

	Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Южно-Уральский государственный колледж» Кыштымский филиал
	Учебно-методический отдел
	Методические материалы
	Методические рекомендации

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для классных руководителей (кураторов) групп первого курса
по адаптации студентов к учебно-воспитательному процессу в колледже

	Должность	Фамилия/Подпись	Дата
Разработал	Преподаватель	Медведева Я.В.	
Проверил	Председатель ПЦК	Ахлюстина Е.В.	
Согласовал	Методист	Базурова М.В.	
Версия: 01		Экземпляр № 1	с. 1 из 53

	Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Южно-Уральский государственный колледж» Кыштымский филиал
	Учебно-методический отдел
	Методические материалы
	Методические указания

Медведева Я.В. Методические рекомендации для классных руководителей (кураторов) групп первого курса по адаптации студентов к учебно-воспитательному процессу в колледже. Издательский центр ЮУГК, 2024. – 53с.

Рассмотрено на заседании ПЦК «Общеобразовательных дисциплин».

Протокол №9 от «11» апреля 2025 г.

Председатель ПЦК Е.В.Ахлюстина

Утверждено на заседании методического совета ГБПОУ «ЮУГК»

Протокол от «___» _____ 2025 г. № ____

Председатель методического совета Манапова О.Н.

© Медведева Я.В.
© ГБПОУ «ЮУГК»

Версия: 01	Без подписи документ действителен 3 суток после распечатки. Дата и время распечатки:	Экземпляр № 01	с. 2 из 53
------------	---	----------------	------------

СОДЕРЖАНИЕ

Общие положения.....	3
Введение.....	4
Понятие и значение адаптации студентов первого курса.....	5
Проявления трудностей адаптации первокурсников в колледже и способы их выявления.....	14
Условия успешной адаптации первокурсников и задачи классного руководителя в работе с группой нового набора.....	17
Заключение.....	21
Список использованной литературы.....	23
Приложение 1. «Методика для диагностики учебной мотивации студентов» (А.А. Реан и В.А. Якунин).....	24
Приложение 2. «Акцентуации характера» Опросник Шмишека.....	27
Приложение 3. «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев).....	34
Приложение 4. Методика изучения эмоциональной напряжённости.....	37
Приложение 5. «Методика измерения уровня тревожности» (Шкала Дж. Тейлора).....	39
Приложение 6. «Диагностика состояния стресса» (А.О. Прохоров)..	42
Приложение 7. «Диагностика враждебности» (по шкале Кука– Медлей).....	44
Приложение 8. Тренинг знакомства в студенческой группе первокурсников.....	47

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Методические рекомендации предназначены для классных руководителей (кураторов) групп первого курса.

Методические рекомендации содержат описание адаптационного процесса первокурсников, уровни адаптированности, основные трудности адаптации к новому учебному заведению, причины и симптомы нарушения адаптации первокурсников, условия успешной адаптации первокурсников и задачи классного руководителя в работе с группой нового набора.

В данных рекомендациях даются различные методики психологической диагностики обучающихся и предлагаются тренинговые занятия, способствующие ускорению и эффективности адаптационного процесса.

Введение

На сегодняшний день цели и результаты образовательного процесса направлены на формирование компетенций как способности применять знания, умения, личностные качества и практический опыт для успешной деятельности в определенной профессиональной области. В связи с чем ориентация образования направлена не только на усвоение обучающимся определенной суммы профессиональных знаний, но и на развитие его личности, познавательных и созидательных способностей, успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда.

Первый курс обучения является наиболее трудным, когда студент остро нуждается в поддержке. Это связано с тем, что в личности и характере первокурсника происходят серьезные изменения. С одной стороны, он уже взрослый человек, а с другой, все-таки – вчерашний школьник, еще не совсем расставшийся с детством. И вот эта двойственность статуса накладывает отпечаток на характер и на многие поступки молодого человека.

Серьезным испытанием организма является переход к новой образовательной системе, а также информационная перегрузка студентов, возникающая при изучении многочисленных учебных дисциплин, научный уровень и информационный объем которых постоянно возрастает. Это отражается на текущем функциональном состоянии организма и обуславливает значительное напряжение адаптационно-компенсаторных систем.

Адаптация студентов заслуживает особого внимания, так как образовательный процесс студентов характеризуется интенсивными умственными нагрузками, что создает определенные предпосылки к ухудшению состояния их физического и психического здоровья. От успешности адаптации студента к образовательной среде во многом зависят дальнейшая профессиональная карьера и личностное развитие будущего

специалиста.

Понятие и значение адаптации студентов первого курса

Целью педагогического процесса является формирование гармонично развитой личности с мировоззренческими позициями и установками в отношении обучения и профессии, обеспечивающие способность и готовность выпускника к высоким достижениям для общества. Поэтому педагогическая деятельность основана на организации взаимодействия студентов и педагогов, т.е. на личностно-ориентированном обучении, при котором создаются оптимальные условия для развития способностей к самообразованию, самоопределению, самосовершенствованию, самореализации каждого студента. Именно поэтому огромное значение имеет процесс адаптации студентов.

Не секрет, что успешное начало обучения может помочь студенту в его дальнейшей учебе, позитивно повлиять на процесс построения отношений с преподавателями и товарищами по группе, сформировать стойкий интерес к будущей профессии и способствовать развитию профессионализма.

Начало обучения в новом учебном заведении всегда представляет для студентов определенную сложность: это начало нового этапа в жизни, изменился стиль жизни, новый незнакомый коллектив, более сложная система обучения, иные требования. Сам факт поступления в колледж укрепляет веру подростка в собственные силы и способности, появляется надежда на новую интересную жизнь. Процесс адаптации начинается уже с момента поступления.

Резкая ломка многолетнего рабочего стереотипа зачастую приводит к стрессовым реакциям, что может явиться причиной низкой успеваемости студентов и трудностей в общении. Поэтому начальный этап обучения в колледже связан порой с коренной ломкой сложившихся представлений, привычек школьника, необходимостью менять и перестраивать свое поведение и деятельность.

Очевидно, что рассмотрение процесса адаптации студентов к обучению в колледже должно включать ряд аспектов:

- психолого-педагогический (связанный с приспособлением студентов к новой дидактической системе, принципиально отличающейся от форм и методов школы);
- социально-психологический (имеющий связь с усвоением учащимися социальных норм, установлением и поддержанием социального статуса в новом коллективе);
- мотивационно-личностный (определяющий формирование позитивных учебных мотивов и личностных качеств);
- психофизический (предполагающий приспособление функций и реакций организма к требованиям новой среды).

Процесс адаптации длительный и не всегда успешный. У значительной части студентов первого года обучения возникают проблемы с адаптацией, что связано с личностными качествами самих студентов, отсутствием навыков к самостоятельной учебной деятельности, несформированностью профессионального самоопределения. В понятие адаптации входит мотивация учения и профессионального самоопределения, самостоятельность умственного труда, ценностные предпочтения, отношения с преподавателями и одногруппниками.

Адаптация – это приспособление самоорганизующихся систем к изменяющимся условиям среды.

В адаптации условно выделяют 3 типа: физиологическую, социальную и биологическую. Состояние здоровья студентов определяется их адаптационными резервами в процессе обучения.

По уровню адаптации в зависимости от степени сформированности, развитости, устойчивости функционирования когнитивных, мотивационно-волевых, социально-коммуникативных связей, обучающихся в образовательной среде колледжа классификация студентов подразделяется:

- неадаптированные (низкий уровень), характеризующиеся

несформированностью связи хотя бы в одном из выделенных направлений и неустойчивостью функционирования связей;

- среднеадаптированные (средний уровень), для которых характерна сформированность всех типов связей при отсутствии их устойчивости или наличие хотя бы одной устойчивой связи, в то время как другие связи могут быть еще даже не сформированы;

- адаптированные (высокий уровень), отличающиеся сформированностью всех связей, и при этом хотя бы в одном направлении наблюдается устойчивое функционирование связи.

