психологическую, психологическую и деятельностную».

Составная часть социально-психологической адаптации представляется в нижеследующих преобразованиях:

- изменения в общественной роли;
- в содержание круга общения;
- корректировку желаний и системы его ценностных установок;
- стремление к более гибкому контролю своего поведения и повышение ответственности;
- формирование потребности в утверждении своей личности в образующемся коллективе учебной группы;
- перенятие норм и традиций, устоявшихся в учебном заведении, и отвечающих характеру выбранной им специализации [32].

Также происходит стремительное увеличение роли функций внимания, памяти и зрительного восприятия. Возрастает эмоциональное напряжение, проверяется и тренируется воля, реализуются задатки и творческие способности [12].

В процессе адаптации деятельностный элемент выражается как приспособление учащихся к другим психофизиологическим насыщениям, темпу их жизни, техникам и формам изучения материала, знакомство с

активной учебной деятельностью, освоение информационного подъема, появление противоречий у некоторых обучающихся между их личными желаниями и обязанностями, связаны с неясностью своего социального отношения к получаемой специальности [32].

Из этого следует, адаптация к обучению для студентов – это тяжелый многофакторный процесс. В.В. Лагерев выделил группу факторов, которые считаются классическими трудностями, следовательно, и негативно влияют на процесс адаптации студентов в первое время:

1. Слабый уровень подготовки по программе общеобразовательной школы, вследствие незрелости трудолюбия и любознательности, дефицита личной ответственности и учебной активности, невысокого уровня духовного и интеллектуального потенциалов.

2. Слабо выраженные навыки учебной работы, незрелость концентрации и распределения внимания, слабость волевой регуляции.

3. Привычная для условий средней школы пассивная роль, несамостоятельность в овладении избранной специальностью.

4. Невысокий уровень культуры, нравственной и трудовой воспитанности, проявляющиеся на фоне ограниченного жизненного опыта и социальной зрелости; мировоззренческая и социальная инфантильность.

5. Отсутствие мотивации к получению будущей профессии, необдуманый или несамостоятельный выбор профессионального и жизненного пути.

6. Сомнения в собственных возможностях, низкая самооценка, стеснительность, неуверенность в успешном обучении [32].

При обнаружении у себя одного или нескольких рассмотренных выше факторов происходит ухудшение процессов адаптации. Студент в этом случае может оказаться в ситуации дезадаптации, протекающей в дальнейшей неспособности к продолжению адаптационного процесса из-за

неудовлетворенности своих требований и потребностей, что неблагоприятно скажется на всем периоде обучения и дальнейшей жизнедеятельности [45].

Адаптация студентов к обучению рассматривается в двух направлениях: социально-психологическая и профессиональная. Профессиональная – адаптация к особенностям, содержанию, обстановки и организации учебного процесса, развитие навыков в самостоятельности учебной и научной деятельности, вхождение студента в профессиональную среду, принятие норм и ценностей. А социально-психологическая адаптация – это приспособление индивида в группу, к взаимоотношениям в ней, разработка собственной манеры поведения, принятие норм и традиций, которые сложились в учебном заведении.

Выделяют три вида приспособления студентов-первокурсников к обстановке учебного заведения:

- условная адаптация относится к когнитивной и информационной приспособленности учащихся к новой среде, системе, содержанию обучения, запросам и к обязанностям;

- адаптация социальная – это процесс внутреннего объединения групп первокурсников и сплочение этих же групп со всем студенческим сообществом;

- адаптация дидактическая – это приспособление студентов к другой форме обучения, требование к усвоению знаний, готовность студентов к новым методам учебной деятельности [25; 38].

Одним из наиболее важных факторов адаптации служит мотивация личности. Мотивация получения профессиональных навыков связана с дальнейшей работоспособностью, осуществление студентами определенной социально-профессиональной роли. Так, высокая мотивация, правильно направленная на получение профессии, способствует для повышения адаптированности студентов к обучению.



Также условия проживания во время учебы существенно влияют на прохождение адаптационного процесса. Студентам, которые проживают в общежитии, необходимо адаптироваться не только к учебной деятельности, но к необходимости самообслуживания. Что требует от подростка выявленных личностных черт, в формирование бытовых навыков, выстраивание межличностных контактов не только с одногруппниками, и соседями по комнате, но также со студентами старших курсов [53; 71].

Для поддержки первокурсников в одолении трудностей, появляющихся на начальном этапе обучения, О.А. Андриенко обращает внимание на необходимость разработки педагогами и психологами модели психологической помощи студентам. Включая психодиагностику, коррекционно-развивающую и консультативно-просветительскую деятельность на основе индивидуального и группового подхода [6].

Нужно также остановиться на том факторе, что студенты учреждений среднего профессионального образования – это не простая группа молодежи. Им свойственны следующие особенности:

- крайне раннее желание к получению психологической самостоятельности и полной независимости, в связи с получением профессии, началом зарабатывания собственных денег;
- возрастание обостренного чувства взрослости, в связи с изменением социального статуса;
- расширенное поле возможностей для получения самоутверждения, полученных вместе с изменениями в структуре социальных отношений [7; 27].

Все факторы, которые влияют на студента в момент образовательной деятельности, делятся: как на внутренние, физиологические своеобразия организма личности, структуру познавательных процессов и основные черты его характера, так и на внешние, социальные и бытовые условия, психогенные. Большинство отечественные исследователи считают, что

индивидуальная специфика базовых психофизиологических параметров организма и признаки развития дидактических процессов студентов в большей степени отражают их адаптивность ко всему обучению, выступая одновременно и фоном, и фактором эффективности [34].

Некоторые исследователи делают попытки определить третий критерий. Н.Н. Мельникова считает, так как адаптация происходит в процессе прямого взаимодействия двух центральных систем, то при положительном результате адаптации получается новая система, которая более сложная, и характеризуется какими-то новыми качествами, не имеющихся в исходных механизмах. Тогда и должен содержаться некий третий системный принцип, характеризующий само взаимодействие и его эффект. Автор представляет такой критерий параметром, который отражает наличие положительного взаимодействия личности с окружающей средой, увлеченность в поддержание контакта, потребность в реализации своего творческого потенциала, так называемую вовлеченность [42].

Таким образом, анализ успешности адаптации можно представить не только внутренними и внешними факторами, но и самоопределением личности в социальной среде.

### **1.3. Современное состояние изучения проблемы социально-психологической адаптации студентов первого курса**

Продолжение обучения в среднем специальном учебном заведении относится к новому жизненному этапу, порождающим осознание подростка самого себя, получение полной ответственности за совершенные действия и поступки, появление самостоятельности и инициативы, своих лидерских качеств, установление ценностного отношения уже не только к получению знаний, но и к применению их в будущей профессиональной деятельности. В связи с этим проблема социально-психологической адаптации

первокурсников к условиям обучения на сегодняшний день является одной из важнейших и значимых, поскольку их дальнейшая профессиональная деятельность будет напрямую зависеть от процесса и результатов адаптации студентов на первом этапе. Таким образом, неоспорим тот факт, что именно первый год обучения проходит у студентов довольно непросто и критично.

Специфическая и уникальная направленность адаптации заключается в том, что в процессе всей своей жизнедеятельности личность постоянно сталкивается с неизбежностью активного приобщения или же наоборот, отвержения всевозможных аспектов социальной среды. Исходя из этого, особое значение приобретают методические рекомендации по управлению социально-профессиональной адаптацией, отраженные в трудах отечественных и зарубежных ученых Н.М. Борытко, В.И. Земцовой, Г.А. Мелекесова и др. В тоже время S. Hubascova, I. Semradova разрабатывают проблему адаптивности и включения личности обучающегося в образовательную среду через мотивацию деятельности и продуктивного взаимодействия с окружающими людьми [2; 28].

Для продолжения обучения после школы важно учитывать не только показатель учебной мотивации, а также и саму совокупность мотивов всей учебной деятельности. Положительные мотивы: стать квалифицированным специалистом, приобрести знания, и используя их в дальнейшем хорошо трудоустроиться. Однако случается и так, что некоторые старшеклассники не могут поступить в университеты, из-за не очень успешного обучения в школе. Также все чаще школьники хотят избежать сдачи единого государственного экзамена в одиннадцатом классе. А в маленьких поселках и вовсе не набирают после девятого класса. Тогда приходится выбирать из средне специальных учебных заведений. А такое изначально не мотивированное обучение, может привести к отсутствию интереса и не активному включению личности в новую среду [17; 64].

Как правило, в техникумы и колледжи поступает много студентов из маленьких городов, поселков и сел. Такие студенты-первокурсники не просто попадают в новый формат обучения, но и встают перед необходимостью изменения практически всех сторон жизни. Так происходит при смене одной социальной сферы на другую, при переходе из одного социального статуса на новый. Также при резком изменении своего образа жизни, вида деятельности и системы социальных коммуникаций чаще может возникнуть состояние социально-психологической дезадаптации. По этой причине период адаптации этих ребят может объяснять и относительно низкую успеваемость, и проблемы в общении [20].

Социально-психологическую адаптацию можно представить, как выраженное состояние сотрудничества личности с группой. Когда личность может без продолжительных внешних и внутренних противоречий продуктивно справляться со своей основной деятельностью, способна полностью получать свои базовые социальные потребности, всецело соответствует тем ролевым ожиданиям, которые группа ей предъявляет, проживает состояние самоуважения и свободного выражения своих творческих способностей [13; 50].

Как пишет в своем исследовании Н.Н. Ткаченко, «...независимо от типа образовательной среды социально-психологическая адаптация тем успешнее, чем больше преобладания положительного отношения к себе испытывает студент. Самопринятие характеризуется внутренним чувством уверенности, спокойствием, ощущением самопринятия и принятия со стороны других людей, включая педагогов, что, безусловно, благоприятно влияет на приспособление к изменяющимся условиям» [63].

Адаптацию студентов к обучению в техникуме и высшем учебном заведении В.В. Лагерев определяет как напряженный и довольно динамичный, многосторонний жизненный этап, в период которого человек, основываясь на общепринятых адаптационных реакциях, способен развивать

свои устойчивые навыки, которые удовлетворяют требованиям, предъявляемые ему во время всего обучения и воспитания [32].

Абсолютно все студенты первых и вторых курсов проходят этап приспособления к социальной среде учебного заведения, а уже на старших курсах к получаемой профессии.

Ф.Б. Березин установил, что осуществление психической адаптации происходит как многообразный функциональный процесс, на всех уровнях которого реализуется управление исключительно психологическими или физиологическими системами.

Вся система психической адаптации отражается в трех уровнях:

- уровень психический, стабилизация гомеостаза и защита психического здоровья;
- социально-психологический – отвечает за налаживание правильного микросоциального контакта;
- психофизиологический – как сформировать психофизиологические нормы и сохранить физическое здоровье.

Поэтому при полном рассмотрении всех признаков психической адаптации исследователи применяют комплексный подход и одновременно оценивают соответствие данного психического состояния, специфику микросоциального взаимодействия, мозговой деятельности и вегетативного регулирования [14]. Показателем для успешного прохождения психической адаптации служит возможность личности выполнять свои основные задачи.

Методами для анализа социальной адаптации выступают: наличие нужных социальных и профессиональных знаний; зрелость, которая проявляется в стремление выполнять свои социальные функции, в соответствие с возрастом; стабильное эмоциональное состояние; выдержка студента в решение конфликтов; и социальная дисциплина. Также важно

чтобы студент был готов к принятию новой социальной роли без разногласий с окружающими [22].

Социальная адаптация первокурсника к техникуму – это приспособление обучающегося, которое представляет:

- процесс активного приспособления личности ко всему образовательному процессу учреждения;
- вступление студента на новый этап социальных отношений;
- принятие норм, ценностей, специфику будущей профессии, получение умений и навыков для своей дальнейшей деятельности [8, 30].

Ряд авторов объединяют процессы, которые происходят в ходе социально-психологической адаптации с преобразованиями в самосознании личности. Так, из мнения А.А. Налчаджяна следует, что Я-концепция личности — это результат ее социализации и социально-психологической адаптации к стандартным ситуациям в жизнедеятельности, а уникальность Я-концепции заключается в показателях того, как личность смогла адаптироваться к условиям своей действительности [16; 44]. Следовательно, при социально-психологической адаптации совершенствуются разноуровневые изменения в личности и ее поведение, от стереотипов до самосознания [10].

Проблема оптимального приспособления студентов к обучению заключается в том, что процессы адаптации и дезадаптации это два полностью взаимосвязанных аспекта. Но при этом каждый из них имеет собственную уникальность, но в настоящее время они недостаточно изучены, что сдерживает их внедрение в профилактические мероприятия.

Дезадаптация протекает в виде трудностей в учебе, во взаимодействиях, в ряде нервно-психических заболеваниях у ранее абсолютно здоровых людей [60].

Для прохождения успешной адаптации важным условием будет заинтересованная позиция студента для совместной деятельности с

преподавателем. Студент может самостоятельно определить свой маршрут для осуществления той или другой образовательной цели, в то время как преподаватель создаст ему для этого все условия. Поскольку именно на первых курсах происходит формирование отношения студента к учебе, своей будущей профессиональной деятельности, то поэтому первая неудача может привести к полному разочарованию, а впоследствии к пассивности и отчуждению.

Освоение молодыми людьми своего нового статуса вызывает у них необходимость выработки других способов поведения, которые могут позволить им максимально соответствовать статусу студента. Приспособление к новым условиям происходит достаточно длительное время, это может привести к психологическим и физиологическим перенапряжениям, что в свою очередь может негативно отразиться на результатах всей учебной деятельности. На быстрое формирование адаптации студентов к новому формату обучения отрицательно влияют различия в организации обучения и в применяемых методах обучения в средне-специальном и высшем учебных заведениях. С целью изменения этой ситуации и легкого вхождения учащихся в учебный процесс в настоящее время разработаны и включены новые виды работы со студентами и новые формы их подготовки, в условиях информатизации образования [61].

Таким образом, можно сказать, что современное изучение социально-психологической адаптации представляет собой приспособление человека к функционированию в обществе. Где положительное прохождение адаптационного периода возможно за счет установления личности в новом социальном статусе и овладения ею различными ролевыми функциями, также при реализации своих целей, мечтаний, планов, возможностей и формирование образа-Я, изменения временной перспективы [57].

В самом общем смысле, социально-психологическая адаптация – это показатель того, как функционирует организм целеустремленной личности

при точном соответствии целей и получаемых результатов деятельности, что отражает уровень приспособляемости человека к окружающей действительности.

Несмотря на большое количество работ в сфере психологии социальной адаптации, еще до сих пор нет единого представления о содержании данного явления. Отмечается это в работах О. В. Лунева, Т. А. Панкова, О. Г. Посыпанов, А. А. Реан, М. В. Роом, А. А. Суханов и др. И как считает А. Л. Журавлев, в настоящее время еще не описали общий психологический механизм для социально-психологической адаптации личности [26; 67].



## Выводы по первой главе

1. Анализ литературы по проблеме исследования показал, что одной из важнейших педагогических и психологических задач любого среднего и высшего учебных заведений является работа со студентами начальных курсов. Направленность этой работы должна быть на более активную и успешную их адаптацию к новой системе обучения, к социальным отношениям, на освоение ими новой роли студента. Задача среднеспециальных учебных заведений усложняется, в этот без того сложный для молодого человека период, возрастными особенностями.

2. Процесс адаптации нужно рассматривать в совокупности, на всех уровнях его прохождения, т.е. показателях межличностных связей, индивидуального характера и психофизиологической координации. Важную роль в этом списке выполняет психическая адаптация, во многом больше воздействует на адаптационные процессы, осуществляемые на других уровнях.

3. Успешность адаптации студента-первокурсника заключается в индивидуальном подходе к каждому. Для этого необходимо проводить различные мероприятия, где ребята посредством несложных игр ближе познакомятся друг с другом, будут включены в жизнь техникума, смогут реализовывать свои творческие способности, будут учиться общаться, а также смогут осознать свои цели и сформировать образ-Я.

## ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

### 2.1. Организация, методы и методики исследования

Организация эмпирического исследования требует формирования выборки, подбора методологического аппарата исследования в соответствии с целью данной работы.

Цель констатирующего этапа исследования заключалась в изучении особенностей адаптации студентов первого курса к условиям обучения в техникуме.

Эмпирическим объектом констатирующего исследования является адаптация студентов первого курса техникума. Это послужило обоснованием выбора базы эмпирического исследования, которым стало Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Дивногорский техникум лесных технологий».

Основной критерий комплектования экспериментальной выборки – схожесть показателей возраста и пола (юноши 16-17 лет); схожесть ситуации, в которой оказались все испытуемые – на момент проведения исследования все студенты обучались на первых курсах техникума, проживали в общежитие, а также в эксперименте участвовали условно здоровые юноши (без ограниченных возможностей здоровья (ОВЗ)).

Экспериментальное исследование будет реализовываться нами через последовательно сменяющиеся этапы:

1. Подготовительный.
2. Диагностический.
3. Аналитический.

**Первый этап – подготовительный.** На этом этапе исследования проводился разговор с воспитателем, который осуществлял заселение в

общежитие, индивидуально разговаривали с каждым студентом и его родителями (опекунами). Также наблюдения работников общежития позволили дополнить результаты диагностического обследования, полученные с помощью психодиагностических методик.

**Второй этап – диагностический.** С целью исследования особенностей адаптации студентов первого курса к условиям обучения в техникуме нами были использованы следующие **диагностические методики**:

1. Вербальная диагностика самооценки личности (Приложение А).
2. Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин) (Приложение Б).
3. 14-факторный личностный опросник Кеттелла (Приложение В).

### **Методика 1. Вербальная диагностика самооценки личности**

Опросник направлен на определение уровня самооценки студентов. Состоит из 32 суждений, по каждому из которых необходимо дать ответ «очень часто», «часто», «редко» или «никогда» в зависимости от того, насколько характерны для мыслей, описываемых в тесте.

Подсчет баллов производится по схеме:

- «очень часто» - 4 балла,
- «часто» - 3,
- «редко» - 2,
- «никогда» - 0.

Интерпретация результатов:

- 0-25 баллов это свидетельствуют о высоком уровне самооценки.

Такие люди, как правило, уверены в себе, ориентируется на самоощущения, они корректно реагирует на критику от других и редко сомневается в правильности своих действий.

- 26-45 баллов – средний уровень самооценки. Человек адекватно сопоставляет свою самооценку своему внутреннему резерву и способностям, он достаточно критично относится к себе, пытается реально видеть свои успехи и неудачи.

- 46-128 баллов – уровень самооценки низкий. Болезненно переносит замечания, существует комплекс неполноценности.

Подробное толкование результатов.

При завышенной самооценке у человека возникает переоценивание идеалов собственного потенциала. Он ориентирован только на успех, игнорирует неудачи, неуважительно относится к точке зрения или мнению окружающих. Свойствен перекладывать неудачу или неуспех на других или на неблагоприятное стечение обстоятельств. Беспристрастную критику в свою сторону он расценивает как придирки.

Человек с адекватной самооценкой правильно соотносит собственное мнение о себе, реалистично оценивает возможности и умения в контексте требований ситуации, реальной картины происходящего и ожиданий других людей. Ведет себя такой человек в основном неконфликтно, при конфликтной ситуации ведёт себя рационально.

Адекватная самооценка соответствует двум позициям. «Высокий уровень», «выше среднего», такие люди заслуженно ценят и уважают себя, доволен своей деятельностью, у них развито ощущение собственного уважения. При оценивании самооценки «средний уровень» человек признает себя, однако он знает, где его слабые стороны и стремится их изменить, самосовершенствуется, саморазвивается.

При заниженной самооценке человек считает себя хуже, чем он есть на самом деле. Такая нездоровая самокритика порождает в человеке массу комплексов и тянет его вниз, не позволяя получить высот в карьере и выстроить нормальные отношения с окружающими. Такие люди чрезмерно требовательны к себе и ещё больше требовательны к другим.

## **Методика 2. Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин)**

Шкала тревоги Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory – STAI) является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент, реактивная тревожность, как состояние, и личностной тревожности, как устойчивая характеристика человека. Разработан Ч.Д. Спилбергером и адаптирован на русский язык Ю.Л. Ханиным.

Измерение тревожности как черты личности особенно важно, поскольку это свойство во многом определяет поведение испытуемого. У каждого человека свой оптимальный или желаемый уровень тревожности - это так называемая полезная тревога. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него важной составляющей самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность человека к тревожным чувствам и учитывающая, что он имеет склонность воспринимать множество ситуаций как опасных и отвечая на них определенной реакцией. Личная тревога активируется, когда определенные раздражители воспринимаются человеком как угрожающие для его самооценки и самоуважения. Личная тревожность - это конституциональная черта, которая вызывает склонность воспринимать угрозу в самых разных ситуациях.

Ситуативная (реактивная) тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми негативными эмоциями (напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью). Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. 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.

Лица, отнесенные к категории очень тревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в широком диапазоне ситуаций и реагировать очень выраженным эмоциональным состоянием, особенно когда речь идет об оценке его компетентности и репутации.

Интерпретация результатов.

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.

Обработка результатов

- Ситуационная тревожность (СТ) = (Кол-во баллов за ответы на вопросы: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) – (Кол-во баллов за ответы на вопросы: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50 баллов

- Личностная тревожность (ЛТ) = (Кол-во баллов за ответы на вопросы: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) – (Кол-во баллов за ответы на вопросы: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35 баллов

Подведение результатов

- До 30 баллов — у Вас низкая степень тревожности.
- От 31 до 45 баллов — у Вас средняя степень тревожности.
- От 46 баллов и более — у Вас высокая степень тревожности.

Людям с высокими показателями тревожности нужно развивать в себе чувство уверенности и успеха. Им необходимо сместить акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой важности в постановке задач на осмысленное понимание своей деятельности и конкретное планирование подзадач.

Для малотревожных людей, наоборот, требуется пробуждать активность, подчеркивать мотивационные составляющие деятельности, вызывать интерес, выделять чувство ответственности при решении тех или иных задач.

Сравнение результатов по обеим подшкалам позволяет оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера благодаря своей относительной простоте и эффективности широко используется в клинике для различных целей: определение степени выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

### **Методика 3. 14-факторный личностный опросник Кеттелла**

Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла основана на факторах, отражающих определенную реальную систему обобщенных характеристик темперамента и черт личности.

#### **Описание**

Методика представляет собой адаптацию опросника Кэттелла (Кеттелла) для подростков 12-18 лет. Опросник состоит из 142 вопросов, на каждый из которых можно ответить одним из трёх вариантов ответа (а, б или в).

Из методики можно выделить 14 показателей – так называемых первичных факторов. Некоторые из них такие же, как и во взрослой версии.

#### **Обработка результатов опросника Кеттелла для подростков.**

1. В процессе диагностики подсчитывается количество совпадений ответов испытуемого с ключом. За каждое совпадение начисляется 2 балла. Исключение составляет фактор В, где за каждое совпадение ответа с ключом дается 1 балл, а также за ответ «в» начисляется 1 балл.

2. Полученная сумма баллов сравнивается с нормативными данными по таблице 1 и относительно этих данных результат интерпретируется как низкая или высокая оценка.

**Таблица 1 - Нормативы к подростковому варианту теста Кеттелла.**

**Мальчики**

<b>Факторы</b>	<b>12 лет</b>	<b>13 лет</b>	<b>14 лет</b>	<b>15 лет</b>	<b>16 лет</b>	<b>17 лет</b>	<b>18 лет</b>
<b>A</b>	12,9	11,1	12,6	12,9	12,3	13,6	12,9
<b>B</b>	5,3	4,2	4,4	4,8	4,2	4,2	4,2
<b>C</b>	13,5	12,4	12,9	14,9	11,4	13,6	12,6
<b>D</b>	12,0	13,3	13,5	13,6	11,9	10,9	12,3
<b>E</b>	14,1	13,7	13,6	15,2	14,9	14,0	12,9
<b>F</b>	12,7	13,5	14,1	13,6	13,0	14,6	15,4
<b>G</b>	15,0	13,4	13,8	14,7	13,2	14,4	14,1
<b>H</b>	14,8	15,2	14,7	14,7	12,3	13,6	15,2
<b>I</b>	9,6	10,8	11,3	11,2	4,2	4,2	11,2
<b>J</b>	12,5	13,1	12,6	13,3	11,4	13,6	10,2
<b>O</b>	12,6	14,6	14,8	14,7	11,9	10,9	14,3
<b>Q2</b>	13,2	13,3	13,9	14,8	14,9	14,0	13,1
<b>Q3</b>	14,5	14,5	13,9	15,4	13,0	14,6	13,8
<b>Q4</b>	12,2	13,4	12,8	13,2	13,2	14,4	13,5

Интерпретация результатов методики Кеттелла для подростков.

**Фактор А (шизотемия-аффектомия)**

Низкие оценки: сдержанный, отстраненный, критичный, холодный, склонен к жестокости, скептицизму, отчужденности. Вещи и идеи привлекательнее людей. Предпочитает работать в одиночку. Избегает компромиссов. Твердый, негибкий, жестокий.

Высокие оценки: человек обращен вовне. Легок в общении, доброжелательный, эмоционально богатый. Склонен к сотрудничеству, внимателен к людям, мягкосердечен. Он хорошо адаптируется и имеет гибкие настройки, которые легко изменить. Чувство сочувствия хорошо развито. В мышлении есть реалистичные тенденции. В деятельности предпочитает социально значимые ситуации, связанные с людьми. Легко включается в активные группы. В личных отношениях великодушен, открыт, не боится критики.

**Фактор В (шкала лжи)**

Данная шкала показывает, точность результатов теста. Если результаты по шкале больше 5, это говорит, что респондент отвечал, не всегда честно,



старался давать социально одобряемые ответы или ответы, которые от него ждут. Это не могло не отразиться на результате.

### **Фактор С (степень эмоциональной устойчивости)**

Низкие оценки: чувствительный, эмоционально менее устойчив. Легко расстраивается. Изменчив в своем поведении, в эмоциях. Избегает требований окружающей действительности. Раздражительный, эмоционально возбудимый, невротически утомленный. Активно реагирует на удовлетворение или неудовлетворение своих потребностей. Требуется немедленного решения проблем, удовлетворения потребностей.

Высокие оценки: эмоционально стабильный. Зрелый тип. Реалистическое отношение к жизни. Невозмутимый. Развил способность соответствовать групповым моральным нормам. Может проявляться покорность перед нерешенными проблемами, без отрицательных эмоций от неудовлетворенности. Гибкое поведение в стрессовых ситуациях. Умеет выбрать лучшее поведение.

### **Фактор D (флегматичность-возбудимость)**

Низкие оценки: сдержанный, пассивный, осторожный, неторопливый. Не резок с людьми, легко смущается, склонен к самоунижению. Очень постоянен в своих интересах и привязанностях. Упрямый в достижении цели.

Высокие оценки: возбудимый, нетерпеливый, требовательный, сверхактивный, несдержанный. Привлекает внимание, позирует, склонен к ревности. Самоуверенный, эгоцентричный. Он легко отвлекается, проявляет множество нервных симптомов, беспокойно спит, его легко обидеть.

### **Фактор E (пассивность-доминантность)**

Низкие оценки: уступчив, навязчив в поведении. Зависит от других. Стремится открыться другим. Правильное поведение

Высокие оценки: по отношению к другим выступает в роли лидера. Но это не так с истинным лидерством и настоящими способностями. Могут быть временными лидерами в экстремальных ситуациях или в неформальных

группах. Демократичный. Высокая выдержка в сопротивлении с нормами, направленностями группы. Он склонен к самоутверждению. Придерживается своих взглядов и установок. Властный, авторитарный, ожидает независимости от других.

### **Фактор F (осторожность-легкомыслие)**

Низкие оценки: осторожный, молчаливый, неторопливый. Осторожность иногда сочетается в комплексе с мрачностью и пессимизмом. Впечатлителен, склонен к субдепрессиям. На них можно положиться, но не эффективны как организаторы. На второстепенных ролях работают очень хорошо.

Высокие оценки: беззаботный, вспыльчивый, живой, радостный, задорный, энергичный, общительный. Обычно они бывают душой компании. Легко отвлекаются с одного на другое. Постоянно меняют места. Они эффективны, отличаются высокой продуктивностью труда. Хорошие управленческие способности. Их действия могут не приносить эффекта.

### **Фактор G (степень принятия моральных норм)**

Низкие оценки: нестабильность в достижении цели, поверхность. Избегает правил, не чувствует обязанности. Не прилагает усилий при решении групповых задач, выполнении социально-культурных требований. Эгоисты, работают для себя и на себя. Обычно высокое честолюбие. Свободен от группового влияния.

Высокие оценки: сознательные, требовательный, на них можно понадеяться. Приличный в поведении, настойчивы к себе. Обязательный, движимы чувством долга, ответственный, много планов. С ним сложно разговаривать. Конфликты у них могут возникнуть только при попадании в противоположную культуру, в непохожее общество. Исполнительны. Они не любят менять работу. Не принимают помощи от других. Довольны собственными ресурсами. Хорошие лидеры. Они копаются в мелочах и чувствительны к нарушениям моральных и этических норм.

### **Фактор Н (робость, застенчивость – смелость, авантюризм)**

Низкие оценки: застенчивы, сдержанны, боязливы, уклончивы, держатся в тени. Проявляются подсознательное чувство вины и собственной неполноценности. Речь замедленна, затрудняется в высказываниях. Избегает профессий с личными контактами. Не склонны поддерживать отношения со всеми вокруг. Трудности с вовлечением в общественную деятельность. Избегает яркого своего появления на людях, самовыражения.

Высокие оценки: авантюристичны, социально смелы, не заторможены. Очень живые и спонтанны в эмоциональных реакциях. Может небрежно относиться к деталям. Не реагирует на сигналы опасности. Академическая успеваемость обычно низкая. Он охотно испытывает новые эмоции, с восторгом бросается в них.

### **Фактор I (реализм – сензитивность)**

Низкие оценки: практичны, самодовольны. Способствуют сплоченности интеграции группы, реалистичны, отважны, независимы. Проявляют скептицизм по отношению к культурным, социальным аспектам жизни, ко всему субъективному. Иногда они могут быть безжалостными и жестокими. В группе руководствуются реальной деятельностью, а не субъективными отношениями. В основном они полагаются на себя. Не терпят бессмысленной работы.

Высокие оценки: высокая эмоциональная чувствительность. Обычно они не проявляют альтруизма. Есть тенденция избегать ответственности в работе и в личных отношениях. Присущая необоснованная тревога. Они продуктивны в творческой деятельности, обладают артистическими способностями, тонкостью чувств. В жизни они нетерпеливы, непрактичны, слабы, легко поддаются влиянию окружающих, недостаточно независимы, зависимы, капризны, требуют внимания окружающих. Они требуют и ждут помощи.

### **Фактор J (неврастения, фактор Гамлета)**

Низкие оценки: авантюрный, предпочитаю групповые действия. Они любят внимание, энергичны. Принятие общих норм и оценок. Для них важна совокупность людей.

Высокие оценки: индивидуалисты, внутренне сдержанные, интроспективные. В целом они малоэффективны, так как очень привередливы. Они очень холодны в своих оценках. Обычно у них есть свое мнение, они его не навязывают и часто не сообщают другим. Узкий круг друзей. Не забывают о несправедливости. Они интеллектуально развиты, думают о своих ошибках, стараются избегать новых.

### **Фактор О (самоуверенность – склонность к чувству вины)**

Низкие оценки: безмятежны, доверчивы, спокойной настрой, невозмутимы. Зрелая уверенность в себе и своих близких. Нет ощущения угрозы до такой степени, что изменения в личных отношениях или групповой деятельности могут даже не заметить. Уверены в себе, часто порождают у окружающих ярую неприязнь.

Высокие оценки: преобладает депрессивное состояние, часто плохое настроение. Им характерны мрачные предвзвешения, размышления, тревога, волнение в сложных ситуациях, не обоснованное ощущение того, что в группе его не принимает. Неэффективные ораторы.

### **Фактор Q2 (степень групповой зависимости)**

Низкие оценки: зависимые, ведомые, идущие на зов, присоединяющиеся. Они предпочитают принимать решения вместе с другими людьми. Любят процесс общения. Им нравится, когда восхищаются. Отсутствует уверенность. Требуется коллективная поддержка.

Высокие оценки: независимы, склонны идти своим путем, принимать собственные решения, действовать самостоятельно. Они не принимают во внимание общественное мнение. Нельзя сказать, что они отрицательно относятся к другим людям, им просто не нужно их одобрение, поддержка.

Они предпочитают собственное мнение и решения. Плохо работают в группе, говоря, что работая в группе, они теряют много времени.

### **Фактор Q3 (степень самоконтроля)**

Низкие оценки: низкий волевой контроль. Не обращает внимания на социальные запросы. Нет цельного человека. Не слишком чувствительны, но импульсивны в своем поведении и поэтому склонны к ошибкам. Они часто чувствуют себя непригодными для жизни.

Высокие оценки: высокий контроль поведения, поведение социально корректное, соответствующее образу своего Я. Социально чувствительны. Характерно самоуважение, забота о собственной репутации. Стабильные интересы, формы поведения. Такие люди склонны к упрямству. Нечувствительны, необидчивы. Образ Я строят сами, но практически совпадает с требованиями общества. Волевые, уверены в себе, хорошо работают в группе. Достаточно справедливо для других. У них часто есть хорошие навыки публичных выступлений. Сбалансированный, надежный.

### **Фактор Q4 (степень внутреннего напряжения)**

Низкие оценки: склонны к удовлетворенности. Расслабленность может привести к лени, к низкой успеваемости. Мотивация к активности обычно снижена. Если работа или жизнь требует высокого напряжения, их деятельность малоэффективна. Идеальные условия работы - это постоянный ритм.

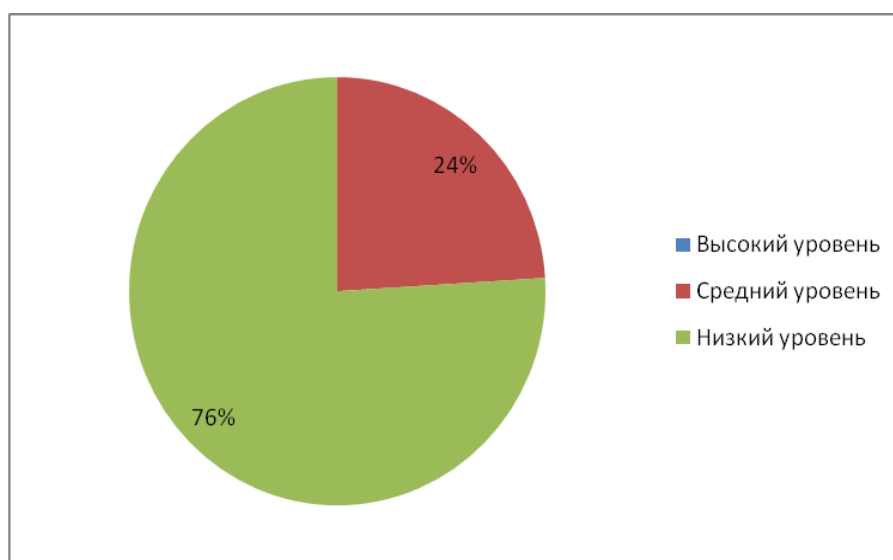
Высокие оценки: сверхактивны, возбудимы, беспокойны, нетерпеливы. В коллективе они не приятны. Часто возмущаются руководством. Эмоционально вспыльчивые. Сильно мотивированы. Слабый порог фрустрации из-за повышенной возбудимости.

**Третий этап – аналитический.** На данном этапе экспериментального исследования были проанализированы данные, полученные на предыдущих этапах исследования, выделены особенности адаптации студентов первого курса к условиям обучения в техникуме.

## 2.2. Анализ результатов исследования

В исследовании нами были использованы методики, позволяющие выявить наиболее распространенные ситуативные или застойные личностные расстройства, обусловленные определенными условиями жизнедеятельности, диагностировать характеристики темперамента, личностные качества и рассмотреть широкую сферу переменных личности, а также проанализировать уровень социально-психологической адаптации.

По результатам проведенных исследований рассмотрим ниже представленные на рисунке 1 данные по опроснику «Вербальная диагностика самооценки личности».



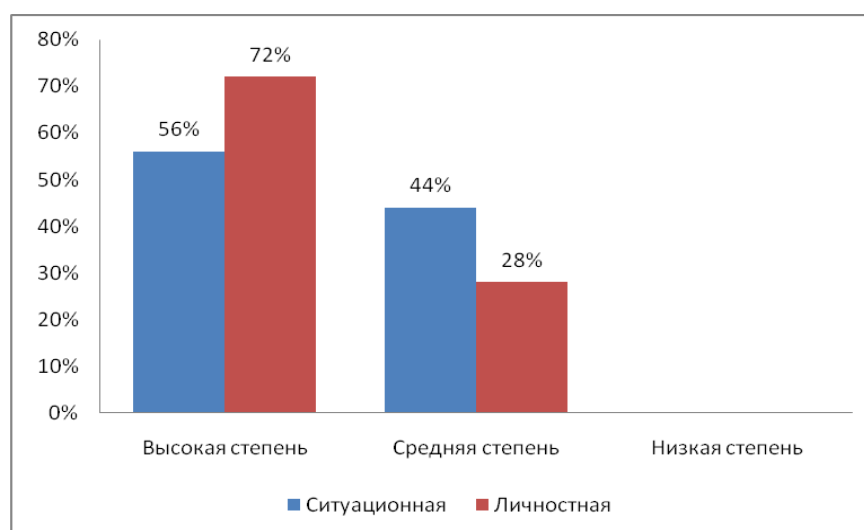
**Рисунок 1 - Результаты исследования уровня самооценки студентов первого курса техникума по опроснику «Вербальная диагностика самооценки личности»**

Согласно диаграмме, на рисунке 1, у большинства испытуемых преобладает низкий уровень самооценки 76%. Данные результаты свидетельствуют о том, что студенты не уверены в себе, критичны и пассивны. У них может быть развит комплекс неполноценности.

Всего лишь у 6 студентов (24%) уровень самооценки средний, это значит, что они правильно оценивают свои возможности и ставят перед собой соответствующие цели.

Также мы видим, что высокой самооценки ни у кого нет. На первый взгляд может показаться, что это плохо, однако завышенная самооценка является показателем незрелости, не умением правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими. Такой человек игнорирует неудачи и нечувствителен к своим ошибкам.

Далее мы рассмотрим результаты, полученные по методике «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин). На рисунке 2 представлены результаты исследования студентов первого курса.



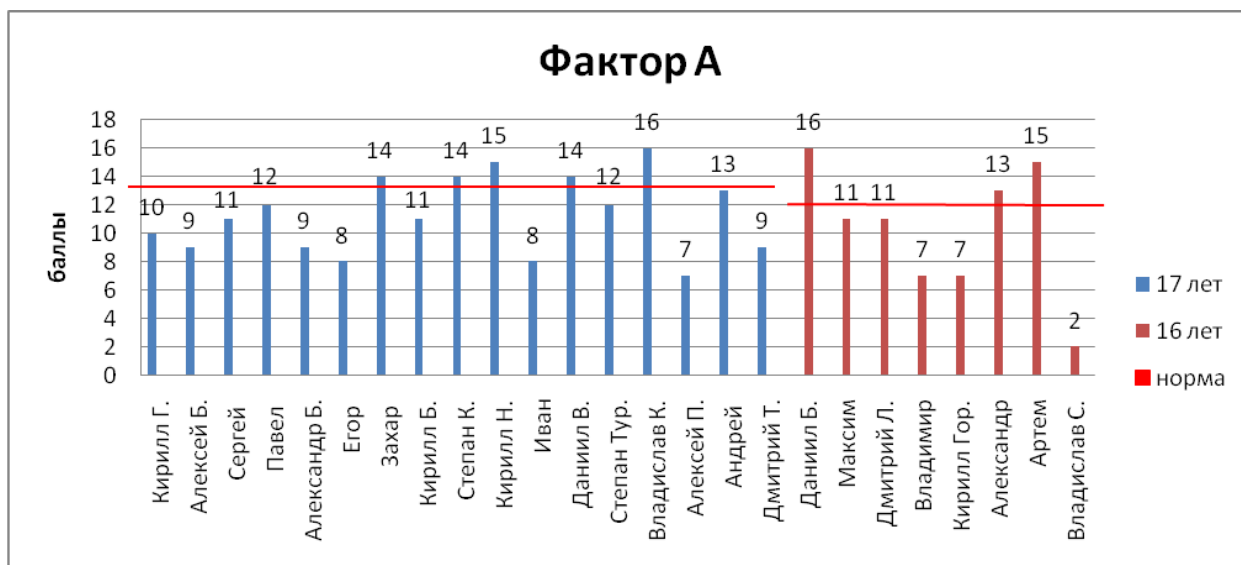
**Рисунок 2 - Результаты исследования уровня тревожности у студентов первого курса техникума по опроснику «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин)**

По результатам исследования тревожности можно сказать, что большинству студентов первых курсов свойственен высокий уровень тревожности. Особенно ярко выражена личностная тревожность 72%, что свидетельствует о том, что они воспринимают все ситуации как угрожающие

и опасные для самооценки, самоуважения. Как правило, такие люди замкнуты, необщительны и без инициативны. При этом они могут эмоционально реагировать на неоднозначные и конфликтные ситуации.

Средний уровень тревожности говорит о том, что это более или менее спокойные студенты, достаточно активны и общительны, хотя встречаются случаи, когда появляется беспокойство, не обоснованное сложившимися обстоятельствами. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Что подтверждается на рисунке 2, где ситуативная тревожность больше личностной.

Далее мы рассмотрим результаты, полученные по методике «14-факторный личностный опросник Кеттелла»



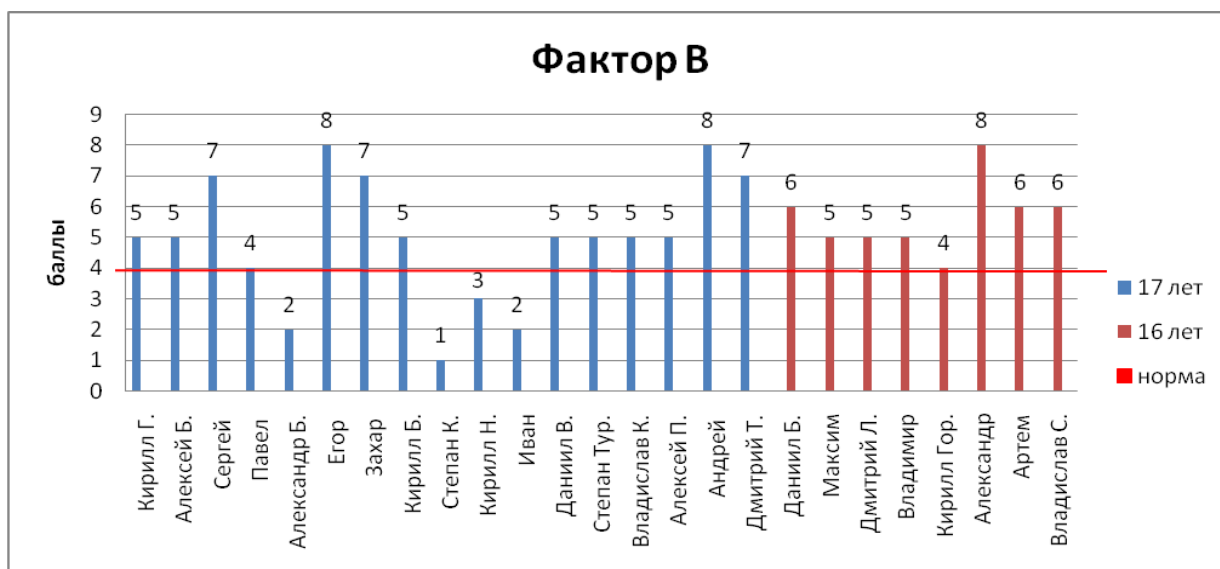
**Рисунок 3 - Результаты исследования шизотемии-аффектомии у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков**

На гистограмме фактора А мы видим, что у большинства как семнадцатилетних студентов, так и шестнадцатилетних, показатели ниже нормы. Они сдержанны, обособлены, критичны, холодны, склоны к



ригидности, скептицизму, отчужденности. Особенно ярко это выражено у одного студента.

У троих студентов показатели явно выше нормы, они общительны, доброжелательны, эмоционально богаты. У десяти испытуемых в пределах нормы. Это означает, что они в целом открыты и внимательны к людям, хорошо приспосабливаются, однако в некоторых ситуациях могут быть эмоционально не стабильны.

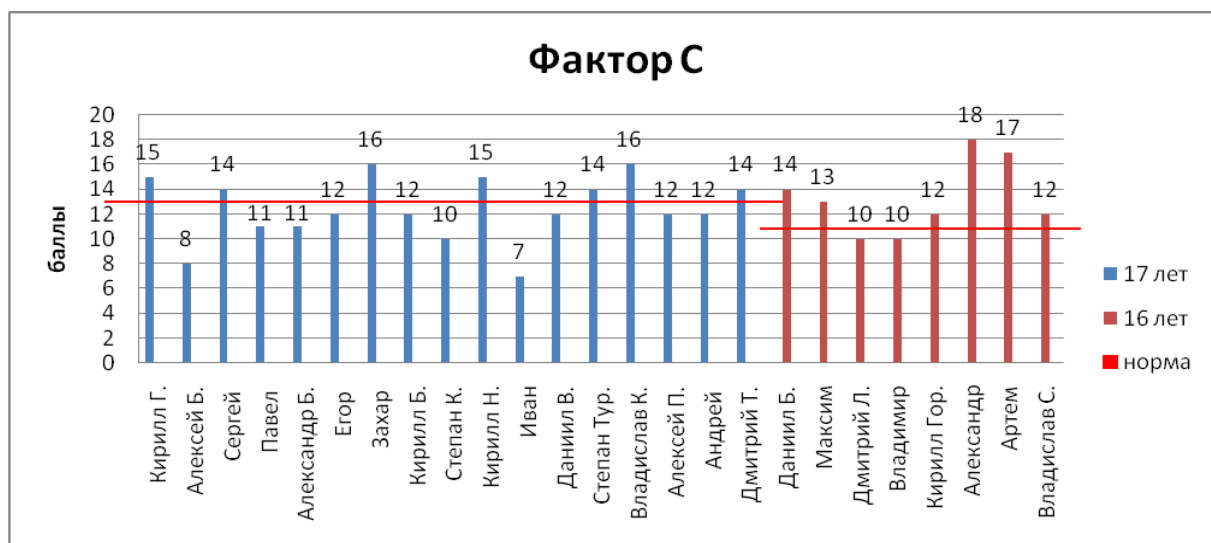


**Рисунок 4 - Результаты исследования по шкале лжи студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков**

Шкала лжи показывает, насколько искренне студенты отвечали на вопросы, старались ли они давать социально одобряемые ответы или ответы, которых от них ждут. Нормой по данному фактору является 4, но и значение равное 5 также допустимо.

Таким образом, на гистограмме мы видим, что большинство студентов отвечали искренне. Лишь шесть студентов задумывались о том, что о них подумаю. Это может указывать на их неуверенность в себе и заниженную самооценку. И трое студентов находятся в промежуточном результате, что

может говорить, как об их невнимательности, так и об их неустойчивой самооценке.