Различают три формы адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в колледже:

Адаптация формальная, касающаяся познавательно-информационного приспособления студентов к новому окружению, к структуре среднего специального учебного заведения, к содержанию обучения в ней, ее требованиям к своим обязанностям;

Адаптация общественная, то есть процесс внутренней интеграции (объединения) групп студентов-первокурсников и интеграция этих же групп со студенческим окружением в целом;

Адаптация дидактическая, касающаяся подготовки студентов к новым формам и методам учебной работы в колледже.

Для успешной адаптации необходимым является проявление активной позиции, которая должна быть не только у классного руководителя, но и у студента, то есть должна быть совместная деятельность. Студент должен сам находить и выбирать для себя способы и пути достижения той или иной образовательной цели, а классный руководитель – создавать для этого условия.

Процесс адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в колледже затрагивает все уровни жизни, общения и деятельности человека, на его эффективность оказывают влияние целый комплекс факторов: специфика учебной деятельности студентов, новые условия

жизнедеятельности, личностные особенности (механизмы психологической защиты, черты характера, скорость и качество адаптивных реакций), фактор адаптированности к педагогической системе. Поступив в колледж, молодой человек сталкивается с проблемой адаптации к новым условиям жизни. Требования учебного процесса, изменение сферы общения, новые социальные роли требуют умения быстро ориентироваться, осваивать новые виды деятельности, проявлять гибкость по отношению к иным ценностям, нормам и правилам поведения.

Главной целью студента первого курса становится овладение способами и приемами учебной деятельности, принятие социального статуса студента. Вхождение в новую среду жизнедеятельности, предъявление ею требований к адаптантам провоцирует кризисы адаптации.

Кризисы адаптации – это этап адаптационного процесса, во временных рамках которого имеет место резкое снижение показателей адаптированности студентов, сопровождаемое отрицательными эмоциональными переживаниями как результат неадекватного реагирования на предъявление требований, выход из которого осуществляется посредством развития и саморазвития личности.

У студентов, вступивших в период адаптационного кризиса, происходят изменения в когнитивной, эмоциональной и мотивационной сферах личности. Наиболее важная составная часть проблемы адаптации первокурсников – это дидактический кризис.

Симптомы дидактического кризиса:

- резкое снижение успеваемости;
- резкое ухудшение представлений учащихся о собственной успешности и компетентности;
- возрастание тревожности студентов, неустойчивость их настроения;
- снижение активности и ухудшение самочувствия.

Обобщив все симптомы дидактического кризиса, можно сделать

вывод о том, что вызван он, прежде всего, оторванность первокурсников от привычных условий жизнедеятельности, отсутствием систематического контроля знаний, характерного для школьного образования, отсутствием навыков самостоятельной работы и т.д.

Так же большую роль в процессе адаптации студентов играет их социализация.

Социализация человека длится всю жизнь. Юность завершает активный период социализации. Этот этап влечёт за собой психофизиологические изменения.

Этот период называют «трудным возрастом», «переломным периодом». Его содержание заключается в изменении поведенческих характеристик: от почти полного послушания юноши переходят к сдержанному непослушанию – скрытому или открытому неповиновению родителям. У личностей этого возраста выстраивается параллельная система ценностей и взглядов на мир.

В этот период заканчивается формирование фундамента личности, достраиваются её верхние – мировоззренческие этажи.

Осознание своего «Я» происходит как осмысление своего места в окружающем социуме. Одновременно наблюдается постоянный поиск нравственных ориентиров, связанных с переоценкой смысла жизни.

Трудности социализации в этот период связаны с 3 главными обстоятельствами:

- Несовпадением высокого уровня притязаний и, как правило, низким социальным статусом, который задан возрастом;
- Несовпадением старого стиля родительства и новых потенциальных возможностей этого возраста;
- Противоречием между усилившейся ориентацией на самостоятельность и зависимость от мнения сверстников.

Таким образом, мы видим, что социализация и основная её составляющая – процесс адаптации – является неотъемлемым элементом

жизни каждого человека. Любая из стадий социализации играет свою роль в жизни индивида. И, как мы уже убедились, особенно важной является стадия юности и связанный с ней период начала обучения в колледже. Ведь на ней формируется взрослая и самодостаточная личность. Важно, чтобы этот процесс эволюционировал, а не деградировал, так как психика только формируется, и она подвержена активному влиянию со стороны других. И необходимо, чтобы это влияние было благотворным, для создания зрелой и адекватно мыслящей личности.

В психологической практике существует много практических методов, рекомендуемых к использованию в период адаптации. Одним из них является метод наблюдения за поведением при помощи таблицы квалификации поведения по степени уверенности и агрессивности.

**Таблица квалификации поведения
по степени уверенности и агрессивности**

	Агрессивное поведение	Уверенное поведение	Неуверенное поведение
Контакт глаз	Пристальный взгляд прямо в глаза собеседнику	Устойчивый контакт глаз: в глаза партнеру смотрят в момент предъявления требований, отводят взгляд, когда слушают возражения.	Отсутствие контакта глаз: смотрят себе под ноги, на потолок, в свои бумаги, но не в глаза собеседнику
Дистанция общения	Минимальная. На партнера все время «наступают», вторгаются на его территорию.	Оптимальная. Соответствует принятым в данной среде стандартам дистанции официального общения.	Стремится к увеличению: от партнера «отступают», начинают говорить с очень большого расстояния.
Жестикуляция	Размахивают руками, совершают шумные и хаотичные движения, стучат дверями и бьют посторонние предметы.	Соответствует смыслу сказанного.	Напряженная. Дрожь и хаотичные движения. Судорожно перебирают бумаги, не знают, куда деть руки.

Тон, громкость голоса	Крики, вопли, угрожающие интонации. Собеседника совсем не слушают, не дают договорить. Говорят короткими рублеными фразами.	Говорят достаточно громко, чтобы быть услышанным собеседником. Уверенные интонации. Собеседника внимательно выслушивают.	Говорят тихо, сбивчиво, стремятся сократить паузы в разговоре. Фразы неоправданно затянуты.
Чувства	Злость, ярость	Спокойствие, уверенность	Страх, тревога, вина
Содержание речи	Упреки, угрозы, приказы, оскорбления.	Информирование о своих правах, желаниях, намерениях, действиях	Оправдания, извинения, объяснения
Местоимение: Я, мне	В фразах, содержащих угрозы и приказы	Указывает на тот факт, что именно я сам стою за данным требованием	Используется неопределенная форма глагола, речь от третьего лица
Содержание требования	Угрозы, приказы	Краткое и четкое	Понять, что именно хочет человек, невозможно — об этом не говорят
Обоснование	Не дается	Краткое и четкое	Обоснование излишне длинное и путаное, насыщено извинениями и ненужными объяснениями

Также выявить уровень адаптации первокурсников можно зная признаки адаптированности студентов.

Низкий уровень адаптации:

- студент равнодушно или отрицательно относится к колледжу;
- нередко жалобы на здоровье;
- преобладает подавленное настроение;
- наблюдаются нарушения дисциплины;
- учебный материал усваивается фрагментарно;

- затруднена самостоятельная работа, нет интереса к ее выполнению;
- домашние задания выполняет нерегулярно, необходим постоянный контроль, систематические напоминания со стороны преподавателей, классного руководителя или родителей;
- для понимания нового и решения задач по образцу требует значительной помощи преподавателей;
- общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания, пассивен;
- близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников.

Средний уровень адаптации:

- студент положительно относится к колледжу, посещение не вызывает отрицательных переживаний;
- понимает учебный материал, если преподаватель излагает его подробно и наглядно;
- усваивает основное содержание учебных программ, самостоятельно решает типовые задачи;
- сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний старших, но при его контроле;
- бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным;
- почти всегда выполняет домашние задания;
- общественные поручения выполняет добросовестно;
- дружит со многими одноклассниками.

Высокий уровень адаптации:

- студент положительно относится к колледжу, предъявленные требования воспринимает адекватно;
- учебный материал усваивает легко;
- глубоко и полно овладевает программным материалом;

- решает усложненные задачи;
- прилежен, внимательно слушает указания и объяснения преподавателей;
- выполняет поручения без внешнего контроля;
- проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе, готовится ко всем занятиям;
- общественные поручения выполняет охотно и добросовестно;
- занимает в группе благоприятное статусное положение.

Проявления трудностей адаптации первокурсников в колледже и способы их выявления

- Анализ оценок по учебным дисциплинам.
- Сбор сведений об успеваемости ведущих преподавателей.
- Конфликтность с сокурсниками и преподавателями
- Анализ ситуаций.

- Беседа с родителями и преподавателями.
- Анкетирование группы первокурсников.
- Наличие беспокойства, плохое самочувствие
- Анкетирование и психологическое тестирование студентов первых курсов.
- Наблюдения в ходе занятий, на переменах, в условиях повседневной жизни колледжа.
- Беседы с родителями.

Причины и симптомы нарушения адаптации первокурсников

- Незнание правил и устава, принятых в данном учебном заведении и требований, предъявляемых к студентам.
- Неумение осуществлять психологическую саморегуляцию поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием повседневного контроля со стороны преподавателей.
- Низкая мотивация получения среднеспециального образования.
- Процесс налаживания быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие.
- Общественная адаптация
- Чувство беспокойства, потерянности, одиночества, опустошенности, неудовлетворенности; частые конфликты в группе, между группами, между группой и классным руководителем, с преподавателями
- Переживания, связанные с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива, где чувствовались взаимная помощь и моральная поддержка.
- Неумение устанавливать отношения в новом коллективе, с новыми людьми.
- Закрытость студента.
- Отсутствие совместной деятельности.
- Низкий уровень сплоченности студенческой группы.
- Дидактическая адаптация.
- Узкий кругозор, отказы отвечать на занятиях, частые списывания при

самостоятельной работе, низкие текущие оценки, в том числе в период межсессионного учета.

- Неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая готовность к ней.
- Отсутствие навыков самостоятельной работы.
- Неумение конспектировать.
- Неумение работать со словарями с учебной и методической литературой.
- Недостаточный уровень развития учебных умений.
- Пробелы в базовых знаниях.

Главная задача классного руководителя, особенно в адаптационный период, раскрыть перед студентами широкое поле выбора, которое часто не открывается перед людьми юношеского возраста из-за их ограниченного жизненного опыта, недостатка знаний и неосвоенности всего богатства культуры. Раскрывая такое поле выборов, преподаватель не должен, да и не может скрыть своего оценочного отношения к тому или иному выбору. Следует только избегать слишком однозначных и директивных способов выражения этих оценок, всегда сохраняя за студентом право на самостоятельное принятие решения. В противном случае ответственность за любые последствия принятых решений он с себя снимет и переложит на преподавателя или классного руководителя. Именно на первом курсе формируется отношение молодого человека к учебе, к будущей профессиональной деятельности, продолжается “активный поиск себя”. Даже отлично окончившие школу, на первом курсе не сразу обретают уверенность в своих силах. Первая неудача порой приводит к разочарованию, утрате перспективы, отчуждению, пассивности. В связи с такими причинами адаптация первокурсников может вызвать множество трудностей. Продолжительность приспособления к новым социальным условиям составляет 5-6 недель. Наиболее сложными оказываются первые две недели, когда фиксируется бурная реакция на комплекс новых воздействий. Особенно важен каждый день первой недели адаптации.

Поэтому в эти дни проводятся классные часы, посвященные одной из следующих проблем: “Я и мой колледж”, “Я и моя профессия”, “Я и моя группа”, “Я – студент” и др. Первокурсники получают возможностьзнакомиться с историей и традициями колледжа, преподавателями, студентами, со своей группой и классным руководителем. В период адаптации студенты, выполняя 14 специальные задания, проверяют свои способности самостоятельно добывать знания, участвуют в дискуссии о роли изучаемых предметов в профессиональном формировании личности, определяют свои интересы и творческий потенциал.

Основными задачами по содействию адаптации первокурсников к профессиональной образовательной среде колледжа считаются:

- Подготовка первокурсников к новым условиям обучения.
- Установление и поддержание социального статуса первокурсников в новом коллективе.
- Формирование у первокурсников позитивных учебных мотивов.
- Предупреждение и снятие у первокурсников психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой.

Условия успешной адаптации первокурсников и задачи классного руководителя в работе с группой нового набора

Одной из важнейших педагогических задач любого колледжа является работа со студентами первого курса, направленная на более быструю и успешную их адаптацию к новой системе обучения, к новой системе социальных отношений, на освоение ими новой роли студентов.

Особую роль в адаптации первокурсников принадлежит классным руководителям, и это не случайно, так как эти преподаватели являются

ведущими в новых образовательных условиях колледжа, кто оказывает посильную помощь первокурсникам в трудных ситуациях первых дней пребывания, координируя и организуя их деятельность и перемещение по колледжу.

Взаимодействие с группой предполагает и работу самих студентов над умением объединяться и согласовывать свои действия. Задача студенческой группы – не поиск усредненного варианта включения в новые виды общения и деятельности, а создание условий для общего оптимального взаимодействия и продуктивного контакта. При такой задаче классным руководителям требуется лишь содействовать естественному процессу развития группы, от которой в большей степени зависит успешность адаптации первокурсников.

Чтобы совершенствовать личность студента, классный руководитель должен быть профессионалом своего дела, быть коммуникабельным, иметь позитивное отношение к окружающей действительности, быть эрудированным и интересным человеком. Круг его обязанностей достаточно широк.

В связи с этим классному руководителю необходимо:

- знать особенности состояния здоровья студентов, бытовых и семейных условий их жизнедеятельности;
- постоянно участвовать в жизни группы, обеспечивая защищенность интересов каждого;
- работать над созданием благоприятной атмосферы в группе, формированием коллектива, коммуникативных компетенций у студентов;
- постараться создать условия для максимального развития личности каждого студента;
- приобщать студентов к участию в творческой деятельности учебного заведения;
- способствовать формированию у студентов позитивного отношения к окружающей действительности;
- оказывать помощь в вопросах, связанных с организацией учебной

деятельности;

- организовать индивидуальную работу со студентами, у которых возникают проблемы с адаптацией, и с теми, кто стремится к более глубокому изучению учебных дисциплин.

Сложность работы классного руководителя в профессиональном учебном заведении заключается в том, что студенты приходят уже сформировавшимися личностями и классный руководитель должен строить свою работу исходя из данного обстоятельства.

Характеризуя модель деятельности классного руководителя, следует остановиться на основных ее компонентах: целеполагании, мотивационном, ориентировочном, исполнительском и контрольно-оценочном. Все эти компоненты способствуют более успешной адаптации студентов первых курсов.

Целеполагание предполагает постановку целей деятельности классным руководителем. Как правило, можно выделить три группы целей:

- формирование благоприятных отношений между студентами и сплочение коллектива;
- формирование профессиональной компетентности и профессионально важных качеств студентов;
- формирование профессионально важных качеств преподавателя-классного руководителя.