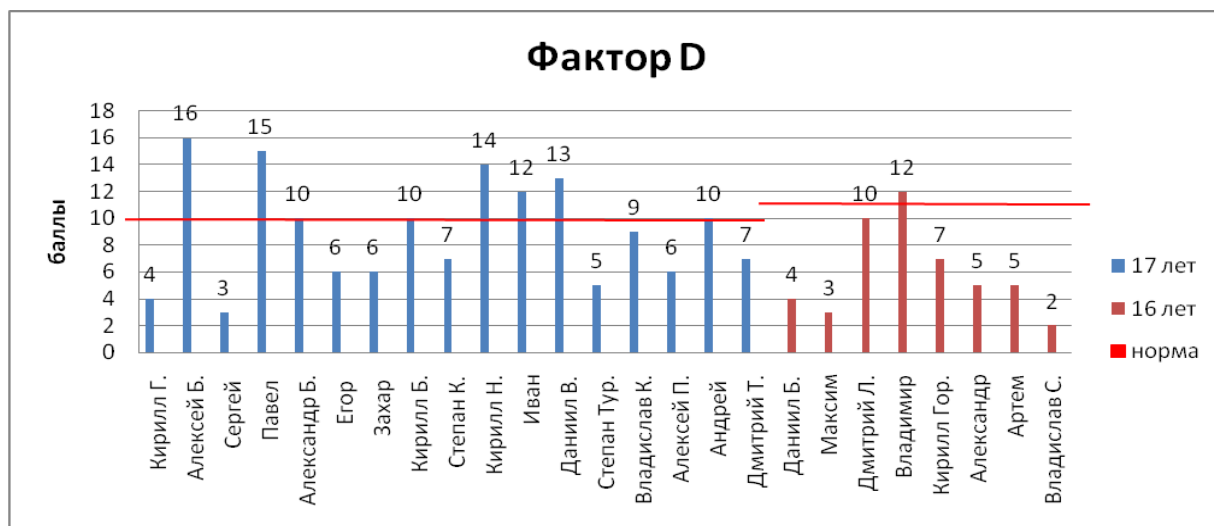


**Рисунок 5 - Результаты исследования степени эмоциональной устойчивости у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков**

Данный фактор показывает степень эмоциональной устойчивости студентов. Из гистограммы мы можем видеть, что низкая оценка у пяти студентов, где явно выражены двое. Они чувствительны, легко расстраиваются, изменчивы в поведении и эмоциях. Восемь студентов с высокой оценкой, эмоционально устойчивы с реалистично оценкой себя и других. В пределах нормы двенадцать студентов.

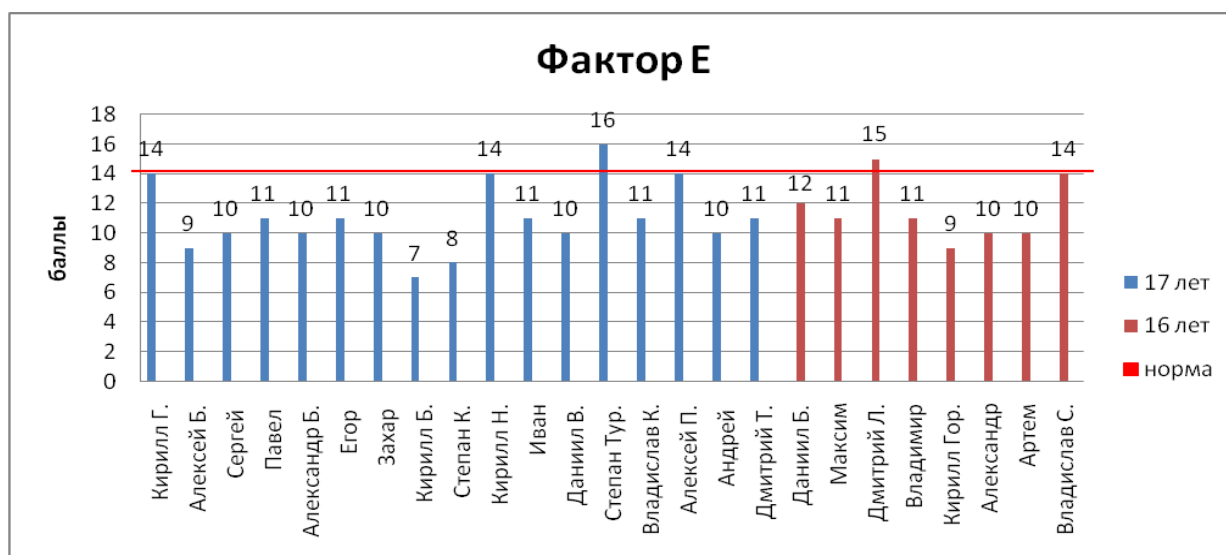
Низкая оценка фактора – флегматичность. К этому типу относятся большинство студентов, они сдержанны, осторожны, благодушны, неторопливы, склоны к самоунижению.

Высокая оценка – возбудимость.



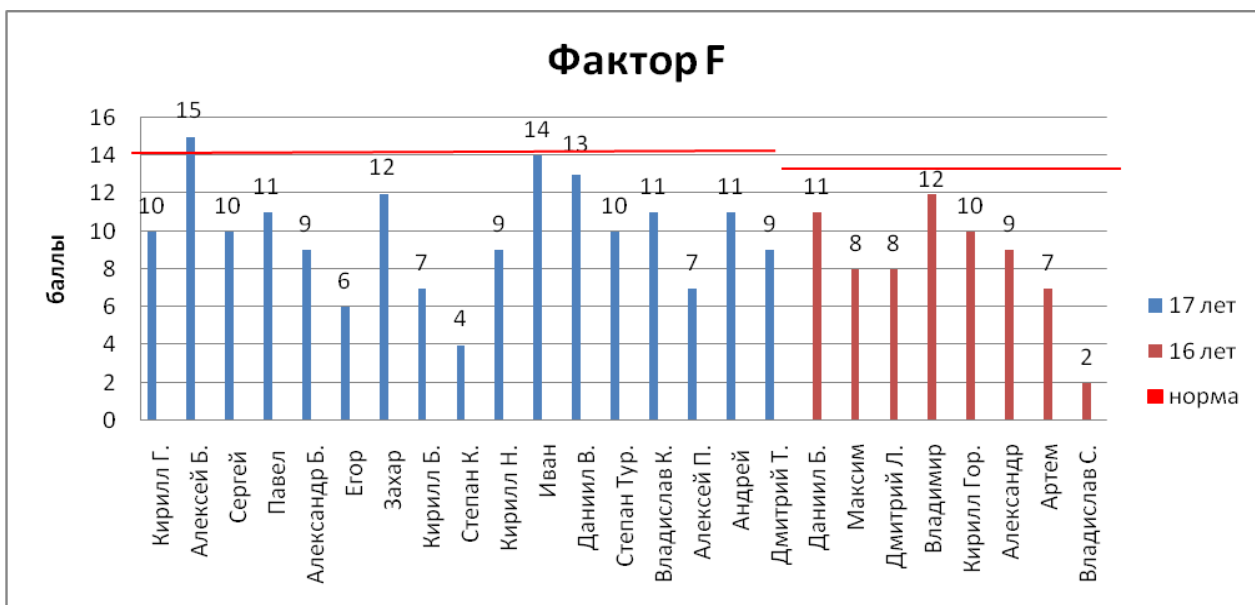
**Рисунок 6 - Результаты исследования флегматичности-возбудимости у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков**

Пять семнадцатилетних студентов нетерпеливы, требовательны, сверхактивны, несдержанны. Они часто специально привлекают к себе внимание, позирующие, склонны к ревности. Самоуверенны и эгоцентричны.



**Рисунок 7 - Результаты исследования пассивности-доминантности у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков**

Фактор Е (пассивность-доминантность). На рисунке 7 мы видим ярко выраженную пассивность студентов. Они все зависимы от других. Один студент способен стать лидером в неформальных группах, пять студентов могут принять участие, если их попросят, но их позиция будет мало активной.

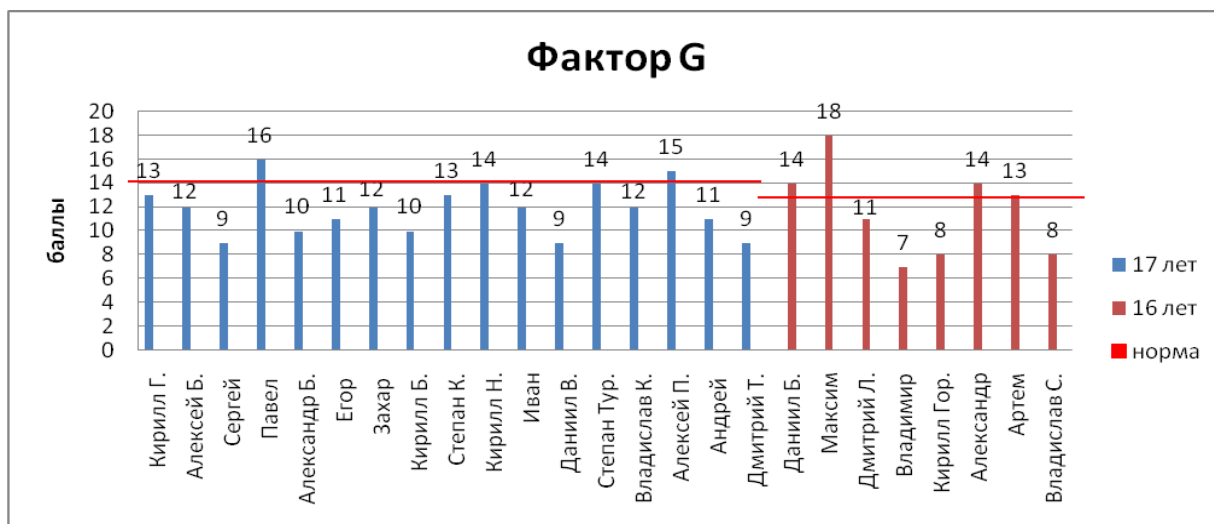


**Рисунок 8 - Результаты исследования осторожности-легкомыслия у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков**

На рисунке 8 мы видим, что двадцать один студент осторожны, молчаливы, неторопливы. Осторожность иногда выступает в комплексе с мрачностью и пессимизмом. Впечатлителен, склонен к субдепрессиям.

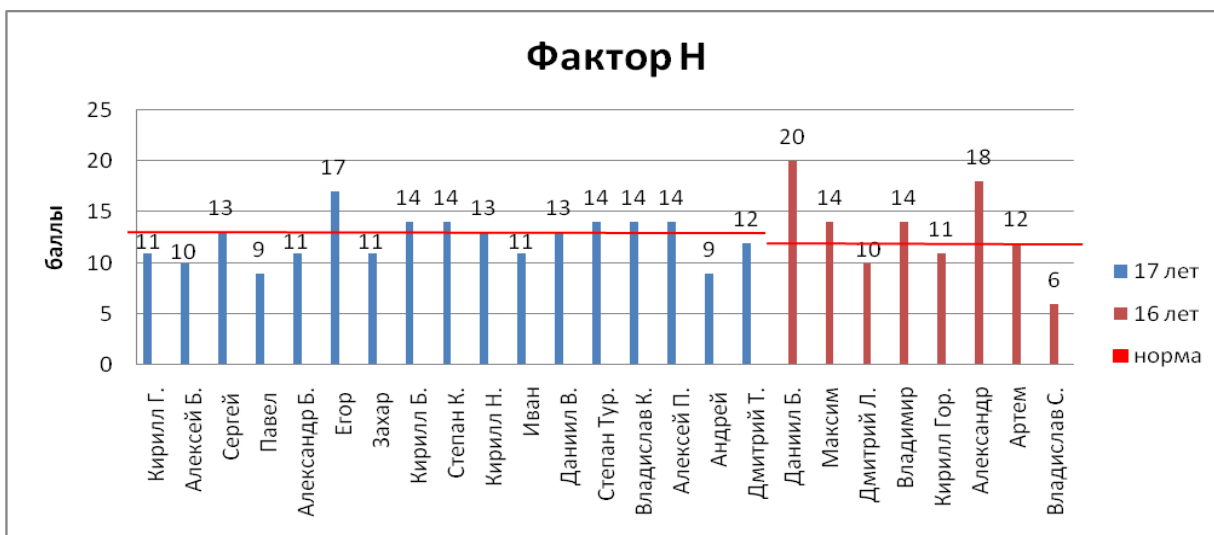
Четыре студента в пределах нормы, то есть они вспыльчивы, живые, веселые, воодушевленные, активны, общительны.

Фактор G (рис. 9) отвечает за степень принятия моральных норм. Большинство студентов избегают правила, мало чувствуют обязанности. Не прилагают усилий при решении групповых задач, выполнении социально-культурных требований. Эгоисты, работают для себя и на себя.



**Рисунок 9 - Результаты исследования степени принятия моральных норм студентами первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков**

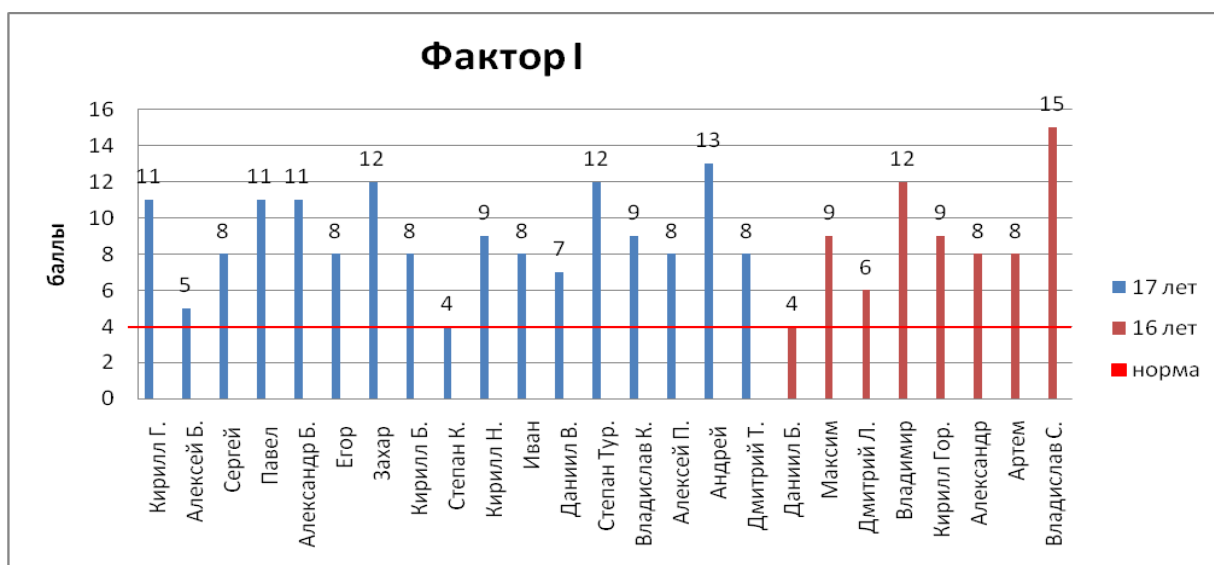
Один шестнадцатилетний испытуемый обязателен, настойчив, руководствуется чувством долга, ответствен. Не легкий в общении. Педантичны.



**Рисунок 10 - Результаты исследования робости, застенчивости – смелости, авантюризма у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков**

На гистограмме фактора Н (рис. 10) мы видим, что показатели большинства близки к норме, с преобладанием к высокому значению. Из них трое студентов с ярко выраженной высокой оценкой. Они авантюристичны, социально смелы, не заторможены. Очень живые и непосредственны в эмоциональных реакциях.

У четверых ниже нормы и у одного ярко выражена низкая оценка. Застенчивы, сдержаны, боязливы, уклончивы, держатся в тени. Проявляются подсознательное чувство вины, собственной неполноценности. Речь замедленна, затрудняется в высказываниях.

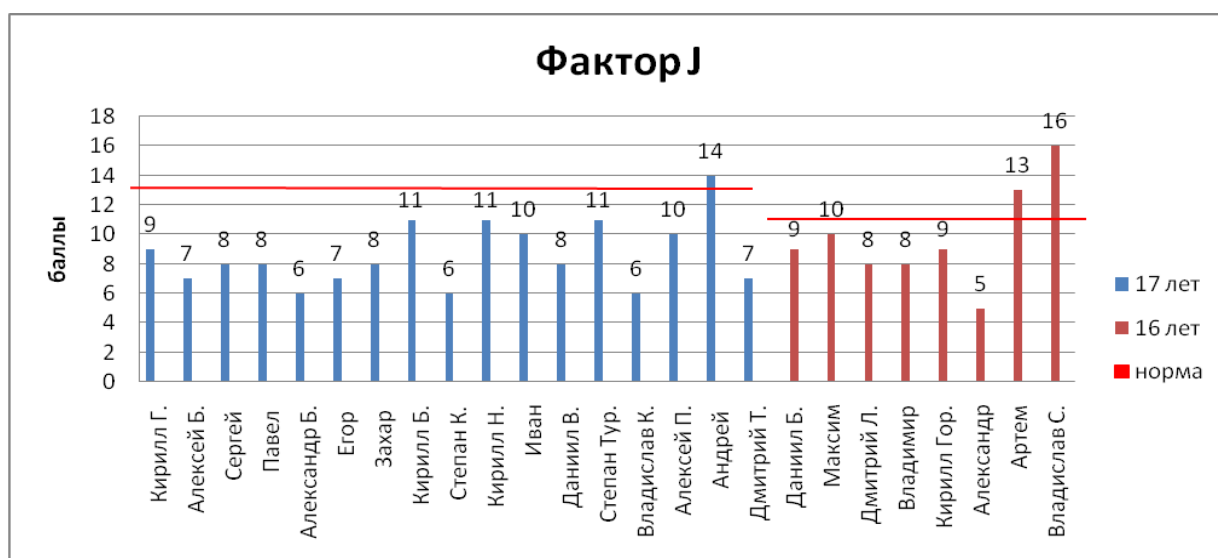


**Рисунок 11 - Результаты исследования реализма – сензитивности у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков**

Показатели фактора I на рисунке 11 указывают на явное преобладание высокой оценки, особенно у пятерых студентов. Выражена тенденция к избеганию ответственности в работе и личных отношениях. Свойственная беспричинная тревога. Фактор взаимодействует со шкалой тревожности. Такие подростки продуктивны в творческой деятельности, обладают артистическими способностями, тонкостью чувств. В жизни они

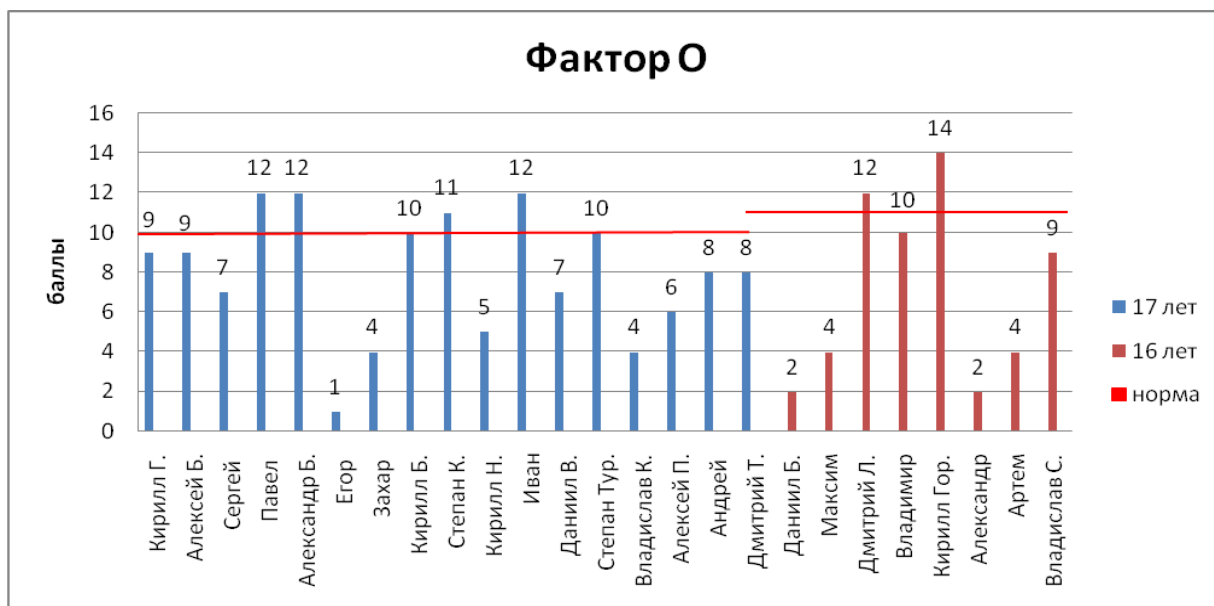
нетерпеливы, непрактичны, слабы, легко поддаются влиянию других, недостаточно самостоятельны, зависимы, капризны, требовательны к вниманию других. Требуют и ждут помощи. Плохо переносят грубость и грубые работы. Замедляют деятельность группы.

Два студента находятся в норме и один чуть выше. Это означает, что они более реалистичны, мужественны, независимы. Проявляют скептицизм к культурным, социальным аспектам жизни, ко всему, что субъективно. Иногда они могут быть безжалостны к другим и жестоки. В группе ориентируются на реальную деятельность, а не на субъективные взаимоотношения.



**Рисунок 12 - Результаты исследования неврастении у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков**

На гистограмме (рис. 12) преобладает низкий фактор – неврастения. Индивидуалисты, внутренне сдержанны, интроспективны. В общем деле они не очень эффективны, так как очень привередливы. В своих оценках очень холодны. Обычно, имеют свое мнение, его не навязывают и часто не сообщают другим. Узкий круг друзей. Один студент предпочитает групповые действия. Любит внимание, энергичен.



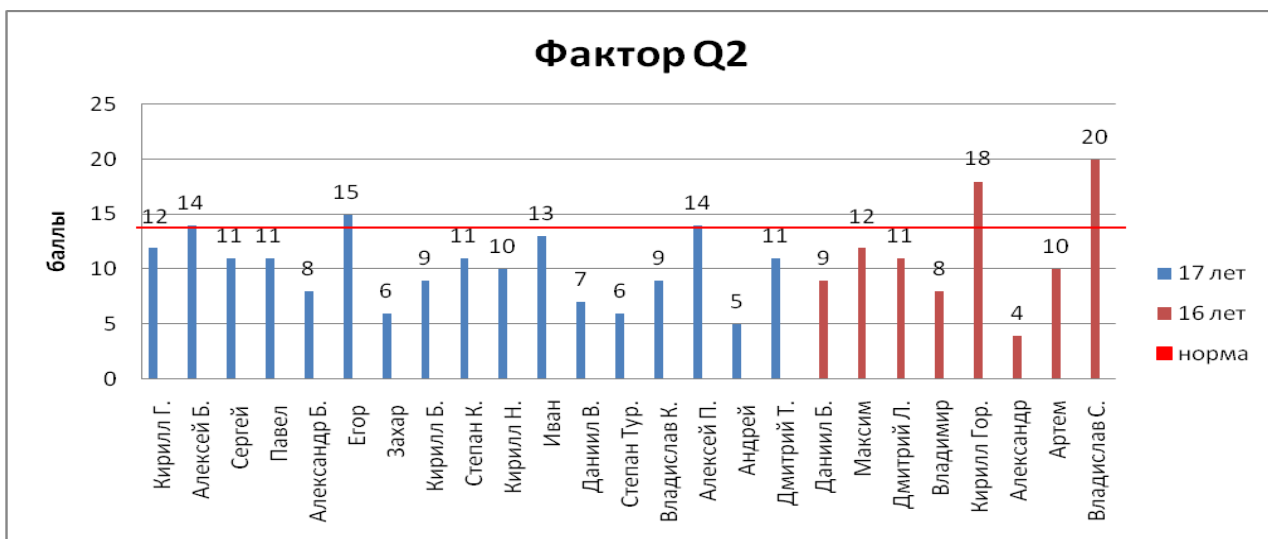
**Рисунок 13 - Результаты исследования самоуверенности – склонности к чувству вины у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков**

В данном факторе (рис. 13) самоуверенность является низким показателем, таких подростков большинство, где ярко выражены трое. Они умиротворенные, доверчивы, доминируют спокойные чувства, невозмутимы.

Склонность к чувству вины – высокая оценка. Четыре студента депрессивные, преобладает плохое настроение. Свойственны мрачные предчувствия, размышления, беспокойство, тревожность в трудных ситуациях, субъективное чувство, что его не принимает группа.