Классному руководителю нужно постоянно работать со студентами, интересоваться не только их учебой, но и душевным состоянием, есть подростки, которые уже не могут найти взаимопонимание с преподавателями-предметниками, на что тоже нужно обратить особое внимание.

Адаптационный процесс необходимо рассматривать комплексно, на различных уровнях его протекания, т.е. на уровнях межличностных отношений, индивидуального поведения, психофизиологической регуляции.

Представляется важным на первое место среди целей деятельности классного руководителя поставить именно формирование благоприятных отношений и сплочение коллектива, потому что только в атмосфере сотрудничества и взаимопомощи можно достичь самораскрытия каждого члена коллектива. Состояние дискомфорта и высокого нервно-психического напряжения мешает свободной реализации творческого потенциала личности и формированию важных личностных качеств.

Задачи классного руководителя в работе с группой нового набора:

1. На начальном этапе работы с группой необходимо ознакомить с системой обучения в колледже и требованиями к знаниям.
2. Провести беседу о графике учебных занятий и устава колледжа.
3. Использовать способы воздействия на мотивационную сферу студента.
4. Уделять внимание беседам о нравственности, самовоспитании, об организации режима дня, профилактике заболеваний.
5. Всячески предупреждать повышение тревожности у студентов
6. Исследовать особенности адаптации студентов-первокурсников.
7. Изучить уровень общественной активности группы.
8. Изучить формирующуюся систему межличностных отношений в учебной группе.
9. Развивать у первокурсников недостающие организаторские умения и навыки.
10. Оказывать помощь студентам в организации самовоспитания.

Перед классным руководителем стоит сложная задача – сделать так, чтобы каждый студент чувствовал свою нужность, значимость в соответствии с реальными возможностями. Таким образом, при всем многообразии задач классного руководителя его главной целью является помочь студентам правильно организовать деятельность, найти свое место в жизни учебной группы и всего учебного заведения.

Адаптация студентов-первокурсников – это педагогически

организованный целостный процесс накопления ими опыта в учебной, воспитательной деятельности, в результате которых у них возникают модели и стратегии поведения, адекватные меняющимся в этой среде условиям. От того, как долго по времени и по различным затратам происходит процесс адаптации, зависят текущие и предстоящие успехи студентов, процесс их профессионального становления.

Заключение

Адаптация студентов к обучению в колледже – это системный, двусторонний, поэтапный процесс активного приспособления, обучающегося к условиям образовательной среды, выражающийся в формировании и развитии когнитивных, мотивационно-волевых, социально-коммуникативных связей. Эти связи характеризуют субъектные отношения студента к основным видам его деятельности в образовательной среде колледжа. При этом процесс адаптации носит интерактивный характер: образовательная среда колледжа воздействует на обучающегося,

а обучающийся активно воздействует на среду, определенным образом преобразуя ее. Выделение связей разного типа помогает глубже понять суть явления, но при этом адаптация протекает системно, как единый процесс. Процесс адаптации имеет временную динамику, его этапы связаны с изменениями, происходящими как в характере учебно-познавательной деятельности, так и на уровне личностных свойств.

Механизмы адаптации, обеспечивающие успешное вхождение студента в образовательную среду, заключаются в педагогическом сопровождении, когда в процессе адаптации, с одной стороны, создаются условия для усвоения обучающимися норм и способов учебно-познавательной деятельности, с другой – осуществляется изменение, преобразование образовательной среды в соответствии с потребностями, возможностями, личностными особенностями студента. Механизмы действуют на разных уровнях, таких как когнитивный, мотивационно-волевой, социально-коммуникативный, обеспечивая формирование и развитие связей соответствующего типа. Педагогическое сопровождение организуется с позиций личностно-ориентированного подхода и развивающего обучения, что позволяет преодолеть образовательные и социально-коммуникативные проблемы сложных по составу (с точки зрения адаптации) групп студентов и обеспечить необратимость процесса адаптации. Ведущая роль в процессе адаптации отводится учебной деятельности (в отличие от сложившихся представлений о возможности адаптации первокурсников путем широкого вовлечения их во внеучебную деятельность). Формирование общеучебных умений и навыков, развитие креативных, дивергентных, логических качеств мышления осуществляется в процессе изучения базовых дисциплин. В результате работы сложился коллектив группы, ориентированный на обучение и активную внеурочную деятельность.

Список использованной литературы

1. Корякина, И.В. Проблемы адаптации первокурсников к условиям обучения техникума / И.В. Корякина // Общество: социология, психология, педагогика. – 2016. – № 2.
2. Мирзаянова, Л. Ф. Особенности учебно-познавательной и учебно-профессиональной мотивации студентов-первокурсников в период адаптации к профессиональному образованию и профессиональной деятельности / Л.Ф. Мирзаянова, Т.И. Каральчук // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2007. – № 11. – С. 35–

38.

3. Овчаренко, Л.Ю. Проблемы успешности социально-психологической адаптации подростков в современной среде / Л.Ю. Овчаренко // Системная психология и социология. – 2015. – №1. – С. 44–55.

Приложения

Приложение 1

Методика для диагностики учебной мотивации студентов

(А.А. Реан и В.А. Якунин)

Назначение теста: диагностика учебной мотивации студентов.

Описание теста: Методика разработана на основе опросника А.А. Реана и В.А. Якунина. К 16 утверждениям вышеназванного опросника добавлены утверждения, характеризующие мотивы учения, выделенные В.Г. Леонтьевым, а также утверждения, характеризующие мотивы учения,

полученные Н.Ц. Бадмаевой в результате опроса студентов и школьников. Это коммуникативные, профессиональные, учебно-познавательные, широкие социальные мотивы, а также мотивы творческой самореализации, избегания неудачи и престижа.

Инструкция к тесту: Оцените по 5-балльной системе приведенные мотивы учебной деятельности по значимости для Вас: 1 балл соответствует минимальной значимости мотива, 5 баллов – максимальной.

ТЕСТ

1. Учусь, потому что мне нравится избранная профессия.
2. Чтобы обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности.
3. Хочу стать специалистом.
4. Чтобы дать ответы на актуальные вопросы, относящиеся к сфере будущей профессиональной деятельности.
5. Хочу в полной мере использовать имеющиеся у меня задатки, способности и склонности к выбранной профессии.
6. Чтобы не отставать от друзей.
7. Чтобы работать с людьми, надо иметь глубокие и всесторонние знания.
8. Потому что хочу быть в числе лучших студентов.
9. Потому что хочу, чтобы наша учебная группа стала лучшей в колледже.
10. Чтобы заводить знакомства и общаться с интересными людьми.
11. Потому что полученные знания позволят мне добиться всего необходимого.
12. Необходимо окончить колледж, чтобы у знакомых не изменилось мнение обо мне, как способном, перспективном человеке.
13. Чтобы избежать осуждения и наказания за плохую учебу.
14. Хочу быть уважаемым человеком учебного коллектива.
15. Не хочу отставать от сокурсников, не желаю оказаться среди отстающих.
16. Потому что от успехов в учебе зависит уровень моей материальной

обеспеченности в будущем.

17. Успешно учиться, сдавать экзамены на «4» и «5».

18. Просто нравится учиться.

19. Попав в колледж, вынужден учиться, чтобы окончить его.

20. Быть постоянно готовым к очередным занятиям.

21. Успешно продолжить обучение на последующих курсах, чтобы дать ответы на конкретные учебные вопросы.

22. Чтобы приобрести глубокие и прочные знания.

23. Потому что в будущем думаю заняться научной деятельностью по специальности.

24. Любые знания пригодятся в будущей профессии.

25. Потому что хочу принести больше пользы обществу.

26. Стать высококвалифицированным специалистом.

27. Чтобы узнавать новое, заниматься творческой деятельностью.

28. Чтобы дать ответы на проблемы развития общества, жизнедеятельности людей.

29. Быть на хорошем счету у преподавателей.

30. Добиться одобрения родителей и окружающих.

31. Учусь ради исполнения долга перед родителями, школой.

32. Потому что знания придают мне уверенность в себе.

33. Потому что от успехов в учебе зависит мое будущее служебное положение.

34. Хочу получить диплом с хорошими оценками, чтобы иметь преимущество перед другими.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

- Шкала 1. Коммуникативные мотивы: 7, 10, 14, 32.

- Шкала 2. Мотивы избегания: 6, 12, 13, 15, 19.

- Шкала 3. Мотивы престижа: 8, 9, 29, 30, 34.

- Шкала 4. Профессиональные мотивы: 1, 2, 3, 4, 5, 26.

- Шкала 5. Мотивы творческой самореализации: 27, 28.

- Шкала 6. Учебно-познавательные мотивы: 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24.
- Шкала 7. Социальные мотивы: 11, 16, 25, 31, 33.

При обработке результатов тестирования необходимо подсчитать средний показатель по каждой шкале опросника.

Приложение 2

Акцентуации характера. Опросник Шмишека

Вопросы опросника:

1. Ваше настроение, как правило, бывает ясным, неомраченным?
2. Восприимчивы ли вы к оскорблениям, обидам?
3. Легко ли вы плачете?
4. Возникает ли у вас по окончании какой-либо работы сомнения в качестве ее исполнения и прибегаете ли вы к проверке — правильно ли все было сделано?
5. Были ли вы в детстве таким же смелым, как ваши сверстники?
6. Часто ли у вас бывают резкие смены настроения (только что парили в облаках от счастья, и вдруг становится очень грустно)?
7. Бываете ли вы обычно во время веселья в центре внимания?

8. Бывают ли у вас дни, когда вы без особых причин ворчливы и раздражительны и все считают, что вас лучше не трогать?
9. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
10. Вы человек серьезный?
11. Способны ли вы на время так сильно увлечься чем-нибудь, что все остальное перестает быть значимым для вас?
12. Предприимчивы ли вы?
13. Быстро ли вы забываете обиды и оскорбления?
14. Мягкосердечны ли вы?
15. Когда вы бросаете письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, опустилось оно туда или нет?
16. Требуем ли ваше честолюбие того, чтобы в работе (учебе) вы были одним из первых?
17. Боялись ли вы в детские годы грозы и собак?
18. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
19. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые считают вас педантичным?
20. Очень ли зависит ваше настроение от внешних обстоятельств и событий?
21. Любят ли вас ваши знакомые?
22. Часто ли вы находитесь во власти сильных внутренних порывов и побуждений?
23. Ваше настроение обычно несколько подавлено?
24. Случалось вам рыдать, переживая тяжелое нервное потрясение?
25. Трудно ли вам долго сидеть на одном месте?
26. Отстаиваете ли вы свои интересы, когда по отношению к вам допускается несправедливость?
27. Хвастаетесь ли вы иногда?
28. Смогли ли вы в случае надобности зарезать домашнее животное или птицу?

29. Раздражает ли вас, если штора или скатерть висит неровно, стараетесь ли вы это поправить?
30. Боялись ли вы в детстве оставаться дома один?
31. Часто ли портится ваше настроение без видимых причин?
32. Случалось ли вам быть одним из лучших в вашей профессиональной или учебной деятельности?
33. Легко ли вы впадаете в гнев?
34. Способны ли вы быть шаловливо-веселым?
35. Бывают ли у вас состояния, когда вы переполнены счастьем?
36. Смогли бы вы играть роль конферансье в веселых представлениях?
37. Лгали вы когда-нибудь в своей жизни?
38. Говорите ли бы людям свое мнение о них прямо в глаза?
39. Можете ли вы спокойно смотреть на кровь?
40. Нравится ли вам работа, когда только вы один ответственны за нее?
41. Заступаетесь ли вы за людей, по отношению к которым допущена несправедливость?
42. Беспокоит ли вас необходимость спуститься в темный погреб, войти в пустую, темную комнату?
43. Предпочитаете ли вы деятельность, которую нужно выполнять долго и точно, той, которая не требует большой кропотливости и делается быстро?
44. Вы очень общительный человек?
45. Охотно ли вы в школе декламировали стихи?
46. Сбегали ли вы в детстве из дому?
47. Обычно вы без колебаний уступаете место в автобусе престарелым пассажирам?
48. Часто ли вам жизнь кажется тяжелой?
49. Случалось ли вам так расстраиваться из-за какого-нибудь конфликта, что после этого вы чувствовали себя не в состоянии пойти на работу?
50. Можно ли сказать, что при неудаче вы сохраняете чувство юмора?
51. Стараетесь ли вы помириться, если кого-нибудь обидели?

52. Предпринимаете ли вы первым шаги к примирению?
53. Очень ли вы любите животных?
54. Случалось ли вам, уходя из дома, возвратиться, чтобы проверить: не произошло ли чего-нибудь?
55. Беспокоили ли вас когда-нибудь мысли, что с вами или с вашими родственниками должно что-либо случиться?
56. Существенно ли зависит ваше настроение от погоды?
57. Трудно ли вам выступать перед большой аудиторией?
58. Можете ли вы, рассердившись на кого-либо, пустить в ход руки?
59. Очень ли вы любите веселиться? 60. Вы всегда говорите то, что думаете?
61. Можете ли вы под влиянием разочарования впасть в отчаяние?
62. Привлекает ли вас роль организатора в каком-нибудь деле?
63. Упорствуете ли вы на пути к достижению цели, если встречается какое-либо препятствие?
64. Чувствовали ли вы когда-нибудь удовлетворение при неудачах людей, которые вам неприятны?
65. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что у вас на глазах выступят слезы?
66. Часто ли вам мешают уснуть мысли о проблемах прошлого или о будущем дне?
67. Свойственно ли было вам в школьные годы подсказывать или давать списывать товарищам?
68. Смогли бы вы пройти в темноте один через кладбище?
69. Вы, не раздумывая, вернули бы лишние деньги в кассу, если бы обнаружили, что получили их слишком много?
70. Большое ли значение вы придаете тому, что каждая вещь в вашем доме должна находиться на своем месте?
71. Случается ли вам, что, ложась спать в отличном настроении, следующим утром вы встаете в плохом расположении духа, которое длится несколько часов?

72. Легко ли вы приспосабливаетесь к новой ситуации?
73. Часто ли у вас бывают головокружения?
74. Часто ли вы смеетесь?
75. Сможете ли вы относиться к человеку, о котором вы плохого мнения, так приветливо, что никто не догадывается о вашем действительном отношении к нему?
76. Вы человек живой и подвижный?
77. Сильно ли вы страдаете, когда совершается несправедливость?
78. Вы страстный любитель природы?
79. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы закрыты ли краны, погашен ли везде свет, заперты ли двери?
80. Пугливы ли вы?
81. Может ли принятие алкоголя изменить ваше настроение?
82. Охотно ли вы принимаете участие в кружках художественной самодеятельности?
83. Тянет ли вас иногда уехать далеко от дома?
84. Смотрите ли вы на будущее немного пессимистично?
85. Бывают ли у вас переходы от веселого настроения к тоскливому?
86. Можете ли вы развлекать общество, быть душой компании?
87. Долго ли вы храните чувство гнева, досады?
88. Переживаете ли вы длительное время горести других людей?
89. Всегда ли вы соглашаетесь с замечаниями в свой адрес, правильность которых сознаете?
90. Могли ли бы в школьные годы переписать из-за помарок страницу в тетради?
91. Вы по отношению к людям больше осторожны и недоверчивы, чем доверчивы?
92. Часто ли у вас бывают страшные сновидения?
93. Бывают ли у вас иногда такие навязчивые мысли, что если вы стоите на перроне, то можете против своей воли броситься под приближающийся

поезд или можете кинуться из окна верхнего этажа большого дома?