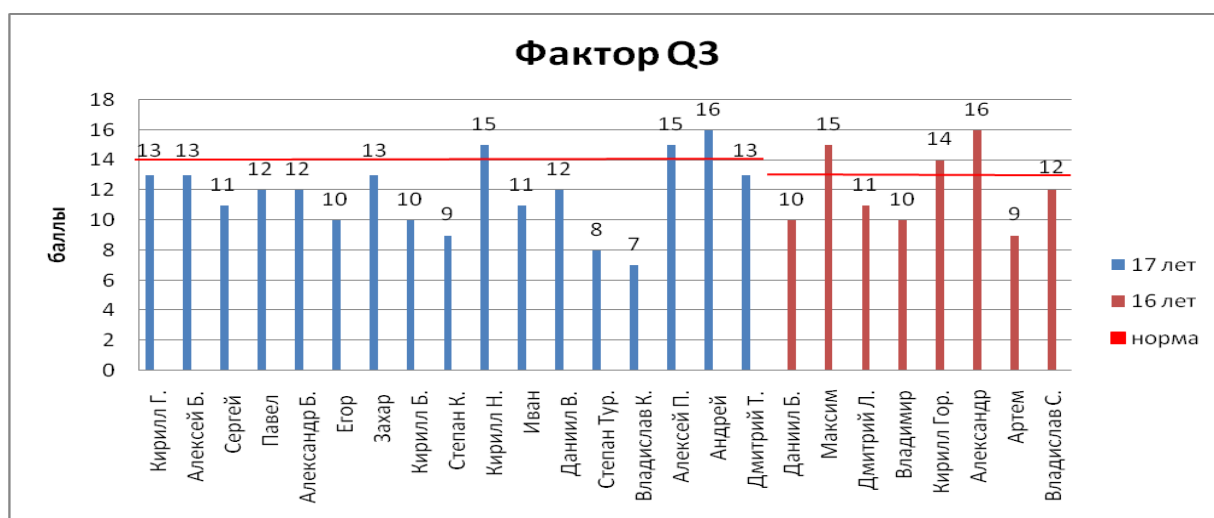
Фактор Q2 (рис. 14) указывает степень групповой зависимости. Два студента независимы, склонны идти своим путем, принимать собственные решения, действовать самостоятельно. Большинство зависимые, ведомые, идущие на зов, присоединяющиеся.





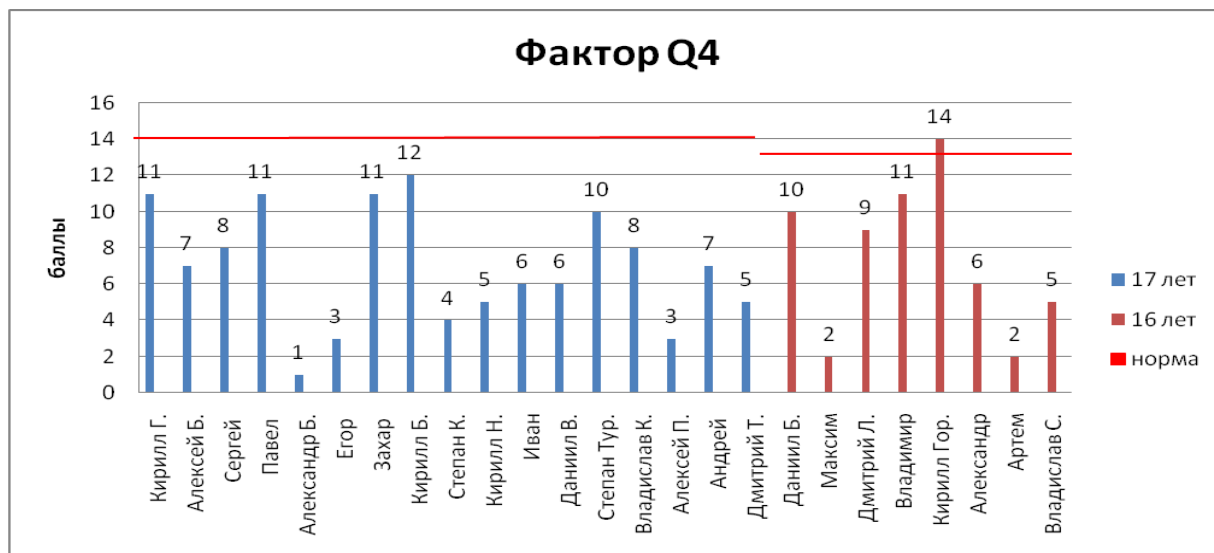
**Рисунок 14 - Результаты исследования степени групповой зависимости у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков**

Рисунок 15 – степень самоконтроля. Преобладает низкий уровень, особенно у восьми студентов и выражен у одного. В своем поведении не руководствуется волевым контролем. Не обращает внимания на социальные требования. Низкая вовлеченность в группы.



**Рисунок 15 - Результаты исследования степени самоконтроля у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков**

Чуть выше нормы у шести студентов (рис. 15), они стремятся к контролю поведения, социальным нормам. Хотят соответствовать образу своего Я.



**Рисунок 16 - Результаты исследования степени внутреннего напряжения у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков**

На гистограмме фактора Q4 (рис. 16) показана степень внутреннего напряжения. Один шестнадцатилетний подросток возбудим, беспокоен, нетерпелив. В эмоциональном плане – взрывчат. Большинство студентов склонны к удовлетворенности. Пятеро ленивы, склонны к низким достижениям. Обычно снижена мотивация деятельности.

## Выводы по второй главе

1. Экспериментальное исследование было проведено на базе КГБПОУ «Дивногорский техникум лесных технологий». В исследовании приняло участие 25 студентов первого курса техникума в возрасте от 16 до 17 лет.

2. Основной критерий комплектования экспериментальной выборки – схожесть показателей возраста (16-17 лет); схожесть ситуации, в которой оказались все исследуемые – на момент проведения исследования все студенты обучались на первых курсах техникума, проживали в общежитие, а также в эксперименте участвовали условно здоровые подростки (без ограниченных возможностей здоровья (ОВЗ)).

3. С целью изучения особенностей адаптации студентов первого курса к условиям обучения в колледже нами были отобраны следующие методики:

- Вербальная диагностика самооценки личности.
- Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин).
- 14-факторный личностный опросник Кеттелла.

4. Результаты изучения самооценки личности студентов первого курса техникума показали, что у большинства испытуемых преобладает низкий уровень самооценки 76%. Данные результаты свидетельствуют о том, что студенты не уверены в себе, критичны и пассивны. У них может быть развит комплекс неполноценности. Всего лишь у 24% студентов уровень самооценки средний, это значит, что они правильно оценивают свои возможности и ставят перед собой соответствующие цели.

5. По результатам исследования тревожности с помощью опросника Ч.Д. Спилбергера, в адаптации Ю.Л. Ханина можно сказать, что большинству студентов первых курсов свойственен высокий уровень

тревожности. Студенты с высоким уровнем тревожности отличаются замкнутостью и малой общительностью.

6. Результаты изучения студентов первых курсов техникума по многофакторной методике Р.Б. Кеттелла можно отметить, что практически все студенты получили низкие значения всех 14 факторов. Это означает, что все они эмоционально не устойчивы, избегают ответственности, зависят от мнения других, проявляют скептицизм к социальным аспектам жизни.

7. Анализ полученных результатов свидетельствует о необходимости проведения программы социально-психологической адаптации, направленной на успешную и эффективную адаптацию студентов первого курса к условиям обучения в техникуме.

## **ГЛАВА 3. ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ТЕХНИКУМЕ**

### **3.1. Научно – методологические основы формирующего эксперимента**

Процесс адаптации непосредственно связан с понятием об эмоциональном напряжении и стрессе. Состояние, когда взаимодействие человека с окружающей его средой нарушено, представляется стрессом, фрустрацией и конфликтом. Также эти негативные состояния объединены друг с другом и могут последовательно меняться. Например, при сильных затруднениях в попытке добиться какой-то определенной цели из-за продолжительного неудовлетворения своих потребностей они могут привести к усилению стресса, что, в свой черед, также негативно скажется на выполняемой человеком деятельности и непременно спровоцирует фрустрацию. Кроме того, при получении агрессивных сигналов или реакций, которые вызваны длительной подавленностью, они также могут вступить в серьезные разногласия с нравственными установками субъекта, полученный конфликт снова вызовет усиление стресса и так по кругу [18]. Выбраться из такого состояния человек сможет только при включении необходимых ему психологических механизмов приспособления.

Тревога, по мнению Ф.Б. Березина, является одной из причин психического стресса. Объясняет он это тем, что при принятии сигнала опасности у человека возникает ощущение, которое и составляет центральный элемент тревоги.

При ощущении человеком тревожных чувств у него нарастает поведенческая активность, и тогда происходит перестройка характера его поведения или срабатывание механизмов интрапсихической адаптации; когда же напряженность тревоги утихает, то организм ощущает это как признак полноценности и адекватности выполняемых действий, для

полноценного восстановления недавно нарушенного гомеостаза [40]. Впервые Мэйс описал состояние психического гомеостаза, определяя его как возможность удовлетворения всей системы базовых и приобретенных потребностей [19].

Психологический стресс – это изменение баланса в системе человека со средой, в этом процессе происходит нарушение в удовлетворении реальных потребностей человека, а также несоответствие между самими потребностями или возможность их неудовлетворения в дальнейшем.

В психической адаптации представляется, возможность полностью удовлетворить текущие потребности личности при учете требований от окружающей среды, это же усложняет выработку мотивированного поведения. Затруднения в адаптивных механизмах при отключении мотивированного поведения относятся к появлению состояния тревожности [14; 58].

Адаптационный механизм, по мнению В.Г. Леонтьев и многих других исследователей, представляет собой системное образование. Он состоит из обязательной деятельности, задатков личности, ее умений и навыков, также психофизиологических и психоэмоциональных элементов, интеллектуальных свойств и фрустрационных рефлексов. То как будет вести себя личность в адаптационный период, полностью зависит от ее деятельности. Психоэмоциональная стоимость для получения результатов в выполняемой деятельности В.Г. Леонтьев относит оценку проявления адаптационного механизма, которая заданна уровнем активности и гарантирующая познание, овладение знаниями [34].

Существует два главных психологических механизма приспособления к обучению, они качественно различаются на всех уровнях управления: на психологическом, стимул к достижению победы или уход от неудач, микросоциального сотрудничества, наслаждение от отношений с близкими людьми, и на психофизиологическом, внутренняя подвижность нервных

функций и уникальность вегетативной регуляции [55].

Продуктивность адаптации у студентов устанавливается, как нами отмечалось, в двух направлениях:

1. параметрами, которые отражают адаптационный механизм как на социально-психологическом, психологическом, так и психофизиологическом уровнях;

2. показателями эффективности познавательной деятельности. Корректным измерением результативности считается успешность обучения, которая оценивается в период сессии.

Ц.П. Короленко впервые описал синдром психоэмоционального напряжения (СПЭН). Дезадаптация, происходящая за счет роста психоэмоциональной цены достижения результатов деятельности в виде СПЭН описывается высокой обеспокоенностью, нарушениями фокусирования внимания, сложностями в формировании межличностных отношений [31; 35].

От того как проявляется дезадаптация можно выделить три ступени профилактических направлений:

— Первичная профилактика. Представляет собой занятия с первыми признаками и аффективных, и поведенческих, а также познавательных нарушений, в первую очередь она заботится о поддержании у человека психического здоровья и резерва.

— Вторичная профилактика. Предусматривает работу с «зоной риска» и рассчитана она на максимально раннее нахождение у них проблем с обучением и в поведении, профилактика осуществляется в формате личных консультации с целью быстрого преодоления всех трудностей в начальной стадии.

— Третичная профилактика направлена на работу уже с отчетливо выраженными проблемами в обучении или поведении, здесь необходимо

использование коррекционных методов с целью проработать серьезные психологические трудности [54].

Студенты, поступившие в техникум после девятого класса, на первом семестре продолжают изучать школьную программу. Таким образом, они легче входят в учебную деятельность. Однако формы и методы обучения уже становятся другими, поэтому преподавателям стоит выделить студентов, отличающихся недостаточным базовым уровнем начальной подготовки, и заниматься с ними дополнительно и консультировать по предметам, поощрять учебную продуктивность в течение всего первого года [52].

Необходимо урегулировать условия обучения, особенно их социальную и бытовую обстановку в студенческих общежитиях. Осуществить это можно через создание удобных мест для индивидуальной работы учащихся, установить правильный режим сна и отдыха, путем более внимательного соблюдения норм проживания. Снизить давление разных психогенных источников за счет повышения стрессоустойчивости учащихся, навыков самоконтроля психологических и физиологических функций в организме в процессе проведения специальных тренингов, построенных на принципе рефлексии [23].

Повысить данные адаптации, как на личностном, так и на социально-психологическом уровнях, усилить продуктивность студенческой деятельности, и снизить у них уровень психологических и физиологических затрат возможно путем использования методов психологического влияния и психологической поддержки.

Задачи психологической поддержки: установление адекватной самооценки личности и уровня ее притязаний, возрастание мотивации к учебной деятельности, также совершенствование коммуникативной умений и навыков действия в конфликтах, изменение неадекватных паттернов поведения, учебных привычек и установок, формирование новых стратегии для адаптации. Для решения этих задач есть индивидуальное



консультирование, а также групповые социально-психологические или коррекционные тренинги, главными психотерапевтическими устройствами которых служит осознание потребности в самопознании и конкретной обратной связи, т.е. рефлексии, и уменьшение дисбаланса интервала между успехом и неудачей [29].

Работая со студентами, для которых свойственен депрессивный и тревожный характер, обесценивание базовых потребностей, нужно активно применять методы вознаграждения и поддержки, ориентированные на возрастание уверенности студентов в своих способностях. С ними важно установить объединенные и согласованные отношения через налаживание потребности в понимании и обходительном отношении, проявлении сочувствия. Повышение самооценки при этом должно вести к снижению тревожности, связанной с неудовольствием своих действий [37; 62].

Учащимся, для которых характерен рост ригидных и параноидальных черт, нужно снизить уровень получаемого стресса, который связан со сдержанностью раздражительности и агрессивности, необходимо создать ему возможность для эмоционального выплеска, путем направленности деятельности в социально полезное дело. Устранение стресса и повышение эффективности адаптации еще можно получить через установление уровня притязаний, но поскольку снижение самооценки расходится с этическими нормами психолога, коррекционная работа должна стремиться к возрастанию самоконтроля и самокритичности [71].

Перечисленные выше направления для улучшения процесса адаптации включают в себе как психологические, социальные, и организационные, так и педагогические аспекты. Связано это с тем, что адаптация личности осуществляется на всех ее уровнях и, следовательно, для эффективности нужно объединение и контроль действий на соответствующих подразделениях учебного заведения.

### **3.2. Организация и содержание формирующего эксперимента**

Для наилучшего развития осознанных способов совладения с трудными жизненными ситуациями необходимо создание соответствующей интерпсихической ситуации, характеризующейся наличием окружения, способного оказывать социальную поддержку. Позитивная «Я-концепция» - является одним из важнейших копинг-ресурсов личности.

При планировании программы профилактики и коррекции социально-психологической адаптации, основным стала личность студента с его недостатками и возможностями.

Все мероприятия проводились в вечернее время в общежитии техникума при помощи воспитателя и психолога.

#### **Содержание программы**

**Цель программы:** повысить уровень социально-психологической адаптации студентов к условиям обучения в техникуме.

##### **Задачи:**

- развитие адекватной самооценки;
- снижение уровня агрессивности, враждебности;
- снижение уровня тревожности;
- формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы людей.

**Форма проведения занятий** – групповая.

##### **Формы работы:**

- Игры;
- Упражнения;
- Семинары.

**Таблица 2 - Этапы реализации программы социально-психологической адаптации студентов первого курса к условиям обучения в техникуме**

№	Мероприятие	Цель	Описание
1	<b>Организационные / общие собрания</b>		
	«Общежитие – наш общий дом»	Способствовать формированию знаний по профилактике правонарушений и преступлений в студенческой среде; способствовать воспитанию ответственности за свое поведение в общежитии.	Выступление заместителя директора по воспитательной работе; Выступление воспитателей общежития; Знакомство с общими правилами и обязанностями студентов в общежитие; Анкетирование студентов на выявление досуговых предпочтений.
	Выборы студенческого совета	Привлечение студентов к управлению общежитием; изучение и формирование общественного	Предварительно ознакомить первокурсников с работой совета; Выбрать путем голосования на добровольной основе

		<p>мнения;  формирование в  студенческом  общезитии  обстановки дружбы,  взаимопомощи,  уважительного,  требовательного  отношения к  личности; содействие  в улучшении бытовых  условий проживания,  защиты прав  студентов.</p>	<p>председателя совета  общезития и его  заместителя;  Выбрать руководителей  и представителей  секторов;  Согласовать план  мероприятий на  учебный год.</p>
	<p>Техника  безопасности  проживания в  общезитие</p>	<p>Ознакомление с  правилами пожарной  безопасности; охрана  жизни и здоровья  студентов;  профилактика  травматизма;  обеспечение  безопасности</p>	<p>Встреча с инспектором  по пожарной  безопасности;  Знакомство с  инструкцией.</p>
	<p>Встреча с  инспектором по  делам  несовершеннолетних</p>	<p>Профилактика  преступности в  молодежной среде;  формирование  ответственности за</p>	<p>Тема «ответственность  несовершеннолетних за  совершение разного  рода правонарушений»,  в частности кражи в</p>

		свои поступки; формирование ответственности за сохранность вещей	общезнание.
2	<b>Час воспитателя</b>		
	«Тайм-менеджмент студента»	Сформировать у студентов представление об эффективной организации своего времени; развитие навыком самоанализа и самоорганизации; формирование умения выделять главное и расставлять приоритеты при планировании своего времени	Презентация с представлением техник тайм-менеджмента; Упражнение «Хронограф»
	«Здоровый образ жизни»	Формирование ответственного отношения к своему здоровью; формирование навыков самообслуживания	Презентация «Основные факторы формирования здорового образа жизни в студенческой среде»; Мастер-класс по приготовлению нескольких блюд (по предварительному

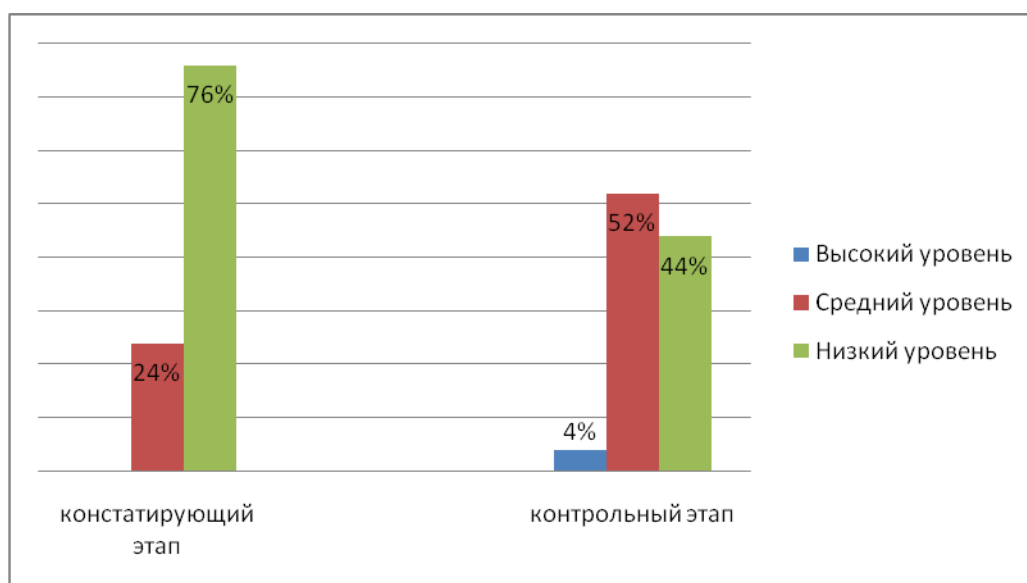
			голосованию студентов)
3	<b>Обучающий семинар (Приложение Г)</b>		
	«Могут ли психоактивные вещества помочь решить проблему?»	Профилактика употребления ПАВ; формирование у несовершеннолетних представления о причинах и последствиях употребления; развитие осознанной мотивации для отказа от употребления ПАВ	Вступление; Моделирование ситуации «Пытаясь уйти от проблемы»; Игра-дискуссия «Любопытство, воля, разум»
4	<b>Творческие мероприятия</b>		
	«Вечер знакомств»	Создание благоприятных условий для саморазвития и самореализации личности; повышение социальной активности студентов, их самостоятельности; способствовать раскрытию творческих способностей.	Выступление студентов всех общежитий техникума.

5	Тренинги (Приложение Д)		
	Развитие самооценки	Закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя; учить находить в себе главные индивидуальные особенности.	Знакомство; «Проективный рисунок»; «Друг для друга»; «Не могу полюбить себя».
	Поведенческий тренинг	Отработка более эффективных паттернов поведения.	Приветствие; «Антоним»; «Неуверенность, уверенность, агрессивность»; «Город уверенности»; «Линии»; «Реакция на критику».
	Тренируем коммуникацию	Знакомство с приемами общения; расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения; развитие базовых	Приветствие; «Интервью»; «Ах, этот камень на дороге!»; Коммуникационная эстафета «Держи ухо остро» «Три вопроса».

		коммуникативных умений.	
	Будь собой, но в лучшем виде	Формирование учебной мотивации. Развивать дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции.	Приветствие; «Я — студент»; «Мой герб»; «Секрет»; «Чемодан»; Рефлексия по итогам всех занятий.

### 3.3. Контрольный эксперимент и его анализ

Для того, чтобы проверить эффективность нашей работы, мы провели контрольный этап. Для этого были использованы те же диагностические методики, которые применялись при первичной диагностике.



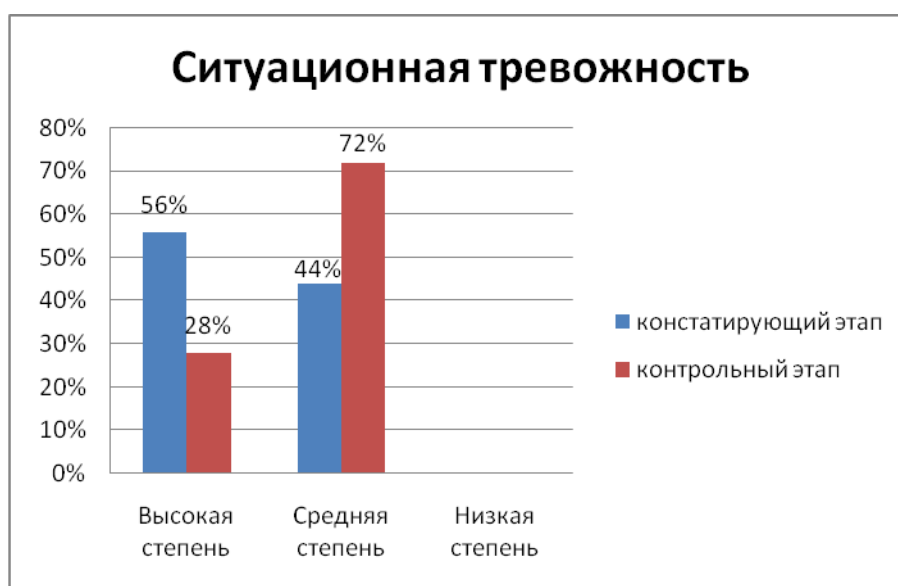
**Рисунок 17 - Результаты первичного и вторичного исследования уровня самооценки студентов первого курса техникума по опроснику «Вербальная диагностика самооценки личности»**



Результаты констатирующего и контрольного этапа исследования уровня самооценки у студентов первых курсов Дивногорского техникума лесных технологий по опроснику «Вербальная диагностика самооценки личности» представлены на рисунке 17.