94. Становитесь ли вы веселее в обществе веселых людей?

95. Вы – человек, который не думает о сложных проблемах, а если и занимается ими, то недолго.

96. Совершаете ли вы под влиянием алкоголя внезапные импульсивные поступки?

97. В беседах вы больше молчите, чем говорите?

98. Могли бы вы, изображая кого-нибудь, так увлечься, чтобы на время забыть, какой вы на самом деле?

Обработка результатов и интерпретация

Количество совпадающих с ключом ответов умножается на значение коэффициента соответствующего типа акцентуации; если полученная величина превышает 18, то это свидетельствует о выраженности данного типа акцентуации. Признаком акцентуации является показатель свыше 18 баллов.

Акцентуации

1. Гипертимность. Люди, склонные к повышенному настроению, оптимисты, быстро переключаются с одного дела на другое, не доводят начатого до конца, недисциплинированные, легко попадают под влияние неблагополучных компаний. Подростки склонны к приключениям, романтике. Не терпят власти над собой, не любят, когда их опекают. Тенденция к доминированию, лидированию. Чрезмерно повышенное настроение может приводить к неадекватности поведения — «патологический счастливчик». В патологии — невроз навязчивых состояний.

2. Застревание — склонность к «застреванию аффекта», к бредовым реакциям. Люди педантичные, злопамятные, долго помнят обиды, сердятся, обижаются. Нередко на этой почве могут появиться навязчивые идеи. Сильно одержимы одной идеей. Слишком устремленные, «упертые в одно», «зашкаленные». В эмоциональном отношении ригидны. Иногда могут

давать аффективные вспышки, могут проявлять агрессию. В патологии — паранояльный психопат.

3. Эмотивность. Люди, у которых преувеличенно проявляется эмоциональная чувствительность, резко меняется настроение по незначительному для окружающих поводу. От настроения зависит все: и работоспособность, и самочувствие. Тонко организована эмоциональная сфера: способны глубоко чувствовать и переживать. Склонны к добрым отношениям с окружающими. В любви ранимы, как никто другой. Крайне болезненно воспринимают грубость, хамство, приходят в отчаяние, депрессию, если происходит разрыв или ухудшение отношений с близкими людьми.

4. Педантичность. Преобладание черт ригидности и педантизма. Люди ригидны, им трудно переключаться с одной эмоции на другую. Любят, чтобы все было на своих местах, чтобы люди четко оформляли свои мысли — крайний педантизм. Идея порядка и аккуратности становится главным смыслом жизни. Периоды злобно-тоскливого настроения, все их раздражает. В патологии — эпилептоидная психопатия. Могут проявлять агрессию.

5. Тревожность. Люди меланхолического (либо холерического) склада с очень высоким уровнем конституционной тревожности, не уверены в себе. Недооценивают, преуменьшают свои способности. Пугаются ответственности, опасаются всевозможных неприятностей для себя и своих родных, не могут унять свои страхи и тревогу, «притягивая» к себе и близким реализацию своих страхов и опасений.

6. Циклотимность. Резкие перепады настроения. Хорошее настроение коротко, плохое длительно. При депрессии ведут себя как тревожные, быстро утомляются, приходят в отчаяние от неприятностей, вплоть до попыток самоубийства. При хорошем настроении ведут себя как гипертимные.

7. Демонстративность. В патологии — психопатия истерического типа.

Люди, у которых сильно выражен эгоцентризм, стремление быть постоянно в центре внимания («пусть ненавидят, лишь бы не были равнодушными»). Таких людей много среди артистов. Если нет способностей, чтобы выделиться, тогда они привлекают внимание антисоциальными поступками. Патологическая лживость — чтобы приукрасить свою особу. Склонны носить яркую, экстравагантную одежду — могут быть определены чисто внешне.

8. Возбудимость. Склонность к повышенной импульсивной реактивности в сфере влечения. В патологии — эпилептоидная психопатия.

9. Дистимичность. Склонность к расстройствам настроения. Противоположность гипертимности. Настроение пониженное, пессимизм, мрачный взгляд на вещи, утомляемость. Быстро истощается в контактах и предпочитает одиночество.

10. Экзальтированность. Склонность к аффективной экзальтации (близко к демонстративности, но там из-за характера). Здесь идут те же проявления, но на уровне эмоций (все идет от темперамента). Религиозный экстаз.

Приложение 3.

Агрессивное поведение (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев)

Методика предназначена для выявления склонности респондента к определенному типу агрессивного поведения.

Инструкция. Перед вами ряд утверждений. Определите, насколько вы согласны с каждым из них. Если вы согласны с утверждением, выберите ответ: «Да», если не согласны – «Нет».

Опросник

1. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
4. Я редко даю сдачи, если меня ударят.
5. Подчас я требую в резкой форме, чтобы уважали мои права.

6. От злости я часто про себя посылаю проклятия моему обидчику.
7. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
8. Если я разозлюсь, я могу ударить человека.
9. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что о нем думаю.
10. При возникновении конфликта на работе я чаще всего «разряжаюсь» в разговорах с друзьями и близкими.
11. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
12. Если я должен для защиты своих прав применить физическую силу, то я так и делаю.
13. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
14. Я часто рассказываю дома о недостатках сослуживцев, которые критикуют меня.
15. С досады я могу пнуть ногой все, что подвернется.
16. В детстве мне нравилось драться.
17. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
18. Я часто про себя обдумываю, что мне надо высказать начальнику, но так и не делаю этого.
19. Я считаю неприличным стучать по столу, даже если человек очень сердит.
20. Если тот, кто взял мою вещь, не отдает ее, я могу применить силу.
21. В споре я часто начинаю сердиться и кричать.
22. Я считаю, что осуждать человека «за глаза» не очень этично.
23. Не было случая, чтобы я со злости что-нибудь сломал.
24. Я никогда не применяю физическую силу для решения спорных вопросов.
25. Даже если я злюсь, я не прибегаю к сильным выражениям.
26. Я не сплетничаю о людях, даже если они мне очень не нравятся.
27. Я могу так рассвирепеть, что буду крушить все подряд.

28. Я не способен ударить человека.
29. Я не умею «поставить человека на место», даже если он этого заслуживает.
30. Иногда я про себя обзываю начальника, если остаюсь недоволен его решением.
31. Мне не нравятся люди, которые вымещают зло на своих детях, раздавая им подзатыльники.
32. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их ударили.
33. Как бы я ни был зол, я стараюсь не оскорблять других.
34. После неприятностей на работе я часто скандалю дома.
35. Когда я раздражаюсь, то, уходя, хлопаю дверьми.
36. Я никогда не любил драться.
37. Я бываю, грубоват с людьми, которые мне не нравятся.
38. Если в транспорте мне отдавили ногу, я про себя ругаюсь всякими словами.
39. Я всегда осуждаю родителей, бьющих своих детей только потому, что у них плохое настроение.
40. Лучше убедить человека, чем принуждать его физически.

Обработка результатов и интерпретация

- Склонность к прямой вербальной агрессии:

Ответы «Да» на вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 37.

Ответы «Нет»: 25, 29, 33.

- Склонность к косвенной вербальной агрессии:

Ответы «Да» на вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 30, 34 38.

Ответы «Нет»: 22, 26.

- Склонность к косвенной физической агрессии:

Ответы «Да» на вопросы: 7, 11, 15, 27, 35.

Ответы «Нет»: 3, 19, 23, 31, 39.