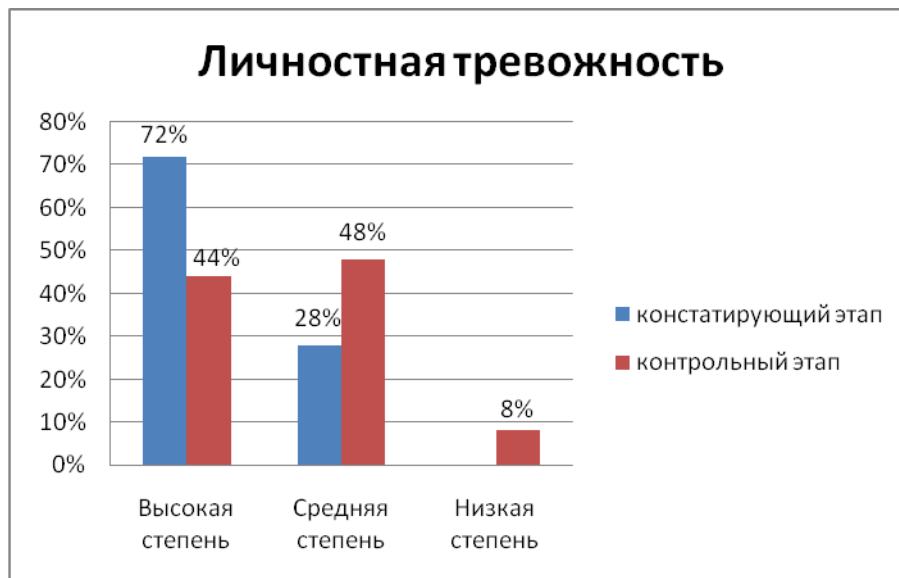
За период эксперимента, число адекватно оценивающих себя студентов выросло на 28%. Число с заниженной самооценкой снизилось на 32%. Также появилось 4% с завышенной самооценкой.

Далее представлены сравнительные результаты исследования уровня тревожности у студентов первых курсов техникума по опроснику «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин) до и после формирующего эксперимента (рис. 18).



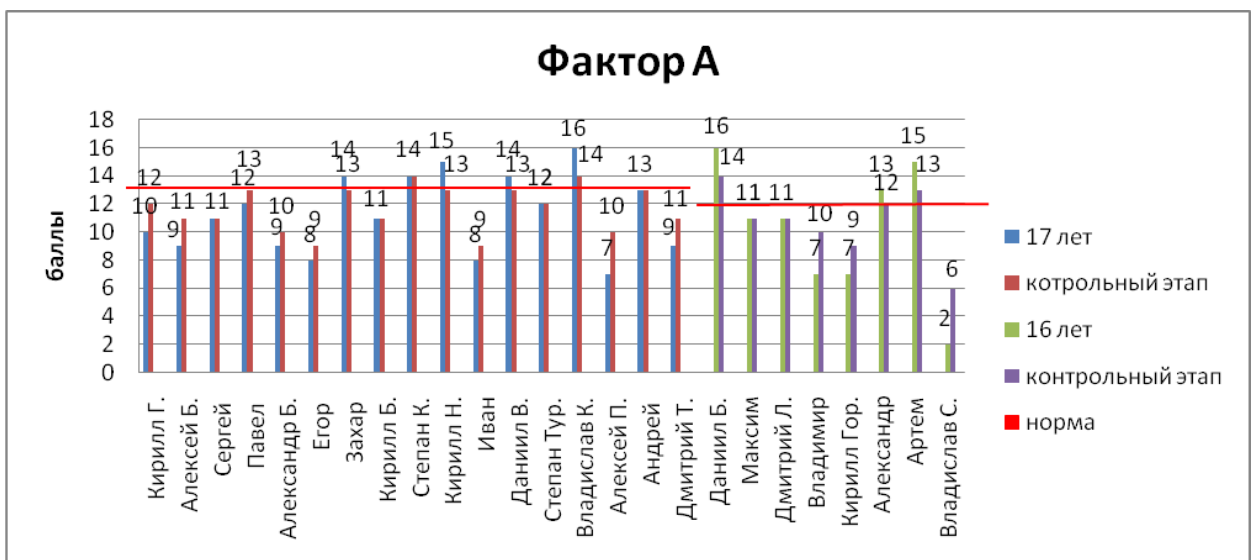
**Рисунок 18 - Результаты исследования уровня ситуационной тревожности у студентов первых курсов техникума по опроснику «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин)**

Рисунок 18 отображает, что преобладающий уровень ситуационной тревожности – средний. Высокая степень снизилась на половину, в связи с чем среднюю тревожность стали испытывать 72%.



**Рисунок 19 - Результаты исследования уровня личностной тревожности у студентов первых курсов техникума по опроснику «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин)**

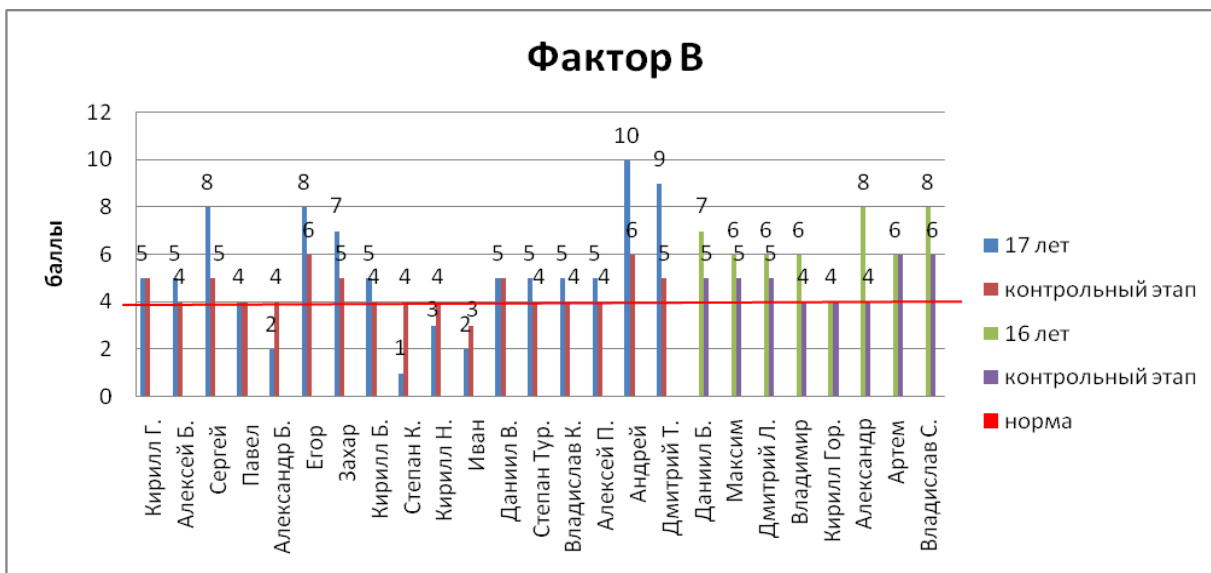
Показатели личностной тревожности улучшились, появилось 8% с низкой степенью. Высокая тревожность снизилась на 28%, а средняя повысилась на 20%.



**Рисунок 20 - Результаты исследования шизотемии-аффектомии у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков на контрольном этапе эксперимента**

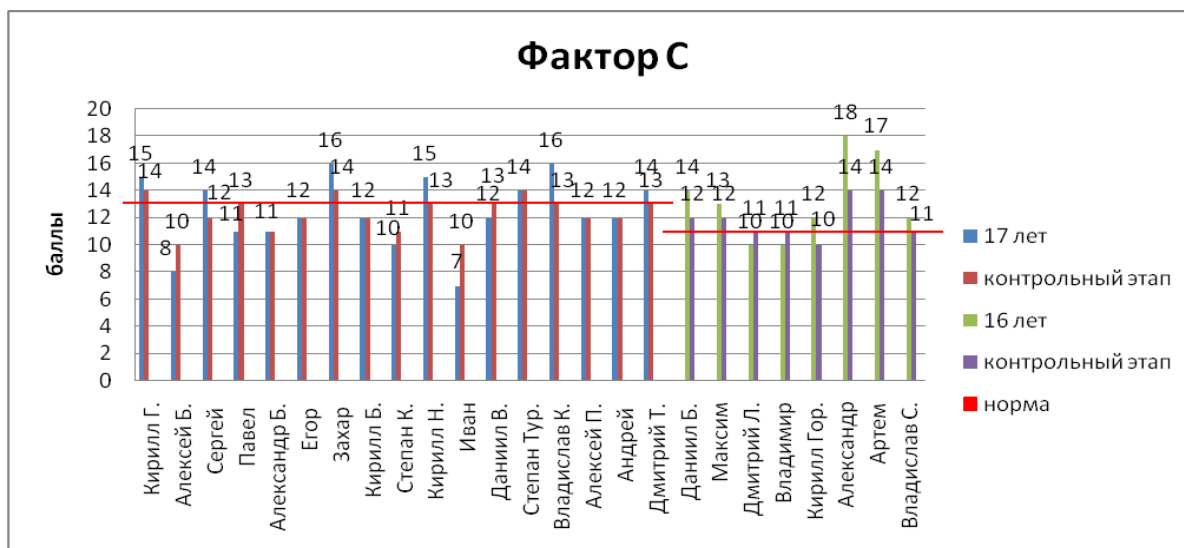
Далее представлены сравнительные результаты первичного и вторичного изучения студентов первых курсов Дивногорского техникума по опроснику «14-факторный личностный опросник Кеттелла» (рис. 20).

Показатели фактора А в целом остались ниже нормы, это значит, что студенты сдержанны и скрыты. Однако у одиннадцати человек все же увеличились данные, их поведение скорее всего будет зависеть от ситуации. У семи человек ничег не изменилось, при это их ответы изначально были близки к норме. И также у семи человек с высокими показателями ответы стали лучше.



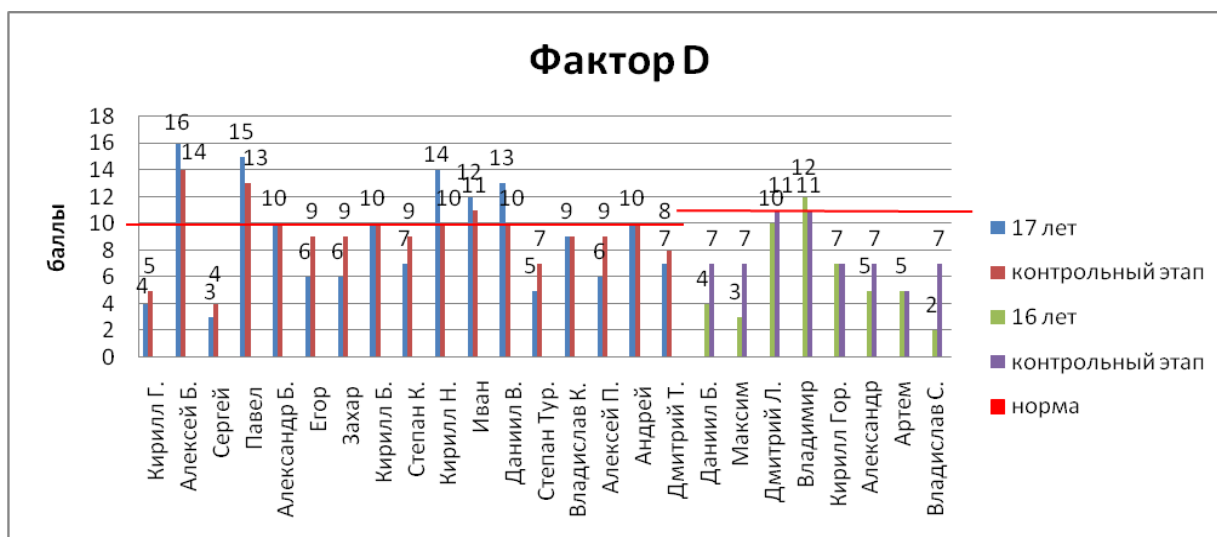
**Рисунок 21 - Результаты исследования по шкале лжи студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков на контрольном этапе эксперимента**

При проведении контрольного этапа исследования практически все студенты отвечали искренне. Поскольку фактор лжи допускает норму от 4 до 5 баллов, то только четыре студента получили баллы выше (рис. 21).



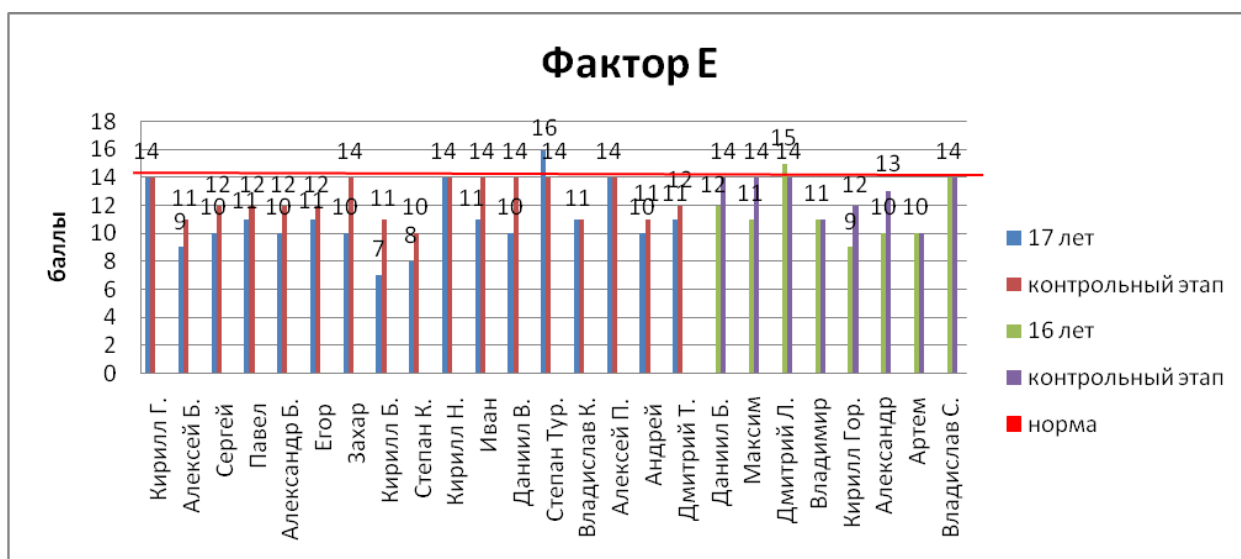
**Рисунок 22 - Результаты исследования степени эмоциональной устойчивости у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков на контрольном этапе эксперимента**

Фактор С определяет степень эмоциональной устойчивости. На гистограмме мы видим, что все студенты приблизились к норме. Стали более гибкими в стрессовых ситуациях и способны выбирать оптимальный вариант поведения (рис. 22).



**Рисунок 23 - Результаты исследования флегматичности-возбудимости у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков на контрольном этапе эксперимента**

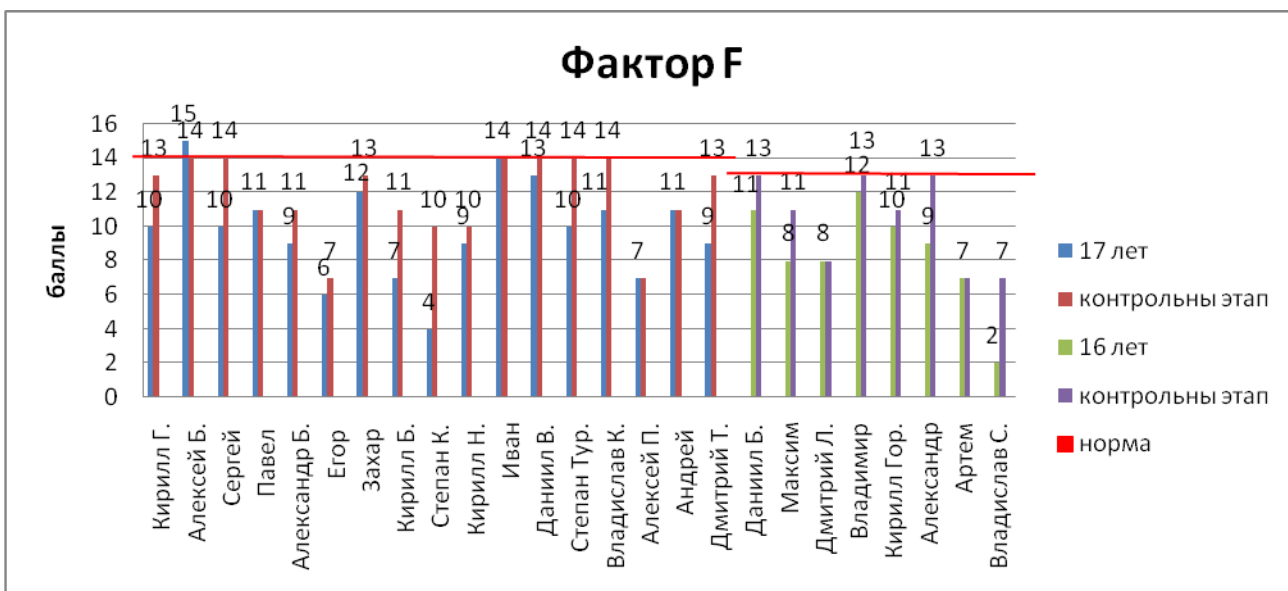
На рисунке 23 также видно, что показатели улучшились. Особенно ярко выражено у шестнадцатилетних студентов с изначально низкими баллами. Подростки стали более спокойными, осторожными, упорными в достижении целей. Однако стрессовые ситуации для них могут быть эмоционально возбудимы.



**Рисунок 24 - Результаты исследования пассивности-доминантности у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков на контрольном этапе эксперимента**

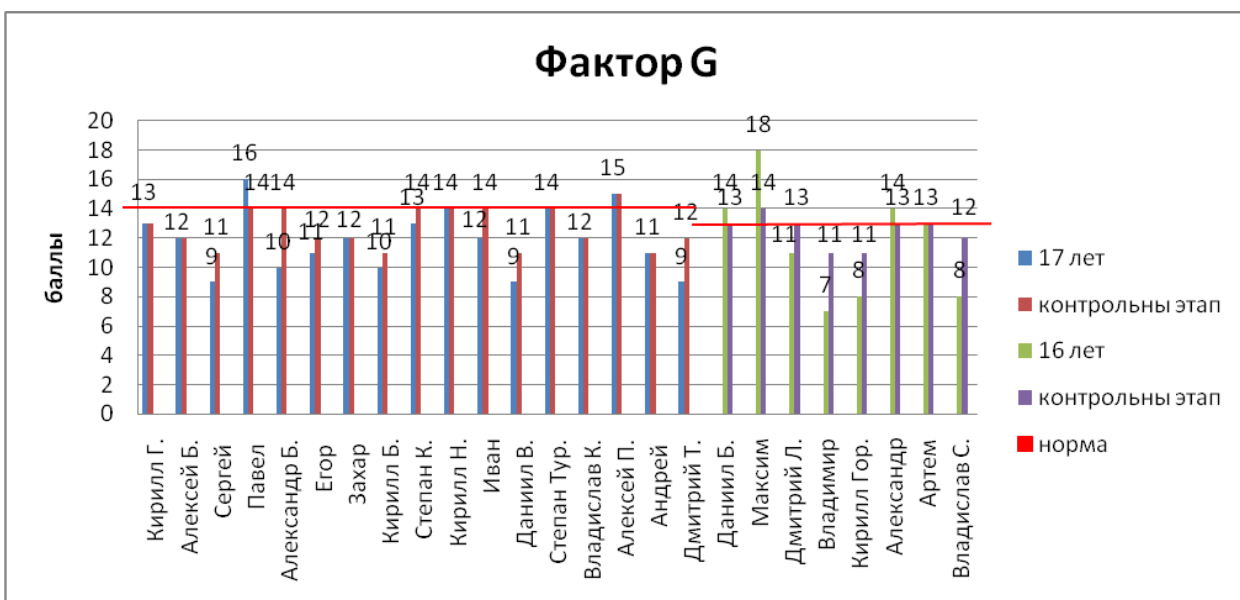
Фактор Е (пассивность-доминантность). За период эксперимента лидеры в группе не появились, но в целом отношение студентов друг к другу стало открытым, появилось упорство и активность в жизни общежития (рис. 24).

На гистограмме фактора F мы видим, что двенадцать студентов стали близки к норме, то есть они одухотворенные, веселые, полны энтузиазма, энергичны, общительны (рис. 25).



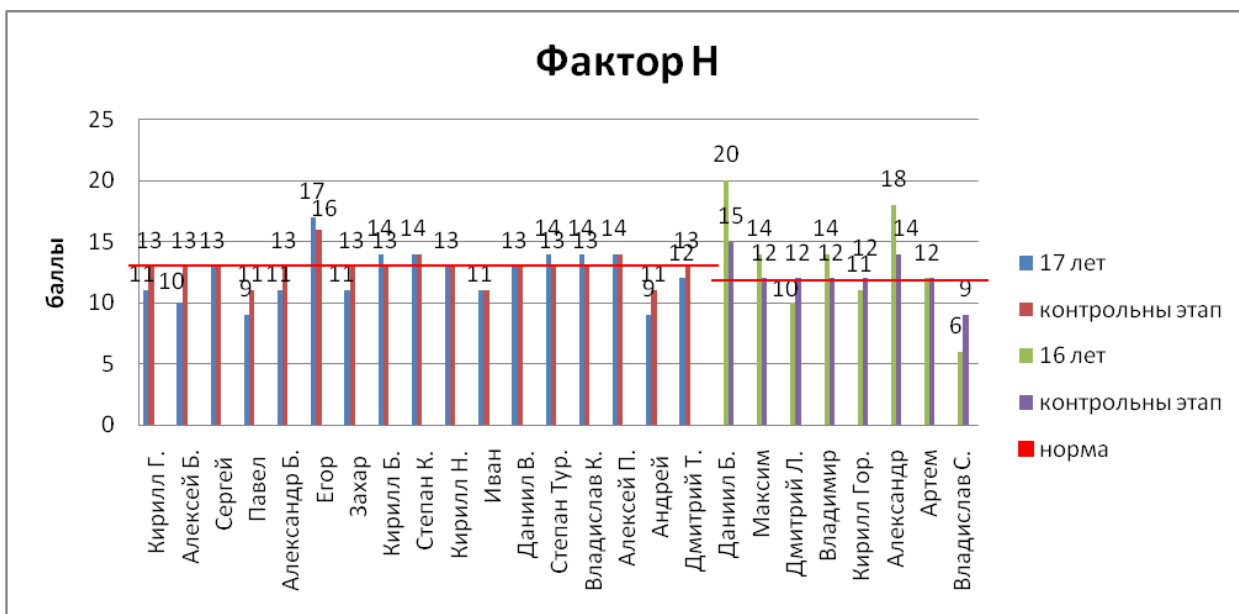
**Рисунок 25 - Результаты исследования осторожности-легкомыслия у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков на контрольном этапе эксперимента**

После первого исследования таких студентов было четыре. Особенно сильно изменилось поведение у двух студентов.



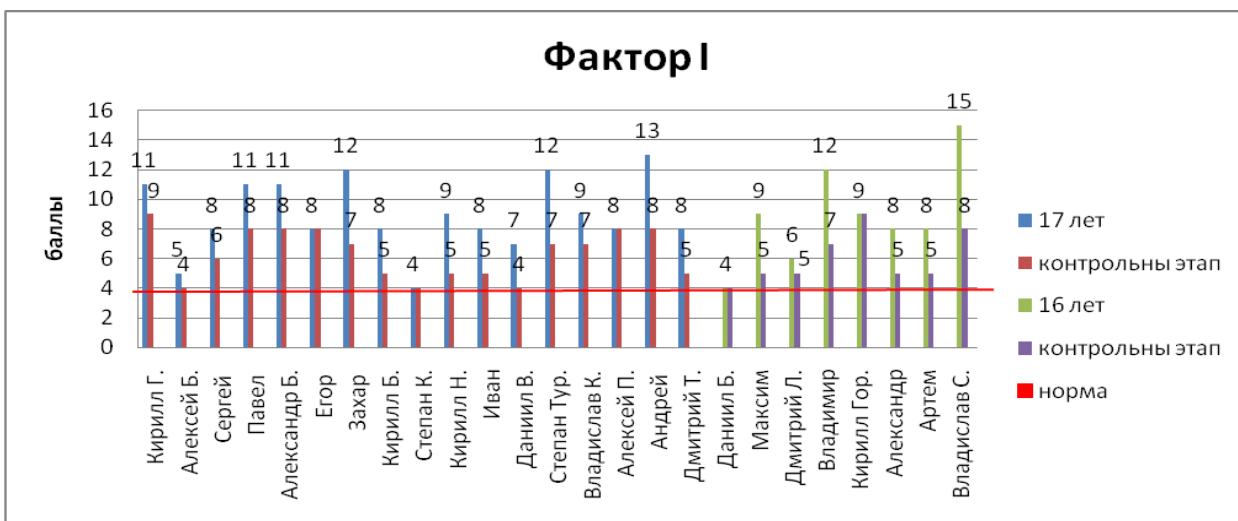
**Рисунок 26 - Результаты исследования степени принятия моральных норм студентами первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков на контрольном этапе эксперимента**

Фактор G (рис. 26) отвечает за степень принятия моральных норм. У семнадцатилетних студентов мало что изменилось, только один человек значительно улучшил свое отношение к себе и другим. При этом у шестнадцатилетних студентов трое стали активнее в социальных группах. Возросла ответственность, появились планы.