- Склонность к прямой физической агрессии:

Ответы «Да» на вопросы: 8, 12, 16, 20, 32.

Ответы «Нет»: 4, 24, 28, 36,40.

За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл. Несдержанность диагностируется, если набрано более 20 баллов.

Приложение 4

Методика изучения эмоциональной напряжённости

Инструкция Вам предлагается дать ответы на 30 утверждений. Если вы с утверждением согласны, поставьте рядом с его номером знак «+»; если нет - знак «-». Если Вы затрудняетесь ответить, напишите «не знаю».

1. Мне с трудом удаётся сосредоточить своё внимание на уроке.
2. Отступление учителем от основной темы занятий сильно отвлекает меня.
3. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящей контрольной, проверочной работе, экзаменах.
4. Иногда мне кажется, что мои школьные знания по отдельным предметам ничтожны.
5. Отчаявшись выполнять какое – либо задание я обычно «опускаю руки».
6. Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство

неуверенности собой.

7. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя.

8. Неожиданный вопрос преподавателя приводит меня в замешательство.

9. Меня сильно беспокоит положение в классе.

10. Я безвольный человек и это отражается на моей успеваемости.

11. Я с трудом сосредотачиваюсь на каком – либо задании и это раздражает меня.

12. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед опросом на уроке, экзаменах.

13. Порой мне кажется, что я не могу усвоить всего учебного материала, и это меня пугает.

14. Во время ответа на уроке я обычно сильно смущаюсь.

15. Возможные неудачи на экзаменах очень тревожат меня.

16. Во время выступления или ответа я начинаю заикаться.

17. Моё состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.

18. Я часто ссорюсь с друзьями по школе из-за пустяков и потом жалею об этом.

19. Состояние группы и отношение его ко мне очень влияет на моё настроение.

20. После ссоры или спора я долго не могу успокоиться.

21. У меня обычно не бывает головных болей после длительной и напряжённой работы.

22. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.

23. Не выполненные задания или неудачи на контрольных работах не волнуют меня.

24. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед ответом на уроке, экзамене, если уверен в своих знаниях.

25. Я обычно в числе первых заканчиваю контрольную работу или иду отвечать на экзамене и стараюсь не думать о возможных ошибках.

26. Мне обычно не требуется много времени на обдумывание дополнительного вопроса, задаваемого учителем.
27. Насмешки одноклассников не портят мне настроения.
28. Я обычно сплю спокойно и не мучаюсь во сне, даже если у меня в школе неприятности.
29. В классе я чувствую себя легко и непринуждённо.
30. Мне легко организовать свой распорядок дня, обычно я успеваю сделать всё, что запланирую.

Обработка

1. Подсчитываются ответы «да» в первых 20-ти вопросах.
2. Подсчитайте ответы «нет» на вопросы 21-30.
3. Подсчитайте ответы «не знаю» по всей анкете, разделите пополам.
4. Сложите эти три числа и сравните с приведенными ниже показателями уровней.

Уровни: 0-10 - низкий уровень, 11-20 – средний, 21-30 – высокий

Приложение 5

Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора)

Опросник состоит из 50 утверждений. Служит для оценки общего уровня тревожности, опасения (страха)

Инструкция: прочтите внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и поставьте "+" в случае, если утверждение относится к Вам, "- ", если вы не согласны. В случае затруднений возможен ответ "не знаю", тогда поставьте "?".

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.

6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывают сердцебиение и одышка.
12. Обычно мои руки и ноги достаточно теплые.
13. Я застенчив не более, чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничего не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или чего-нибудь.

30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу, у меня глаза "на мокром месте".
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц у меня бывает расстройство стула (или чаще).
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость и это чрезвычайно смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я – человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49. Жизнь для меня всегда связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

Обработка результатов

Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл, при неопределенном ответе ставится 0,5 балла.

Показатели ранжируются следующим образом:

от 0 до 6 баллов – низкая тревожность,

от 6 до 20 баллов – средняя,

выше 20 баллов – высокая.

Ключ: вопросы 1-12 – ответ нет; 13-50 – ответ да

Приложение 6

Диагностика состояния стресса (А.О. Прохоров)

Методика позволяет выявить особенности переживания стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях. Методика предназначена для людей старше 18 лет без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам.

Инструкция. Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.

3. На работе и дома сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг и часто испытываю разочарование в самом себе.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитываете количество положительных ответов по всем 9 вопросам. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл (ответ «нет» оценивается в 0 баллов).

Результат 0-4 балла – означает высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях. Человек ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоции. Как правило, такие люди не склонны раздражаться и винить других и себя в происходящих событиях

5-7 баллов – умеренный уровень. Человек не всегда правильно и адекватно ведет себя в стрессовой ситуации. Иногда он умеет сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда незначительные события нарушают эмоциональное равновесие (человек «выходит из себя»).

8-9 баллов – слабый уровень. Такие люди характеризуются высокой степенью переутомления и истощения. Они часто теряют самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеют владеть собой. Таким людям важно развивать навыки саморегуляции в стрессе.

Приложение 7

Диагностика враждебности (по шкале Кука – Медлей)

Инструкция. Внимательно прочитайте (прослушайте) суждения опросника. Варианты ответов по всем суждениям даны на специальном бланке.

Если вы считаете, что суждение верно и соответствует вашему представлению о себе и других людях, то в бланке ответов напротив номера суждения отметьте степень вашего согласия с ним, используя приложенную шкалу:

6 – обычно,

5 – частично,

4 – иногда,

3 – случайно,

2 – редко,

1 – никогда.

1. Я часто встречаю людей, называющих себя экспертами, хотя они таковыми не являются.
2. Мне часто приходилось выполнять указания людей, которые знали меньше, чем я.
3. Многих людей можно обвинить в аморальном поведении.
4. Многие люди преувеличивают тяжесть своих неудач, чтобы получить сочувствие и помощь.
5. Временами мне приходилось грубить людям, которые вели себя невежливо по отношению ко мне и действовали мне на нервы.
6. Большинство людей заводят друзей, потому что друзья могут быть полезны.
7. Часто необходимо затратить много усилий, чтобы убедить других в своей правоте.
8. Люди часто разочаровывали меня.
9. Обычно люди требуют большего уважения своих прав, чем стремятся уважать права других.
10. Большинство людей не нарушают закон, потому что боятся быть пойманными.
11. Зачастую люди прибегают к нечестным способам, чтобы не потерять возможной выгоды.
12. Я считаю, что многие люди используют ложь, для того чтобы двигаться дальше.
13. Существуют люди, которые настолько мне неприятны, что я невольно радуюсь, когда их постигают неудачи.
14. Я часто могу отойти от своих принципов, чтобы превзойти своего противника.
15. Если люди поступают со мной плохо, я обязательно отвечаю им тем же, хотя бы из принципа.

16. Как правило, я отчаянно отстаиваю свою точку зрения.
17. Некоторые члены моей семьи имеют привычки, которые меня раздражают.
18. Я не всегда легко соглашаюсь с другими.
19. Никого никогда не заботит то, что с тобой происходит.
20. Более безопасно некому не верить.
21. Я могу вести себя дружелюбно с людьми, которые, по моему мнению, поступают неверно.
22. Многие люди избегают ситуаций, в которых они должны помогать другим.
23. Я не осуждаю людей за то, что они стремятся присвоить себе все, что только можно.
24. Я не виню человека за то, что он в своих целях использует других людей, позволяющих ему это делать.
25. Меня раздражает, когда другие отрывают меня от дела.
26. Мне бы определенно понравилось, если бы преступника наказали его же преступлением.
27. Я не стремлюсь скрыть плохое мнение о других людях.