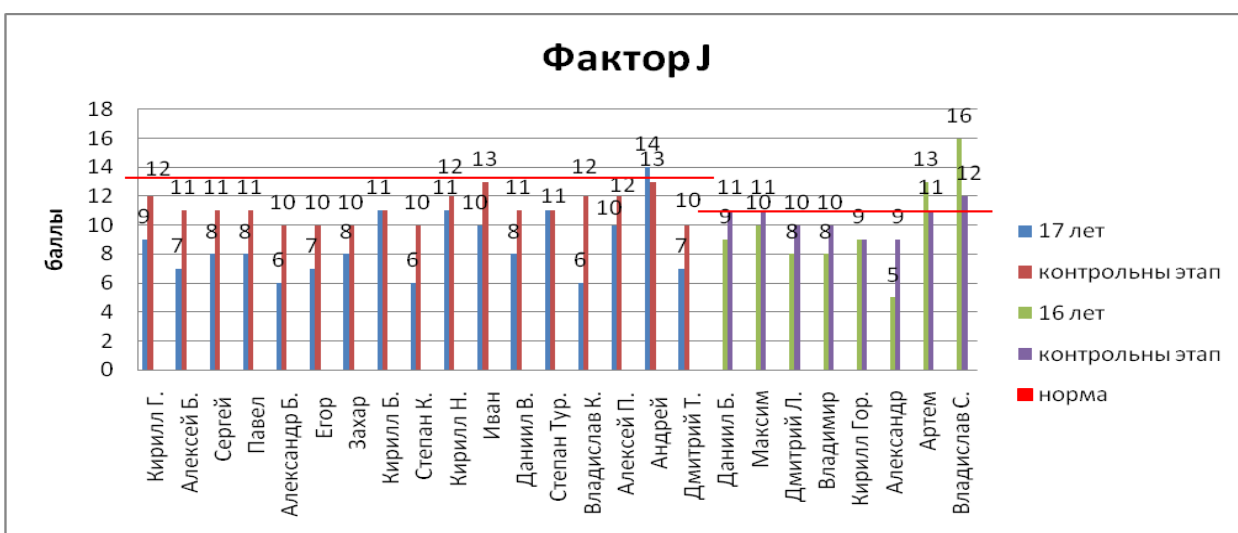
**Рисунок 27 - Результаты исследования робости, застенчивости – смелости, авантюризма у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков на контрольном этапе эксперимента**

После проведения эксперимента восемнадцать человек стали социально смелы, не заторможены (рис. 27). Очень живые и конкретны в эмоциональных реакциях. Трое усмирили свою авантюристичность, начали реагировать на опасность. Лишь четыре человека с усилием включаются в общие мероприятия. Избегает яркого своего появления на людях, самовыражения.



**Рисунок 28 - Результаты исследования реализма – сензитивности у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков на контрольном этапе эксперимента**

На гистограмме (рис. 28) мы видим, что только у одного студента не произошло изменений, остальные же снизили свою чувствительность и тревогу. Двое также остались без изменений, но их результат изначально был в норме.

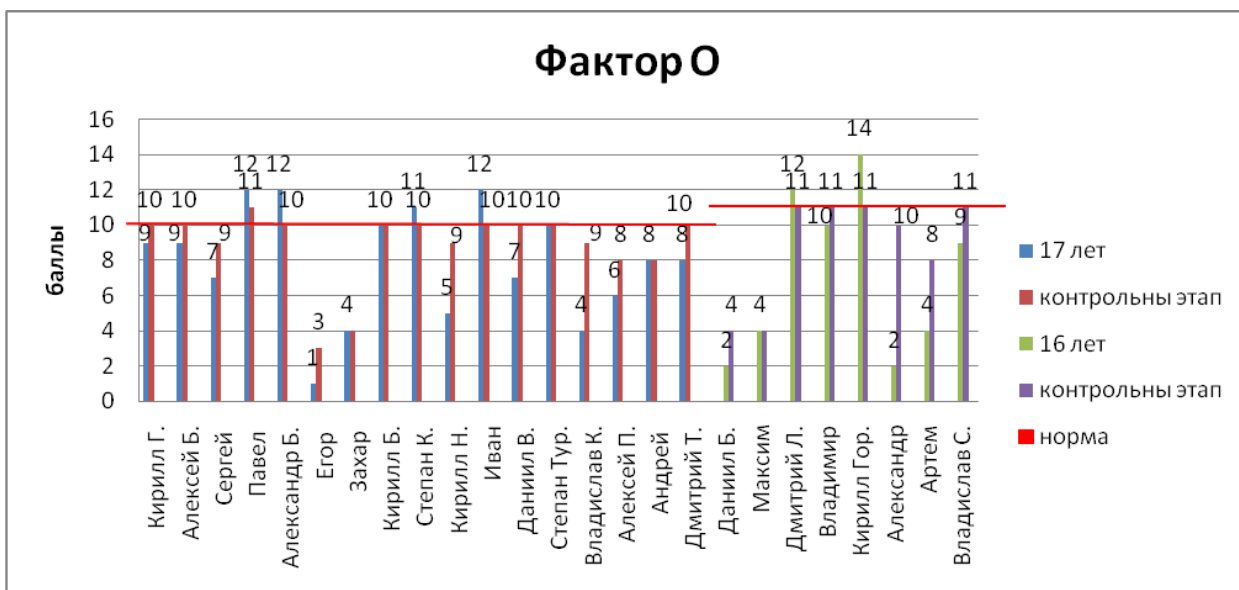


**Рисунок 29 - Результаты исследования неврастении у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков на контрольном этапе эксперимента**



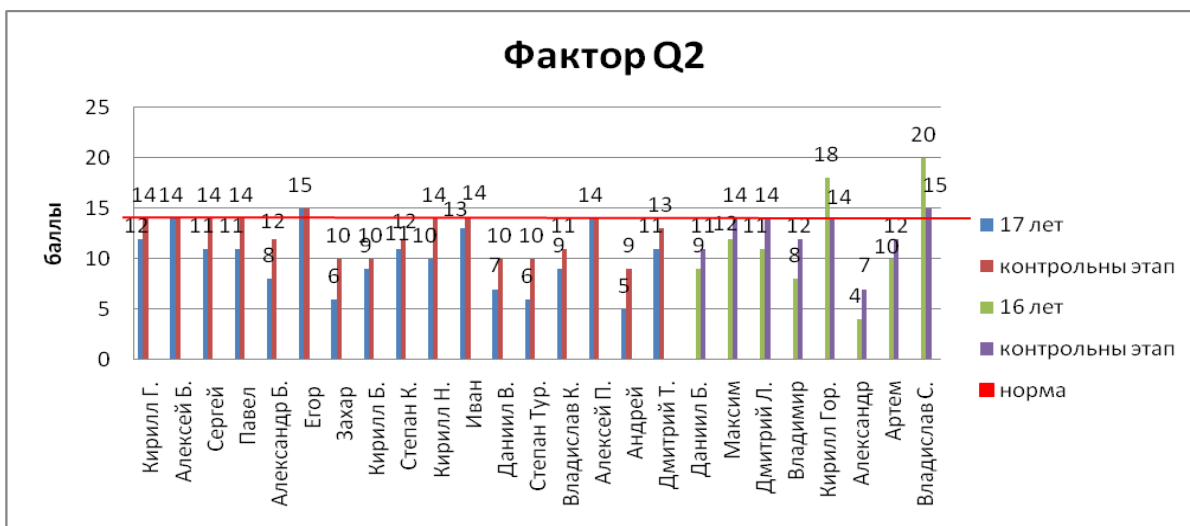
На рисунке 29 ярко выражены изменения у большинства семнадцатилетних студентов. Также сильный скачок в поведение у одного шестнадцатилетнего студента.

Три подростка остались без изменений, и у троих приблизилась к норме завышенная оценка. Подростки стали внимательнее, энергичнее, принимающие общие нормы и правила.



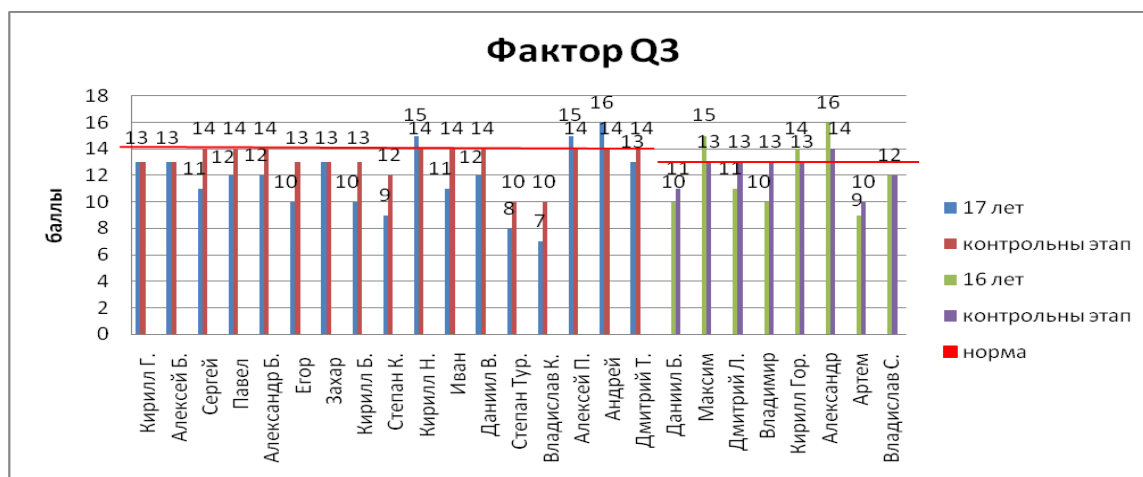
**Рисунок 30 - Результаты исследования самоуверенности – склонности к чувству вины у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков на контрольном этапе эксперимента**

По фактору О на рисунке 30 у шести студентов завышенная самоуверенность пришла в норму. У семи заниженная самоуверенность также пришла к норме. Двое свои показатели нормы не изменили, шесть студентов сделали скачок в своем поведенческом паттерне. И четыре студента остались с низкими показателями, двое из которых вообще не изменились.



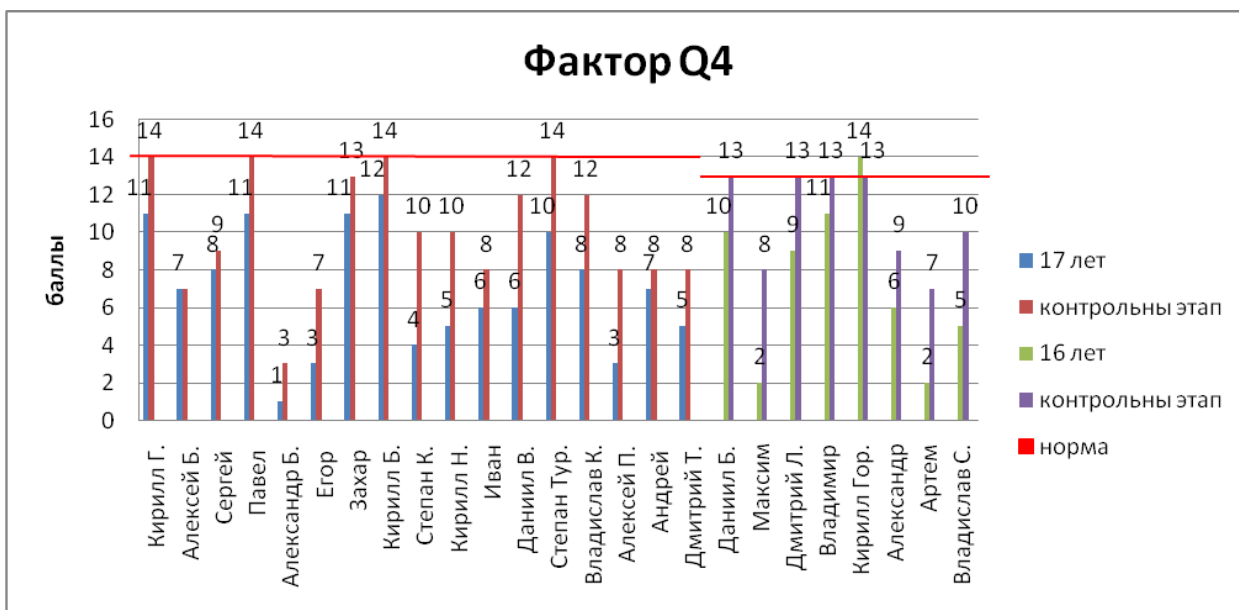
**Рисунок 31 - Результаты исследования степени групповой зависимости у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков на контрольном этапе эксперимента**

Степень групповой зависимости после эксперимента у двенадцати студентов стала адекватной (рис. 31). Это значит, что ребята активны в групповых работах и также самостоятельны, склонны идти своей дорогой, принимать собственные решения. Двое шестнадцатилетних подростка раскрылись, научились работать в группе. Остальные учатся брать ответственность за себя, за свои решения.



**Рисунок 32 - Результаты исследования степени самоконтроля у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков на контрольном этапе эксперимента**

После проведения контрольного этапа исследования мы видим, что степень самоконтроль увеличилась у пятнадцати студентов, из которых у восьми стало нормой (рис. 32). Не изменились показатели у четверых, но они и на констатирующем этапе были близки к адекватному уровню. У шести человек, склонных к завышенному самоконтролю, заботе о своей репутации, чувствительных, требования к себе и окружающим улучшились.



**Рисунок 33 - Результаты исследования степени внутреннего напряжения у студентов первого курса техникума по тест-опроснику Кеттелла для подростков на контрольном этапе эксперимента**

На гистограмме фактора Q4 (рис. 33), отвечающего за степень внутреннего напряжения, мы видим, что показатели пришли в норму у восьми студентов. У одного человека не изменились, также низкими остались у двоих. В целом повысилась мотивация деятельности, эффективность. Легкость адаптации.

Особенно выражено изменились показатели у двух шестнадцатилетних и трех семнадцатилетних подростков.

## Выводы по третьей главе

1. Результаты констатирующего эксперимента выявили, что процесс адаптации к обучению в техникуме у всех студентов первого курса протекает неблагоприятно. С учетом полученных данных нами была разработана и апробирована программа социально-психологической адаптации для работы со студентами первых курсов.

Данная программа состоит из:

- 4 общих собраний, направленных на знакомство с правилами общежития, с правилами безопасности проживания, а также на формирование обстановки дружбы и взаимопомощи.
- 2 часа воспитателя, для формирования навыков планирования и самообслуживания.
- Обучающий семинар, в целях профилактики употребления психоактивных веществ.
- Творческий вечер, для раскрытия творческих способностей.
- 4 дня тренингов, направленных на самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции.

2. Контрольный этап диагностики, проведенный после 2 месяцев деятельности, показал, что у студентов, с которыми проводилась разработанная нами программа, стала формироваться адекватная самооценка, снизился уровень тревожности, улучшились показатели самочувствия, активности и настроения.

3. Результаты проведенного исследования позволяют нам сделать вывод, что разработанная нами программа социально-психологической адаптации студентов первого курса эффективна и может быть использована в дальнейшем. Для получения более высоких результатов нужно продолжать работу в данном направлении.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа посвящена изучению особенностей адаптации студентов первого курса к условиям обучения в техникуме, а также разработке и внедрению психологической программы, направленной на успешную и эффективную адаптацию данных студентов к новой социально-образовательной среде.

Обобщая основные теоретические положения, высказанные в трудах отечественных и зарубежных исследователей по проблеме адаптации, можно заключить, что адаптация — это объект междисциплинарного исследования, поскольку может быть применен к разным аспектам. Единый процесс сотрудничества человека со средой. При этом адаптация выражается приспособлением человека к новой для него предметной деятельности, являясь условием социализации, понимаемой как процесс становления личности.

Особенности процесса адаптации определяются психологическими свойствами человека, уровнем его личностного развития, характеризующегося совершенством механизмов личностной регуляции поведения и деятельности. Вопрос о показателях адаптации, прежде всего, рассматривается продуктивность. Сама же цена психологической адаптации представляет сложный системный процесс, в котором происходит активная перестройка ценностно-смысловой сферы и является ведущим показателем развития личности в формировании оптимального способа жизнедеятельности в новых социальных условиях.

В процессе исследования мы выдвинули гипотезу, что адаптация студентов первого курса к условиям обучения в техникуме пройдет успешней и эффективней при условии использования разработанной нами программы социально-психологической адаптации.

Для подтверждения данной гипотезы было организовано диагностическое исследование, направленное на выявление особенностей адаптации студентов первого курса к условиям обучения, в процессе которого были использованы следующие методики:

1. Опросник вербальной диагностики самооценки личности.
2. Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин).
3. 14-факторный личностный опросник Кеттелла.

Анализ результатов исследования особенностей адаптации студентов на констатирующем этапе эксперимента по представленным выше психодиагностическим методикам показал, что у 76% студентов первых курсов низкий уровень самооценки, у 24% уровень самооценки средний (адекватный), и ни у кого из студентов нет высокого уровня самооценки.

По результатам исследования тревожности можно сказать, что большинству студентов первых курсов свойственен высокий уровень тревожности. Высокая степень личностной тревожности у 72%, ситуационной 56%. Средняя степень преобладает ситуационная – 44% студентов, а личностная у 28%.

Анализ полученных данных по методике «14-факторный личностный опросник Кеттелла» выявил, что многим студентам первых курсов на данном этапе обучения свойственны эмоциональная неустойчивость, избегание ответственности, зависимость от мнения других, проявление скептицизма к социальным аспектам жизни.

На основе полученных результатов констатирующего эксперимента нами был организован и проведен формирующий эксперимент, направленный на развитие адекватной самооценки личности и уровня стремлений, повышение учебной мотивации, совершенствование коммуникативной компетентности и навыков поведения в конфликтных ситуациях, и смена неадекватных поведенческих и учебных стереотипов и установок.

Основные методы, используемые в ходе реализации психокоррекционной работы: игротерапия, групповые дискуссии, ролевые игры, обсуждения, наблюдения. Программа реализовывалась в течение двух месяцев (сентябрь - октябрь 2020 года).

Оценка результатов исследования эффективности программы определялась с помощью повторного психодиагностического обследования с использованием методик, которые мы применяли для реализации констатирующего эксперимента.

После проведенной психокоррекционной работы мы наблюдали положительную динамику в адаптации студентов. У них стала формироваться адекватная самооценка, снизился уровень тревожности, улучшились показатели самочувствия, активности и настроения.

Результаты проведенного исследования позволяют нам сделать вывод, что разработанная нами программа социально-психологической адаптации студентов первого курса эффективна и может быть использована в дальнейшем. В связи с полученными неоднозначными данными, считаем целесообразным в дальнейшем провести дополнительное исследование для уточнения результатов и возможной коррекции выводов. Необходимо понять долговременный или кратковременный результат носит данная программа, и с какой периодичностью необходимо проводить поддерживающие тренинги.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдеюк О.А., Асеева В.Н. Роль преподавателя в процессе адаптации студентов к условиям ВУЗа // Известия Волгоградского государственного технического университета. 2011. – Т. 10. – № 8.
2. Авдомина Н.С. Проектирование системы организационно-педагогических условий образовательной деятельности на основании модели развития профессиональной идентичности / Н.С. Авдомина // Инновации в образовании. – 2018. – №3. – С. 5-21.
3. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация (пограничные нервно-психические расстройства) – М., 1976. – 272 с.
4. Андреева Д.А. О понятии адаптации. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе // Человек и общество, Вып. XI-II. – М., 1973. – С. 25-27.
5. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2007. – 271 с.
6. Андриенко О.А. Психологическое сопровождение образовательного процесса – условие успешной социальной адаптации первокурсников в профессиональном лицее // Сибирский педагогический журнал. 2008. – № 3.
7. Андриенко О.А. Психологические особенности студентов первого курса колледжа // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. –Т. 7. – № 3 (24). – С. 255-258.
8. Андриенко О.А., Безенкова Т.А., Олейник Е.В. Воспитательная деятельность куратора в период адаптации студентов-первокурсников вуза // Перспективы науки и образования. 2019. – № 2. – С. 95-107.



9. Асеев В.Г. Теоретические аспекты проблемы адаптации // Адаптация учащихся и молодежи к трудовой и учебной деятельности – Иркутск, 1986. – С. 3-17.
10. Арендачук И. В. Структурно-функциональный подход к процессу формирования самосознания личности // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Акмеология образования. Психология развития. 2017. – Т. 6, вып. 2 (22). – С. 110–118
11. Арскиева З.А. Исследование оптимистического и пессимистического мировосприятия студентов // Мир науки, культуры, образования. Горно-Алтайск, 2016. – С. 171.
12. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопр. психол., 1989. N 1. – С. 92-100.
13. Барлас Т.В. Особенности социально-психологической адаптации при психосоматических и невротических нарушениях // Психол. журн. –1994. – N 6. – С. 116-120.
14. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988. – 270 с.
15. Березин Ф.Б., Мирошников М.П., Рожанец Р.В. Методика многостороннего исследования личности. – М., 1976. –186 с.
16. Бернс Р. Развитие Я - концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. – 425 с.
17. Болдов А.С., Гусев А.В., Илькевич К.Б., Шарагин В.И. Исследование внешних и внутренних психологических причин отсутствия мотивации студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. – № 4 (146). – С. 275-281.
18. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М., 1984. – 200 с.

19. Воложин А.И., Субботин Ю.К. Адаптация и компенсация - универсальный биологический механизм приспособления. – М., 1987. – 176 с.
20. Воробьева О. А. Проблема адаптации студентов первокурсников из сельской местности к обучению в колледже / О. А. Воробьева // Психология в России и за рубежом: материалы междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.). — СПб.: Реноме, 2011. — С. 96–98.
21. Головин С.Ю. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин.: Харвест; Минск, 1998.
22. Григорян Э.Г. Проблема социальной адаптации студентов первокурсников в техническом ВУЗе // Культура и образование. 2014. № 12.
23. Григорьева М.В. Адаптация личности в современном мире: Межвуз. сб. науч. тр. – Саратов: ИЦ «Наука», 2011. – Вып. 3. – 110 с.
24. Даниленко О.И. Антиципационная состоятельность как предиктор субъективного благополучия студентов //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 264-268.
25. Елгина Л.С. Социальная адаптация студентов в вузе // Вестник университета. – 2010. – №5. –166 с.
26. Журавлев, А. Л. Психология совместной деятельности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2005. – 640 с.
27. Зеер Э.Ф. Психология профессионального образования: учебник / Э. Ф. Зеер. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2013. – 416 с.
28. Зотова О.И., Кряжева И.К. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности // Психологические механизмы регуляции социального поведения – М., 1979. – С. 220.
29. Калитеевская Е.Р., Ильичева В.И. Адаптация или развитие: выбор психотерапевтической стратегии // Психол. журн. – 1995. – №1. – С. 115-121.
30. Карцева Т.Б. Личностные изменения в ситуациях жизненных перемен // Психол. журн – 1988. – № 5. – С. 120-127.

31. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях – Л., 1978. – 271 с.
32. Лагерев В.В. Адаптация студентов к условиям обучения в техническом вузе и особенности организации учебно-воспитательного процесса с первокурсниками. – М., 1991. – 48 с.
33. Левин К. Типы конфликтов // Психология личности. Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыряя.: Пер. с англ. – М., 1982. – С. 93-97.
34. Леонтьев В.Г. Психологические механизмы мотивации – Новосибирск, 1992. – 216 с.
35. Лопатина А.Б. Адаптация, дезадаптация, срыв адаптации // Успехи современной науки 2016. – Т. 9. – №12.
36. Лунева О.В. Адаптация социальная //Энциклопедия гуманитарных наук. 2018. – №3.
37. Магомедова М.Г. Адаптация личности студента к образовательному процессу как социокультурное явление и педагогический процесс //Мир науки, культуры, образования. 2018. № 2 (69). – С. 51-52.
38. Макарова А. А. Содержательно-уровневые характеристики как условие адаптации обучающихся в колледже // Новое слово в науке и практике: гипотезы и апробация результатов исследований. 2017. – С. 69 - 76.
39. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. Методическое пособие. – СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 176 с.
40. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика – М., 1981. – 278 с.
41. Медведев В.И. О проблеме адаптации // Компоненты адаптационного процесса – Л., 1984. – С. 3-16.
42. Мельникова, Н.Н. Стратегии поведения в процессе социально-психологической адаптации / Н. Н. Мельникова. – СПб., 1999. – 194 с.

43. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития. 10-е изд., перераб. и доп. В.С. Мухина. – М.: Академия, 2016. – 608 с.
44. Налчаджян, А. А. Социально-психическая адаптация личности: (Формы, механизмы и стратегии) [Текст] / А. А. Налчаджян. – Ереван: Изд-во АН АрмССР, 1988. – 263 с.
45. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация. Механизмы и стратегии. М.: Эксмо, 2010. – 368 с.
46. Некипелов Н.И., Кухлова Г.Г. Модель срочных адаптационных реакций и ее применение для оценки работоспособности студентов // Вопросы профориентации, адаптации и профессиональной подготовки / Под ред. В.Г. Асеева. – Иркутск, 1994. – С. 43-51.
47. Остапенко И.А. Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов факультета среднего профессионального образования в системе вуза // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. – № 2. – С. 120-123.
48. Парыгин Б.Д. Основы социально-психологической теории – М., 1971. – 351 с.
49. Платонов К.К. Система психологии и теория отражения – М., 1982. – 309 с.
50. Подколзина Л.Г. Взаимосвязь жизнестойкости и показателей социально-психологической адаптации студентов Научный альманах – 2016. – №4. – 222 с.
51. Подольский А.И. Исследование учебной деятельности студентов // Вопр.психол. - 1990. – № 5. – С. 176-177.
52. Рабинович П.Д., Нуждина М.П. Зависимость успеваемости студентов от их психологических особенностей // Вопр. психол., 1987. – № 6. – С. 112-115.

53. Рогалева Г.И. Воспитательное пространство вуза как инновационная среда социальной адаптации студентов // Карельский научный журнал. 2017. –Т. 6. –№ 4 (21).

54. Рогалева Г.И. Педагогическая поддержка как основа деятельности информационно-консультационной системы социальной адаптации студентов // Балтийский гуманитарный журнал. 2017. – Т. 6. –№4 (21). – С. 387-389.

55. Рыженков П.Е. Из жизни первокурсника // Самоорганизация студентов первого курса: Учеб.пособие. Новосибирск, 1990. – С. 5-19.

56. Сагитова Л.А., Сагитов Р.Н. Адаптация студентов-первокурсников в колледже // Образование и воспитание. 2017. –№5. – С. 135 – 139.

57. Серый А.В., Яницкий М.С. Смысловые аспекты переживания кризиса социальной идентичности при вынужденной смене жизненной ситуации // Психологические исследования. 2015. –Т. 8. – № 43. – С. 12–17.

58. Слоним А.Д. Среда и поведение: Формирование адаптивного поведения. – Л., 1976. – 212 с.

59. Соболева Е.В. Жизнестойкость как адаптационный ресурс иногородних студентов / Е.В. Соболева, О. А. Шумакова // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. – 2014. – № 2 (37). – С. 84-86.

60. Сукова Е.А. Адаптация студентов – сложный многофакторный процесс/ И.Ю. Тюрин, Г.В. Левченко, Е.А. Сукова / В сборнике: Отечественная наука в эпоху изменений: постулаты прошлого и теории нового времени 2015. – С. 75-76.

61. Терещенко А.Г. Изменения особенностей психических процессов у студентов в связи с адаптацией к учебной деятельности // Адаптация учащихся и молодежи к трудовой и учебной деятельности / Под ред. В.Г. Асеева. – Иркутск, 1986. – С. 89-103.

62. Толканюк З.А. Социально-психологическая адаптация студентов-первокурсников в колледже // Психологические науки, 2019.
63. Ткаченко Н.Н. Социально-психологическая адаптация студентов в образовательной среде разного типа // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. – Т. 7. – № 4 (25). – С. 358-360.
64. Федосеева Т.Е., Батюта М.Б. Осознанность мотивов выбора целей своего будущего в старшем подростковом возрасте // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – №7-1. – С. 101-104
65. Флейвелл Дж. Генетическая психология Жана Пиаже.: Пер. с англ. – М., 1967. – 623 с.
66. Фролова О.П., Юркова М.Г. Психологический тренинг как средство адаптации студентов к обучению в вузе // Вопросы профориентации, адаптации и профессиональной подготовки / Под ред. В.Г. Асеева. – Иркутск, 1994. – С. 55-64.
67. Хаустова А. И. Социально-психологическая адаптация // Молодой ученый. 2016. – №26. – С. 614-617.
68. Царапкина Е. Б., Саначина О. Г., Пуговкина Н. И., Журин Ю. Н. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации / Под науч. ред. А. Ф. Шадуры — СПб.: Издательство «Речь», 2005. — 176 с.
69. Шипова А. В. Феномен воспитательного пространства в современной образовательной парадигме. – СПб., 2016. – С. 38–52.
70. Юревиц А.Ж., Аверьянов В.С., Виноградова О.В. и др. Адаптация к профессиональной деятельности // Физиология трудовой деятельности (Основы современной физиологии) / Под ред. В.И. Медведева – СПб., 1993. – С. 209-284.

71. Яницкий М.С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики. / Учебное пособие. – Кемерово. Кемеровский государственный университет, 1999. – 84 с.

72. Яницкий М.С. Основные психологические механизмы адаптации студентов на первом и втором курсах обучения в вузе // Вопросы общей и дифференциальной психологии. Кемерово, 1997. – С. 60-68.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### Вербальная диагностика самооценки личности

Инструкция: по каждому из суждений теста на самооценку надо дать ответ «очень часто», «часто», «редко» или «никогда» в зависимости от того, насколько свойственны вам мысли, описанные в тесте.

№	Вопросы	«очень часто»	«часто»	«редко»	«никогда»
1	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня				
2	Постоянно чувствую свою ответственность в учебе				
3	Я беспокоюсь о своем будущем				
4	Многие меня ненавидят				
5	Я обладаю меньшей инициативой, чем другие				
6	Я беспокоюсь за свое психическое состояние				
7	Я боюсь выглядеть глупым				
8	Внешний вид других куда лучше, чем мой				
9	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми				
10	Я часто допускаю ошибки				
11	Как жаль, что я не умею говорить с людьми как следует				
12	Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе				
13	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще				
14	Я слишком скромн				
15	Моя жизнь бесполезна				
16	Многие неправильного мнения обо мне				
17	Мне не с кем поделиться своими мыслями				
18	Люди ждут от меня очень многого				



19	Люди не особенно интересуются моими достижениями				
20	Я слегка смущаюсь				
21	Я чувствую, что многие люди не понимают меня				
22	Я не чувствую себя в безопасности				
23	Я часто волнуюсь понапрасну				
24	Я чувствую себя неловко, когда захожу в комнату, где уже сидят люди				
25	Я чувствую себя скованным				
26	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной				
27	Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я				
28	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность				
29	Меня волнует, как люди относятся ко мне				
30	Как жаль, что я необщителен				
31	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте				
32	Я думаю о том, чего ждут от меня одноклассники				

## Приложение Б

### Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин)

Инструкция: прочитайте каждое из приведенных ниже 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

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершен но 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

№	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

### 14-факторный личностный опросник Кеттелла

Инструкция: Вам предлагается ответить на ряд вопросов, цель которых – выяснить особенности Вашего характера, склонностей и интересов. Отвечая на вопрос, Вы можете выбрать один из трех предложенных вариантов ответов. Отвечая, помните: Не существует «верных» и «неверных» ответов, так как каждый прав по отношению к своим собственным взглядам. Не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит Вам в голову; старайтесь избегать промежуточных, «неопределенных» ответов; не пропускайте ничего, обязательно отвечайте на все вопросы подряд.

#### Вопросы:

1. Ты полностью понял инструкцию?  
а) да; б) нет; в) не уверен.
2. Если бы волшебник превратил тебя в дерево, ты предпочел бы быть:  
а) одинокой, величественной сосной на вершине утеса; б) яблоней во фруктовом саду; в) не уверен.
3. У тебя больше друзей, чем у некоторых твоих одноклассников?  
а) да; б) нет; в) может быть.
4. Когда ты работаешь, то ты обычно:  
а) с трудом заставляешь себя начинать; б) садишься без и промедления сразу берешься за дело; в) трудно сказать.
5. Перед экзаменом /или другим волнующим событием/ твой аппетит не хуже, чем обычно?  
а) да, не хуже; б) нет, аппетит хуже; в) среднее между а) и б)
6. Разговаривая иногда с неприятными тебе людьми, ты взвешиваешь свои слова? а) да; б) нет; в) может быть.
7. Твои родители говорят, что ты обычно:

- а) спишь спокойно; б) ворочаешься или разговариваешь во сне; в) среднее между а) и б)
8. Тебе кажется, что примерно 10-15 твоих одноклассников после школы устроятся лучше, чем ты: а) да; б) нет; в) среднее.
9. Ты согласен, когда тебя выбирают вожаком в какой-нибудь игре?  
а) да; б) нет; в) среднее.
10. Ты обычно считаешь себя:  
а) человеком, которому свойственно придумывать что-то новое /например, новые правила игры/;  
б) человеком, который постоянно и строго соблюдает установленные правила; в) трудно сказать.
11. Предпочел бы ты потратить полчаса на чтение книги:  
а) про путешествия и открытия; б) смешной и веселой; в) трудно сказать.
12. Бывало так, что перед сном тебе в темноте иногда мерещились человеческие лица и фигуры? а) да; б) нет; в) не уверен.
13. Такие предметы, как математика нравятся тебе больше, чем литература ?  
а) да; б) нет; в) не уверен.
14. За что тебе делают замечания?  
а) за твою излишнюю активность и общительность;  
б) за оторванность от общих дел и необщительность; в) трудно сказать.
15. Ты испытываешь неловкость, если тебе приходится просить друзей о помощи? а) да; б) нет; в) может быть.
16. Ты обычно:  
а) в одном и том же устойчивом настроении; б) то полон сил, то чувствуешь себя измученным;  
в) трудно сказать.
17. Чтобы получить удовольствие от спортивного состязания тебе, как правило, нужно болеть за какую-нибудь команду или достаточно с интересом наблюдать за общей игрой?

- а) да, обязательно болеть; б) нет, достаточно наблюдать; в) трудно сказать.
18. Предпочел бы ты пойти:
- а) в музей, где можно увидеть что-то интересное; б) в многолюдную компанию; в) трудно сказать.
19. Ты часто меняешь одно увлечение другим? а) да; б) нет; в) среднее.
20. Когда старшие тебя в чем-либо поправляют ты можешь слушать их замечания, не перебивая?
- а) да; б) нет; в) среднее.
21. Когда другие вмешиваются в твою работу сердисься ли ты настолько, что мог бы оттолкнуть их?
- а) да; б) нет; в) может быть.
22. Если кто-нибудь пользуется вещами без разрешения, то ты обычно:
- а) говоришь, что не возражаешь; б) очень сердисься; в) трудно сказать.
23. Ты когда-нибудь так, что тебе доверили тайну, а ты по каким-то причинам не смог ее охватить? а) да; б) нет; в) может быть.
24. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
- а) да; б) нет; в) может быть.
25. Если обстоятельства тревожные, а тебе нужно сохранить спокойствие, тебе это удастся? а) да; б) нет; в) может быть.
26. У тебя возникает иногда желание стать другим человеком, не таким какой ты есть? а) да; б) нет; в) может быть.
27. Когда тебе объявляют что-то трудное и интересное, то ты:
- а) замечаешь, что отвлекаешься и думаешь о чем-то; б) просто скучаешь и ждешь конца объяснения; в) среднее между а) и б)
28. Если у тебя /когда-нибудь/ что-то не получается, то ты:
- а) ищешь кого-нибудь, кто бы мог тебе помочь;
- б) стараешься любой ценой справиться сам; в) трудно сказать.
29. Ты уверен, что взвешиваешь свои слова, а не говоришь поспешно и необдуманно, как некоторые?

а) да; б) нет; в) может быть.

30. Какие люди больше тебе нравятся:

а) те, которые до некоторой степени веселые и очень несдержанные;

б) рассудительные, сдержанные, замкнутые; в) среднее между а) и б)

31. Ты согласишься подойти к новому ученику, чтобы познакомиться и познакомить его с другими?

а) да; б) нет; в) может быть.

32. Как, по-твоему, твоя жизнь веселее, чем жизнь других членов твоей семьи и твоих друзей? а) да; б) нет; в) может быть.

33. Бывает, что ты нередко испытываешь тревогу, оглядываясь на прошлый день? а) да; б) нет; в) может быть.

34. Невзирая на опасность, ты хотел бы поохотиться на тигра?

а) да; б) нет; в) может быть.

35. Если ты взялся за книгу, которую тебе нужно прочитать, но она скучная, то ты обычно:

а) редко дочитываешь ее до конца; б) обычно все-таки дочитываешь ее до конца; в) трудно сказать.

36. Ты расстраиваешься из-за того, что люди называют тебя беспечным или невнимательным?

а) да; б) нет; в) иногда.

37. Как тебе кажется, многие ли из твоих одноклассников считают тебя своим близким другом?

а) да; б) нет; в) не уверен.

38. При оживленном споре с друзьями ты часто не высказываешь свое мнение, если даже считаешь, что оно лучше мнения других.

а) да; б) нет; в) может быть.

39. Принимая решения, ты стараешься учесть все до мельчайшей детали:

а) да; б) нет; в) может быть.

40. Ты можешь работать не отрываясь, даже когда кругом шум и суета?

а) да; б) нет; в) может быть.

41. Тебе часто хочется делать противоположное тому, что от тебя требуют:

а) да; б) нет; в) может быть.

42. Ты обижаешься на друзей, если они посмеиваются над твоими маленькими странностями или непохожестью на других, особенно если дело касается твоей одежды:

а) да; б) нет; в) иногда.

43. Ты все ешь, что тебе дают:

а) да; б) нет; в) трудно сказать.

44. Ты иногда любишь похвастаться:

а) да; б) нет; в) может быть.

45. Если ты строишь какие-то планы, ты всегда уверен, что все, что ты задумал, пройдет удачно:

а) да; б) нет; в) может быть.

46. Если кто-то сердится и кричит на тебя по пустяку, то ты:

а) обычно остаешься спокойным;

б) нередко выходишь из себя и отвечаешь ему тем же; в) трудно сказать.

47. Перед каким-то волнующим событием ты:

а) заранее переживаешь это событие, напряжен и очень нервничаешь; б) остаешься обычно спокойным; в) среднее между а) и б)

48. Если все у тебя складывается как нельзя лучше, то есть удачно, то ты:

а) чувствуешь себя счастливым, но внешне остаешься спокойным;

б) готов буквально кричать от радости; в) среднее между а) и б)

49. Ты предпочитаешь провести вечер:

а) в шумной компании; б) остаться одному, чтобы заняться каким-нибудь своим любимым делом;

в) среднее между а) и б)

50. Тебе нравятся совершать отчаянные поступки и удивлять ими людей?

а) да; б) нет; в) иногда.



51. Ты обычно терпелив в общении с людьми, которые говорят очень быстро или очень медленно:

а) да; б) нет; в) иногда.

52. Если бы тебе все-таки пришлось работать в школе, ты предпочел бы быть:

а) библиотекарем, ответственным за выдачу книг; б) преподавателем физкультуры;

в) трудно сказать.

53. Кем бы ты восхищался больше:

а) великим поэтом или писателем, который считается современным в кругу твоих сверстников;

б) летчиком-космонавтом; в) трудно сказать.

54. Бывает, что новые мысли переполняют тебя, что просто необходимо рассказать об этом всем:

а) редко; б) достаточно часто; в) иногда.

55. Предпочел бы ты провести две недели летних каникул:

а) наблюдая за жизнью птиц и гуляя по деревенским местам с одним или двумя друзьями;

б) в качестве водителя в турпоходе всего класса; в) трудно сказать.

56. Обычно ты бываешь:

а) в очень хорошем настроении; б) несколько грустноват; в) не уверен.

57. Если бы твое неудачное школьное сочинение выставили бы на всеобщее обозрение, то ты:

а) предпочел бы спрятаться; б) не возражал бы; в) трудно сказать.

58. Ты можешь дурачиться и болтаться с группой друзей на людной улице:

а) да; б) нет; в) иногда.

59. Если родители осуждают тебя за что-то, ты втайне все-таки думаешь, что прав:

а) да, как правило; б) нет, почти никогда; в) может быть.

60. Если люди пытаются тебя поучать и командовать, ты обычно:
- а) спокойно продолжаешь делать по-своему; б) споришь и ставишь их на место; в) трудно сказать.
61. Ты предпочел бы охотнее послушать:
- а) духовой оркестр, играющий танцевальную музыку;
  - б) выступление лектора по очень интересной для тебя теме, в) трудно сказать.
62. В спорах ты высказываешь ли ты человеку совершенно свободно то, что думаешь?
- а) да; б) нет; в) может быть.
63. Ты шумишь иногда в классе, если там нет учителя?
- а) да; б) нет; в) может быть.
64. Ты всегда выполняешь то, что тебе говорят старшие?
- а) да; б) нет; в) может быть.
65. Бывало когда-нибудь так, чтобы ты почти жалел, что появился на свет?
- а) да; б) нет; в) может быть
66. Ты испытываешь чувство неприятного раздражения, когда люди не обращают внимания, даже если ты понимаешь, что они это делают не специально?
- а) никогда не испытываю; б) как правило, испытываю; в) может быть.
67. Если люди болтают во время музыки, то ты:
- а) чувствуешь, что музыка для тебя испорчена;
  - б) так слушаешь музыку, что не замечаешь этой болтовни; в) среднее между а) и б)
68. Отвечаешь ли ты вежливо, даже если тебе задают нескромные вопросы, которые на твой взгляд и задавать не следовало бы?
- а) да; б) нет; в) может быть. б
69. Друзья считают тебя тихим, спокойным человеком?
- а) да; б) нет; в) может быть.

70. Если говорят, что так делать неправильно, вызывает ли это у тебя желание испытать это самому?

а) да; б) нет; в) не уверен.

71. Какие предметы тебе нравятся больше?

а) те, которые не требуют от тебя совсем никаких усилий;

б) те, которые требуют от тебя полной отдачи своих сил и в которых ты можешь проявить свои способности; в) трудно сказать.

72. Тебе легко выражать словами свои мысли?

а) да, как правило, легко; б) нет, обычно трудно; в) среднее между а) и б)

73. Если бы ты имел возможность побывать в далеких странах, то что ты хотел бы увидеть:

а) жителей этих стран, чтобы узнать обычаи и особенности жизни;

б) технику этих стран и знаменитые достопримечательности; в) трудно сказать.

74. Ты согласен с тем, что обычно не стоит плакать над грустным фильмом, книгой?

а) да; б) нет; в) не уверен.

75. Если какой-то человек был к тебе несправедлив, можешь ли ты тем не менее забыть об этом?

а) да; б) нет; в) может быть.

76. Ты можешь легко и свободно обсуждать со своими учителями волнующие тебя в школе вопросы?

а) да; б) нет; в) может быть.

77. Бывает, что ты иногда устаешь из-за собственных переживаний?

а) да; б) нет; в) может быть.

78. Избегаешь ли ты участвовать в коллективных мероприятиях, которые требуют от тебя времени?

а) да; б) нет; в) может быть.

79. Бывает ли так, что ты затрачиваешь на домашние задания больше времени, чем требуется?  
а) да; б) нет; в) может быть.
80. Ты получил бы большее удовольствие от спортивного состязания (бокса, футбольного матча):  
а) если бы поспорил с кем-то о том "кто победит";  
б) если бы не спорил, а просто следил за матчем; в) не уверен.
81. Если тебе кажется, что ты надоел окружающим, то ты:  
а) остаешься как ни в чем ни бывало в их обществе;  
б) всегда покидаешь их общество, очень сердитшься, недоволен; в) трудно сказать.
82. Когда ты рассказываешь друзьям о чем-то увлекательном, то тебе трудно заинтересовать их?  
а) да; б) нет; в) возможно.
83. Ты всегда выполняешь все так, как тебе говорят?  
а) да; б) нет; в) возможно.
84. Бываешь ли ты очень сердитым, раздражительным?  
а) да; б) нет; в) не уверен.
85. Если на тебя смотрят, ты можешь так же работать быстро и не делать ошибок? а) да; б) нет; в) не уверен.
86. Если ты на классном собрании кто-то предложил тебя выбрать старостой класса, а при голосовании выбрали другого:  
а) это меня совершенно не затронуло бы; б) было бы несколько неприятно; в) трудно сказать.
87. Бывает ли так, что во сне ты теряешь близких, друзей, родственников?  
а) да; б) нет; в) не уверен.
88. Тебе легко удастся скрыть свое отношение от других к кому-либо?  
а) да; б) нет; в) может быть.
89. Тебе больше нравится:

- а) когда твоя одежда имеет обычный вид;
- б) когда твоя одежда яркая, сшитая по моде, очень красивая; в) среднее между а) и б)

90. В музее ты любишь:

- а) осматривать то, что тебя привлекло, а заканчивать как только устанешь;
- б) присоединяться к группе, где есть экскурсовод, который рассказывает, и узнаешь то, что не удастся узнать самостоятельно; в) трудно сказать.

91. Как ты думаешь, те, кто хорошо тебя знают, считают тебя человеком, который работает очень настойчиво, что работа тебя очень интересует?

- а) да; б) нет; в) трудно сказать.

92. Если кто-нибудь просит тебя доказать мысль, которую ты высказал, то ты:

- а) начинаешь волноваться при этом и с трудом подбираешь нужные слова
- б) всегда имеешь готовый ответ; в) среднее между а) и б)

93. Тебе нравится бывать в компаниях, где примерно половина незнакомых среди друзей:

- а) да; б) нет; в) не уверен.

94. Если ты кого-нибудь обидел, то ты думаешь про себя:

- а) ничего, скоро все позабудет; б) переживаешь, когда думаешь об этом; в) среднее между а) и б)

95. Что тебе больше нравится:

- а) присматривать за меньшими детьми;
- б) слушать того, кто разбирается в деле хуже, чем ты; в) трудно сказать.

96. Ты иногда можешь сохранять спокойствие и оставаться в хорошем настроении, если начинают критиковать и осуждать тебя за что-то:

- а) да; б) нет; в) может быть.

97. Когда ты работаешь быстро и тщательно, то ты видишь, что твои друзья:

- а) некоторые все равно обгоняют тебя;
- б) очень многие отстают и работают не так уверенно; в) трудно сказать.

98. Если ты решил летом поработать, предпочел бы стать:
- а) членом спасательной команды на пляже; б) лесником; в) трудно сказать.
99. Тебе говорили когда-нибудь, что ты делаешь вещи, которых нельзя ожидать от тебя?
- а) да; б) нет; в) не уверен.
100. Если ты должен сделать какую-то работу, то ты обычно:
- а) работаешь без остановки, пока не закончишь;
  - б) некоторое время напряженно работаешь, потом отдыхаешь и снова работаешь;
  - в) среднее между а) и б)
101. Если тот, кого ты ждешь, долго не приходит, ты нервничаешь и предпочитаешь лучше уйти, чем остаться:
- а) да, почти всегда ухожу; б) почти никогда не ухожу; в) трудно сказать.
102. Имея возможность выбирать, ты предпочел бы жить:
- а) в уединенном доме в сельской местности;
  - б) в городской многолюдной квартире; в) трудно решить.
103. Когда в класс приходит новичок / юноше или девушка/, то, как правило, знакомится ли она /он/ с тобой также быстро, как и со всеми остальными?
- а) да б) нет в) между а) и б)
104. Случилось бы говорить тебе о ком-либо плохо?
- а) да; б) нет; в) не уверен.
105. Когда ты счастлив, может ли какая-либо мелочь испортить тебе настроение?
- а) да; б) нет; в) может быть.
106. Если твои товарищи отправляются куда-то, вдруг не пригласив тебя, то ты:
- а) считаешь, что забыли; б) начинаешь очень беспокоиться и сердиться; в) трудно сказать.
107. Придя в новую компанию, ты:

а) общаешься дружески со всеми;

б) некоторое время смотришь и решаешь, с кем действительно стоит познакомиться;

в) среднее между а) и б)

108. Кажется ли тебе, что большинство твоих сверстников более ребячливы чем ты?

а) да; б) нет; в) может быть.

109. Ты предпочитаешь иметь:

а) одного друга; б) много друзей, хотя и менее близких; в) трудно сказать.

110. В процессе работы ты контролируешь себя, что выполняешь ее правильно:

а) редко; б) часто; в) может быть

111. Хотел бы ты учиться в школе, где надо ходить не на все уроки, а только на те, которые тебе кажутся наиболее легкими?

а) да; б) нет; в) может быть.

112. Ты чувствуешь испуг при мысли, что забыл сделать то, что должен был сделать: а) часто; б) редко; в) может быть.

113. Если ты приглашен в компанию, ты всегда рад туда пойти и достаточно уверен, что поведешь себя так, как следует:

а) да; б) нет; в) может быть.

114. Оказавшись в Испании XIX века, как следует:

а) пойти на концерт старинной гитары и слушать веселые испанские песни;

б) посмотреть бой воинов, который нередко заканчивался человеческими жертвами; в) не уверен.

115. Если бы одного из твоих одноклассников наказали строже, чем он заслужил, ты всегда бы вступился бы за него:

а) да; б) нет; в) может быть.

116. Считаешь, что большинство людей настолько неразумны, что даже не знают, что для них хорошо, а что плохо?

а) да; б) нет; в) не уверен.

117. Тебе легко заводить новых друзей?

а) да; б) нет; в) не уверен.

118. Если тебе показать новую игру, ты ждешь:

а) пока не увидишь, как в нее играют другие; б) помощи со стороны других;  
в) среднее между а) и б)

119. Как ты думаешь, тебя считают человеком, который в любых обстоятельствах остается хладнокровным и сохраняет самообладание?

а) да; б) нет; в) не уверен.

120. Часто ли бывает так, что ты делал то, что не следовало бы делать?

а) да; б) нет; в) не уверен.

121. Как по-твоему, родители имеют право сурово наказывать детей, если те грубят им?

а) да; б) нет; в) может быть.

122. Если бы ты проводил лето на берегу моря, что бы тебе больше понравилось:

а) собирать морские раковины; б) заниматься в секции водных лыж; в)  
трудно сказать.

123. Если группе друзей нужно, чтобы кто-то один высказался за всех, это обычно делаешь ты:

а) да; б) нет; в) иногда.

124. Ты когда-нибудь говорил неправду?

а) да; б) нет; в) не уверен.

125. Если тебе в спешке приходится принимать решение, то остаешься ли ты довольным этим решением?

а) как правило, да; б) очень редко; в) иногда.

126. Если ты занимаешься, например, дописываешь контрольную работу, а вокруг стоит шум:



а) ты раздражаешься; б) просто продолжаешь работать; в) среднее между а) и б)

127. Если бы ты был журналистом, ты бы предпочел писать?

а) о новых спектаклях; б) о каких-нибудь важных политических событиях; в) среднее между а) и б)

128. Ты обычно:

а) никому никогда не говоришь о своих планах и намерениях; б) не против того, если о них будут знать те, кто ими заинтересуется; в) среднее между а) и б)

129. Тебе больше нравятся ребята:

а) задумчивые, спокойные, рассудительные; б) всегда шумные, живые, беспокойные; в) трудно сказать.

130. Ты считаешь, что неразумно брать на себя лишние хлопоты ради того, чтобы быть вежливым:

а) да б) нет в) трудно сказать.

131. Если ты начал какое-то дело, то каждый знает, что ты его доведешь до конца? а) да; б) нет; в) может быть.

132. Бывает так, что когда ты собираешься выступать перед классом, у тебя начинают дрожать немного руки и колотиться сердце?

а) да; б) нет; в) может быть.

133. Если ты на глазах у людей совершаешь какую-то глупость, можешь ли ты отделаться шуткой и вести себя как ни в чем ни бывало?

а) да; б) нет; в) может быть.

134. Ты предпочел бы получить в подарок:

а) книгу стихов и пьес; б) книгу о спортсменах / по гимнастике или хоккее;/ в) не могу сказать.

135. Если ребята разыгрывают кого-то, то ты:

а) часто присоединяешься, чтобы повеселиться с ними; б) считаешь это ребячеством, плохим поступком; в) может среднее а) и б)

136. Думал / думаешь/ ли ты, что случится, если ты потеряешься во время путешествия или в походе?

а) да; б) нет; в) трудно сказать.

137. Тебя иногда беспокоят никчемные мысли, от которых не можешь отвлечься?

а) да; б) нет; в) среднее между а) и б)

138. Если у тебя есть несколько свободных минут, ты бы предпочел:

а) побеседовать с другом; б) почитать что-нибудь интересное; в) трудно сказать.

139. Ты считаешь, что глупо всегда следовать моде:

а) да; б) нет; в) не уверен.

140. Читая о великих подвигах или героях, испытываешь:

а) как правило, желание самому совершать их; б) нередко считаешь, что такие дела не для тебя;

в) может быть.

141. Ты бываешь иногда настолько нервным и возбужденным, что тебя раздражают внезапные звуки: а) да; б) нет; в) может быть.

142. Ты уверен, что ответил на все вопросы?

а) да; б) нет; в) может быть.

**Обучающий семинар «Могут ли психоактивные вещества помочь  
решить проблему?»**

**Моделирование ситуации «Пытаясь уйти от проблемы»**

Приглашаем одного добровольца. Ему необходимо придумать себе имя и рассказать любую проблемную ситуацию. Обозначаем проблему стулом, который ставится перед участником.

Разыгрываем данную проблемную ситуацию, в контексте, где добровольцу какой-то знакомый предлагает наркотики, чтобы он смог забыть свою проблему. Доброволец соглашается, и тогда проблема уходит (убираем стул). Через несколько секунд говорим, что действие наркотика прекратилось, и вновь ставим стул перед добровольцем. Таким образом, человек понимает, что проблема не решена и опять возвращается. Все это только усугубило ситуацию, возникают новые проблемы, уже связанные с употреблением наркотика. Новые проблемы (с полицией, родителями, учебой и др.) обозначаются стульями, которые также ставятся вокруг добровольца. Теперь спрашиваем у участника, что он чувствует, что ему хочется сделать.

После проигрывания ситуации проводим обсуждение с группой, задаются вопросы о ситуации; о том, как могут повлиять наркотики на решения проблемы.

**Игра-дискуссия «Любопытство, воля, разум»**

Все люди понимают негативное влияние ПАВ, но при этом все равно употребляют наркотики. Почему это происходит? Часто он поддается своему любопытству, особенно подростки. В таком случае разум, который пытается убедить его не употреблять наркотики, становится не властным. Но есть еще и воля, которая должна сделать выбор между этими аргументами и принять решение.

Игра ведется в трех группах «любопытство», «воля» и «разум». Группы «разум» и «любопытство» высказывают свои аргументы. Когда «воля»

выслушивает, делает выбор в отношении употребления или неупотребления наркотиков.

Затем проводится обсуждение: почему «воля» присоединилась к той или иной команде? Далее более подробно рассматриваются аргументы, которые приводила команда «любопытство», предлагая проверить, «правда» они или «миф».

**Аргумент первый: «Не все наркотики приносят вред, есть сильные и слабые наркотики».**

Начать разбор необходимо с выяснения мнений о том, что является «наркотиком».

Далее проводится упражнение «Человек», чтобы показать влияния наркотиков на организм. На плакате схематично изображен человек и его внутренние органы. При помощи цветных листочков отмечаются те органы, на которые влияют наркотики (героин, экстази, ЛСД и марихуана).

Затем делается обобщение и при необходимости дается дополнительная информация. Необходимо сделать акцент на влияние марихуаны, так как существует «миф», что это легкий наркотик.

Для закрепления проводится упражнение «Шум».

Одному из участников нужно запомнить и воспроизвести максимальное количество слов из 10 предложенных в обычной обстановке. Затем нужно запомнить и воспроизвести другие 10 слов, но в ситуации шума, который создает группа. Шум — это иллюстрация состояния человека в момент воздействия марихуаны.

Итогом работы с аргументом о «слабых» и «сильных» наркотиках является вывод о том, что такое разделение не правомерно, так как все наркотики наносят слишком сильный ущерб физическому здоровью.

**Аргумент второй: «Наркотики не всегда вызывают зависимость. Ты всегда сможешь остановиться».**

Для ответа на аргумент проводится упражнение-метафора «Стул».

Приглашается доброволец, на расстоянии от него ставится стул. Участнику нужно сказать, сколько до него шагов. Когда доброволец начинает двигаться к стулу, тренер резко (будьте осторожны) придвигает стул. Теперь идет обсуждение с возникшими чувствами, с самой ситуацией.

Метафора состоит в том, что при формировании зависимости от наркотика происходит то же самое: человек думает, что до ее возникновения еще куча времени и он просчитает это время и остановится, но на деле зависимость всегда приходит неожиданно и даже может уже быть после одного шага.

После этого тренер коротко рассказывает о развитии психической и физической зависимости от наркотиков, о роли естественного стремления к удовольствию в развитии наркотической зависимости и о возможностях лечения наркопотребителей.

**Аргумент третий: «Наркотик помогает решать проблемы».**

Этот аргумент уже был представлен в начале занятия. Поэтому можно опустить эту часть, а просто поговорить с ребятами о том, как они могут защитить себя в ситуации предложения наркотика.

Для закрепления можно провести упражнение «Марионетка».

Цель этого упражнения — дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя.

Участники разбиваются по три человека. В каждой тройке выбираются «марионетка» и два «кукловода». Далее разыгрывается кукольное представление, где «кукловоды» управляют всеми движениями «марионетки». Свои действия группы придумывают самостоятельно, важно отследить все возникающие у них чувства.

После того, как все группы выступят, проводится групповое обсуждение и обмен чувствами, сделав акцент на чувства обеих сторон.

Важно чтобы все ребята поняли, что состояние и зависимости, и давления делают отношения между людьми искаженными и неполноценными. Это упражнение имеет широкое поле ассоциаций, связанных как с ситуацией «наркоман — наркотик», так и с ситуацией давления при убеждении попробовать наркотик, возможностью и невозможностью сопротивляться давлению.

**Аргумент четвертый: «С помощью наркотиков можно получить необычные ощущения».**

Разбирая четвертый аргумент, важно показать ребятам, что в жизни, в окружающих людях мы можем найти намного больше ощущений и они куда более разнообразные, приносят радость и удовольствие — просто мы их иногда не замечаем.

Для того чтобы актуализировать эти радости или удовольствия жизни, предлагается провести упражнение «Ватман удовольствия». Для работы нужен ватман, маркеры трех цветов и позитивное музыкальное сопровождение.

На ватмане записываются все возможные удовольствия, разделенные на три части: для тела, разума и души. Важный момент: из списка удовольствий исключаются не только наркотики, но и алкоголь, и табак [68].

## Тренинги

### День 1. Развитие самооценки

#### **Знакомство**

(Большинство студентов, проживающих в общежитии знакомы между собой, однако, во избежание неприятных ситуаций, начнем занятия со знакомства).

Каждому участнику по очереди нужно называть свое имя, реальное хобби и желаемое увлечение. Следующему участнику, прежде чем рассказать о себе, нужно повторит сказанное первым. Начиная с третьего человека все будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих человека.

#### **Проективный рисунок**

Участникам предлагается выполнить 2 рисунка: «я такой, какой есть» и «я такой, каким хочу быть». Подписывать рисунки не нужно, техническая сторона не важна. После выполнения все рисунки делается «галерея», затем выбирается один.

Теперь каждый участник по очереди рассказывает, что он видит на рисунке. Важно, не описывать, а говорит о своих ощущениях от рисунка (каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе). Пока идет обсуждение рисунка, автор остается не известным. После того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. Таким образом, обсуждаются все рисунки.

#### **Друг для друга**

Упражнение направлено на понимание важности взаимоотношений, понять, как человек может быть полезен вам. Разберем на примере всех членов группы. Например, напротив имени «Игорь» пишем «с ним можно поиграть в баскетбол, посмотреть фильмы ужасов и поговорить о космосе».

Затем мы выслушаем друг друга, получаем ответ на вопрос: «На что же я сгожусь?»

### **Не могу полюбить себя**

В течение 15 минут все участники составляют как можно более подробный список причин, по которым не можете полюбить себя, что не устраивает в себе. Если не хватит отведенного времени, можно писать дальше, но, ни в коем случае не меньше.

После этого нужно вычеркнуть все то, что относится к общим правилам, принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя». В списке должно остаться только то, что связано лично с вами.

Теперь участникам предлагается подумать, какие недостатки, принадлежавшие близкому, любимому человеку он простил бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Эти причины также надо вычеркнуть. Если они не смогли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя. Над оставшимися чертами нужно подумать: как можно помочь другому человеку преодолеть их, как ты сам можешь их исправить? Ну что, много ли осталось?

Давайте выпишем оставшиеся недостатки, и скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться.

## **День 2. Поведенческий тренинг**

### **Антоним**

Встаем вокруг и бросаем, друг другу мяч, называя при этом какое-нибудь состояние или чувство. Поймавшему мяч, нужно называть антоним — противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч Ване и говорю: «злой». Ваня, поймав мяч, называет антоним «добрый», затем бросает мяч кому-то еще и называет свое чувство или состояние. Мяч должен побывает у всех.



## **Неуверенность, уверенность, агрессивность**

Участники делятся на три группы. Каждой группе предоставляется карточка с определенной ситуацией:

- 1). Вы спешите на важную встречу, но по дороге встречаете знакомого, которого давно не видели ...
- 2). Вам продали некачественный товар...
- 3). Друг всем рассказал историю, где вы попали в неловкую ситуацию.

Каждая группа должна придумать, как отреагировать уверенно, неуверенно и агрессивно в ситуации. И продемонстрировать свои варианты остальным. Другие группы пытаются отгадать, где какой вариант продемонстрирован.

## **Город уверенности**

Совместная работа, по очереди, будем составлять рассказ о городе, в котором собрали всех самых неуверенных людей со всей Земли.

Первый участник скажет одну-две фразы, с которых начнется наш рассказ. Далее каждый будет, продолжать повествование, говорить свои предложения.

Обсуждаются особенности уверенного и неуверенного поведения.

## **Линии**

Сейчас нужно нарисовать только лишь простые линии - счастливые линии, грустные линии, злые линии, усталые линии, тревожные линии и т.д.

Вопросы для обсуждения: Что символизирует линия? Всегда ли одна и та же линия вызывает одинаковые чувства у разных людей? Есть ли в нашей коллекции линии, которые оцениваются участниками по-разному?

## **Реакция на критику**

Сначала участникам нужно вспомнить ситуации, где их критикуют, и они испытывают негативные эмоции, и в общем кругу и по очереди поделиться ими.

Далее происходит обсуждение, как можно реагировать, какие выводы можно сделать и т.д. Тренер рассказывает о методах.

После чего участники разбиваются по парам и репетируют новый паттерн поведения на своей ситуации.

### **День 3. Тренируем коммуникацию**

#### **Интервью**

Каждому участнику выдается карточка с вопросом, ему необходимо задать его минимум четырем людям и запомнить их ответы. При этом нужно помнить о правилах вежливого общения: сначала поздороваться с человеком, установить с ним доброжелательные отношения, получить ответ на вопрос, затем поблагодарить человека и попрощаться с ним.

Перед началом упражнения можно обсудить с участниками разные особенности взаимодействия (как лучше поздороваться, какие слова помогут установить контакт, как задавать вопрос, как расставаться).

Возможные вопросы:

- Вам снились когда-нибудь странные животные? Какие они были?
- Вам доводилось когда-нибудь видеть необычное природное явление? Где?
- Вы любили в детстве забираться на деревья? Что Вы там делали?
- Вы когда-нибудь хотели съездить на край света? Зачем?

Важно подобрать вопросы таким образом, чтобы они не были чересчур серьезные, иначе упражнение будет скучным, но не должны быть слишком шутливыми, поскольку в подростковой аудитории это может быстро превратиться в «балаган».

Закончить упражнение нужно не только обсуждением полученных ответов, но главное, чье поведение в процессе интервью им понравилось больше всего.

**Ах, этот камень на дороге!**

Давайте представим, что на дороге вам преграждает тяжелый камень. Один человек его никак не уберет, а вот усилий нескольких будет вполне достаточно, чтобы убрать камень на обочину. На полу отмечается старт – где лежит камень, и финиша – обочина, между ними около пяти метров.

Участникам нужно раздеться по три человека. Им нужно нести камень перед собой эти пять метров, так чтобы камень не упал и не отдал кому-то из вашей троицы ноги. Сложность упражнения заключается в том, что камень не настоящий. Участникам нужно определить его размеры, показать друг другу руками границы камня. Можно издавать звуки, сопеть, тяжело дышать, но не разговаривать, а сосредоточиться на зрительном контакте с товарищами по группе.

Зрители здесь также важные участники, им нужно отслеживать «камень». Если они считают, что он выпал из рук, они сообщают об этом криками «Поберегись!»

Обсуждение, как работалось в команде? Напомнила ли игровая ситуация случай из жизни?

### **Коммуникационная эстафета «Держи ухо востро»**

Во время беседы важно не только уметь говорить, но и правильно слушать собеседника. У слушателя тоже есть свои приемы и техники, которые мы сейчас узнаем или вспомним.

Каждому участнику нужно вытянуть карточку, на которой записан один навык слушания. Дается несколько минут прочитать текст и подготовиться. Затем выбирается первый участник, который начинает разговор с сидящим слева от него игроком. Вам необходимо слушать его, активно используя прием, записанный на карточке. Диалог закончится тогда, когда ваш партнер сможет безошибочно определить текст карты. Тогда начинаете новый диалог.

Тексты для карточек:

- Поддакивание («ага», «угу», «да—да», «ну», кивание головой)

- Эхо – повторение последних слов собеседника.
- Зеркало – повторение текста собеседника, можно менять порядок слов. «И тут он потерял сознание и сполз на тротуар...» – «Сполз на тротуар!»
- Парафраз – передача содержания высказывания партнера другими словами.
- Наводящие вопросы – вопросы типа «Что—где—когда—почему—зачем». (Будьте внимательны, нередко такие вопросы являются, по существу, уводящими от линии, намеченной рассказчиком.)
- Побуждение – междометия и другие выражения, побуждающие собеседника продолжить прерванную речь («Ну и?..», «Ну и что дальше?», «Давай—давай» и т. п.).
- Высказывания: «Я отлично вас понимаю!», «Ну, это элементарно, что тебе здесь непонятно!?»
- Уточняющие вопросы – вопросы типа «Что ты имел в виду...?»
- Оценки, советы – «Я бы на твоём месте...», «Ей необходимо думать о себе!», «Хочу сказать тебе: оставь все как есть, отступись!!!»
- Продолжения – когда слушающий вклинивается в речь и пытается завершить фразу, начатую говорящим, «подсказывает слова».
- Выражение эмоций – «ух», «ах», «здорово», смех, «ну и ну!».
- Нерелевантные и псевдорелевантные высказывания – высказывания, не относящиеся к делу или относящиеся лишь формально.
- Глухое молчание.

Если участники будут внимательны, то после завершения круга, все будут знать об эффективной коммуникации гораздо больше, чем раньше. Также нужно будет определить какие «инструменты», попали туда по ошибке.

### **Три вопроса**

Каждому участнику выдается три разноцветных листка, на которых нужно написать соответствующие вопросы. Подписывать не нужно.

1. На зеленом листке нужно написать вопрос, который волнует вас. Он может касаться личной проблемы, поиска выхода из сложной ситуации, это может быть просьба посоветовать вам что-то.
2. Синий листок предназначен для вопроса, который касается работы вашей группы. Можно спросить мнение товарищей о программе, услышать оценку той или иной встречи, попросить прокомментировать.
3. Желтый листок поможет вам ответить на любой вопрос, не относящийся конкретно ни к вам, ни к тренингу. Хотите узнать что—то новое? Любознательность требует выхода?

После заполнения листочки сворачиваются в трубочку и бросаются в шляпу. Когда все записки собраны, ведущий подходит к любому игроку и просит его выбрать из кучи три листка разного цвета и ответить на полученные вопросы (Если игрок вытащил случайно свои же записки, он может вернуть их в шляпу, предварительно вновь свернув листки в трубочку).

#### **День 4. Будьте собой, но в лучшем виде**

##### **«Я — студент»**

Участникам предлагается воплотить образ себя в роли студента на листе бумаги. Основная задача этого упражнения – принятие новой социальной роли и осознания выбранной специальности. Для конкретизации представления студента о себе и других членах группы, после выполнения проводится обсуждение рисунков.

##### **Мой герб**

Раньше, для выражения деятельности владельца, на воротах замка, на щите рыцаря, изображали родовой герб и девиз. Мы не будем придумывать девиз, а нарисуем только герб.

Каждый из вас должен, в течение 7 минут, изобразить свой герб. На котором будет отражено ваше жизненное кредо, отношение к себе и миру в целом. После завершения все рисунки получают номер и выставляются. Каждый участник пройдет по нашей выставке и попытается угадать, где чей герб нарисован. Свои догадки нужно фиксировать на бумаге, записывая номер герба и имя участника, которому, по вашему мнению, он принадлежит.

Затем в кругу обсуждается и определяется самый пронизательный участник, а именно тот, кто правильно назвал больше всех авторов гербов.

### **Секрет**

В каждом человеке есть скрытые особенности, таланты, о которых он может не догадываться или думает, что в этом нет ничего необычного.

Теперь давайте представим, что сумасшедший ученый создал робота в точности похожего на вас. Ваш двойник идентичен вам во всех деталях. Но создан он был для злых дел, вам это не нравится, вы не хотите, чтобы люди принимали его за вас.

Подумайте:

- Что в вас есть такого, что невозможно продублировать?
- Как люди, хорошо вас знающие, могли бы обнаружить подмену?
- Если есть кто-то, знающий ваши секреты, может ли он воспользоваться этим, чтобы идентифицировать вас?

Вы открыли все секреты, но робот ухитрился воспроизвести все в точности. Какой самый важный секрет вы раскроете в последнюю очередь, чтобы хоть самому убедиться, что вы — это вы, а не ваша копия?

После завершения, высказаться могут только добровольцы.

### **Чемодан**

Один участник выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан». В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку дальше познавать себя, достигать целей т. е. те положительные качества, которые группа особенно

ценит в этом человеке. Однако, нужно напомнить о том, что будет мешать ему в дороге, т. е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной.

Все положительные и отрицательные качества записываются, но мнение должно быть поддержано большинством. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от спорной записи, но если кто-то настаивает, можно записать такое качество, обязательно указав автора особого мнения.

Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5-7 характеристик, как положительных, так и отрицательных. Затем участник, который выходил из комнаты возвращается, ему зачитывается и передается этот список. Он может задавать уточняющие вопросы.

Далее выходит следующий участник, и вся процедура повторяется заново [5, 39].

**Рефлексия** по итогам всех занятий.