Обработка результатов и интерпретация

Ключ

- Шкала цинизма: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 19, 20, 22
- Шкала агрессивности: 5, 14, 15, 16, 21, 23, 24, 26, 27
- Шкала враждебности: 8, 13, 17, 18, 25

Интерпретация результатов для шкалы цинизма:

- 65 баллов и больше – высокий показатель;
- 40-65 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;
- 25-40 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;
- 25 баллов и меньше – низкий показатель.

Интерпретация результатов для шкалы агрессивности:

- 45 баллов и больше – высокий показатель;

30-45 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

15-30 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

15 баллов и меньше – низкий показатель.

Интерпретация результатов для шкалы враждебности:

25 баллов и больше – высокий показатель;

18-25 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

10-18 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

10 баллов и меньше – низкий показатель.

Приложение 8

Тренинг знакомства в студенческой группе первокурсников

С целью ускорения социально-психологической адаптации студентов, а также их сплочения, классный руководитель может воспользоваться предлагаемой программой тренинга.

Основные цели предлагаемых занятий:

- создание в группе атмосферы эмоционального комфорта;
- более подробное знакомство участников студенческой группы друг с другом;
- знакомство классного руководителя со студентами группы на личностном уровне.

Программа тренинга включает в себя занятия, которые проводятся с первокурсниками как можно раньше, в первую неделю учебного года. Длительность каждого тренинга от 40-60 минут.

Обязательное условие – необходимо выбирать такую аудиторию, в которой возможна перестановка мебели, так как тренинговое общение происходит в кругу.

Доказано, что такое расположение на занятии позволяет сохранить зрительный контакт каждого с каждым, способствует сближению и взаимопониманию людей.

Предлагаем Вам ряд упражнений, которые можно использовать в тренинговых занятиях.

Занятие 1

Цель: Знакомство участников группы друг с другом, создание открытой доброжелательной атмосферы в группе.

Участники располагаются, как уже отмечалось, по кругу.

Занятие начинается словами ведущего: «Все мы хотим, чтобы студенческая жизнь стала яркой, живой, наполненной событиями. Недаром говорят, что студенческие годы – лучшие годы в жизни. Станут ли ваши годы такими, во многом зависит от того, как будут складываться отношения

в вашей группе, насколько дружной она будет.

А сейчас я бы хотел(а), чтобы мы с вами поближе познакомились».

На первом занятии важен еще один нюанс: каждый член группы прикалывает на грудь табличку со своим именем, это позволит участникам быстрее запомнить, как друг друга зовут и предотвратит дискомфорт по поводу безличного обращения.

Упражнение 1. «Имя-город-блюдо»

Инструкция: Каждый по кругу называет свое имя, город и блюдо – на первую букву своего имени (замечательно, если блюдо будет еще и 39 любимым). Задача каждого следующего участника – назвать имена предыдущих, а затем самому выполнить задание.

Упражнение 2. «Мой девиз»

Ведущий предлагает упражнение более личностного характера.

Инструкция: Каждый (включая ведущего) говорит о том, какие слова, по его мнению, являются ведущими в его жизни, определяют поступки и мысли. Атмосфера взаимного доверия и эмоционального комфорта будет наиболее полной, если каждый постарается поразмышлять о том, почему именно такие слова стали своеобразным девизом его жизни.

Упражнение 3. «Расскажи о себе»

Инструкция: Ведущий: «А сейчас я предлагаю каждому перейти к более подробному рассказу о себе; итак, каждый по кругу рассказывает о себе, мы внимательно слушаем и может уточнять по ходу, задавать интересующие вопросы. Ориентировочная схема рассказа приблизительно такова:

- откуда приехал;
- почему поступил на эту специальность;
- увлечения;
- особенности характера.

Это упражнение следует начинать обязательно с рассказа ведущего о себе. Этим рассказом, степенью его откровенности задается тон рассказов

остальных участников. После того, как ведущий рассказал о себе, он жестом передает инициативу студенту, сидящему рядом. Вопросы рассказчику предпочтительно задавать неформальные. После рассказа каждого студента ведущий выражает ему благодарность и просит начать следующего.

Завершение тренинга. После этого занятия члены группы получают информацию друг о друге, и классный руководитель получает информацию о группе. Последняя особенно важна, если классный руководитель не ведет занятий в 1-ом семестре в данной группе.

Такое занятие создает благоприятные условия для выбора актива группы. И куратор, и студенты лучше ориентируются в группе, между ними устанавливается более тесный и неформальный контакт.

Занятие 2

1. Упражнение «Импульс». Участники располагаются по кругу. Инструкция: Ведущий быстро, несильно, но ощутимо сжимает руку соседа справа или слева. Тот так же пожимает руку своего соседа и т.д. Пожатие переходит от одного к другому, пока не вернется к ведущему. Повторяется та же процедура, но в другую сторону.

2. Упражнение «Знаки зодиака».

Инструкция: Участникам дается задание расположиться по порядку знаков зодиака (по датам дня рождения), начиная с 1-го января. При выполнении задания можно пользоваться только жестами, мимикой, (речью нельзя) для того, чтобы узнать дату рождения друг друга. Через некоторое время ведущий проверяет, правильно ли построился ряд.

3. Упражнение «Интервью».

Инструкция: Участники разбиваются на пары для поочередного проведения интервью. В течение 3-5 минут проходит подготовка, после чего один из участников представляет своего собеседника всей группе. Далее слово предоставляется участникам следующей пары.

Примерный перечень вопросов:

1. Любимый цвет.
2. Любимое время года.
3. Любимое блюдо.
4. Любимое женское имя.
5. Любимое мужское имя.
6. Какие черты личности больше всего нравятся в людях.
7. Какие черты личности больше всего не нравятся в людях.

4. Упражнение «Крокодил».

Инструкция: Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание, вторая делегирует своего участника, которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда пытается понять, что было загадано. Команды загадывают слова по очереди.

5. Упражнение «Аплодисменты по кругу».

Инструкция: Ведущий: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Завершение тренинга. Обмен участников эмоциями и впечатлениями.

Занятие 3

1. Упражнение «Карусель».

Инструкция: Группа делится на две команды. Одна команда образует маленький круг, вторая – большой, причем каждый из участников большого круга стоит лицом к участнику первой команды. Каждый, кто стоит во внешнем кругу, должен сказать что-то хорошее тому человеку, который находится напротив него. Те, кто стоит во внутреннем кругу, благодарят

партнера за добрые слова.

Внутренний круг остается на месте, а участники внешнего делают шаг в сторону – оказываются лицом к лицу с другим членом внутреннего круга. И снова – добрые слова и с той и с другой стороны. И так до тех пор, пока не обойдут весь круг и не окажутся напротив того, с кого начали.

А когда круг будет пройден, участники внешнего и внутреннего круга должны поменяться местами и начать все сначала.

2. Упражнение «Ассоциации».

Инструкция: Водящий (вызывается на эту роль добровольно) выходит, остальные участники группы загадывают кого-то из оставшихся. Водящий по ассоциациям должен отгадать того, кто загадан группой. Перед началом игры ведущий объясняет, что все вопросы водящего должны быть однотипны – на что или на кого похож тот, кого загадали:

- на какое время суток;
- на какое время года;
- на какую погоду;
- на какой день недели;
- на какой вкус;
- на какой цвет радуги, на какой цветок, на какую книгу и т.д.

3. Упражнение «Вопросы песней»

Инструкция: Группа делится на две команды. Одна команда, посоветовавшись, должна хором спеть отрывок из любой известной песни, в котором заключен какой-либо вопрос (например: «Я спросил у осени: Где моя любимая?») Вторая команда должна за одну минуту вспомнить и пропеть хором отрывок из любой другой известной песни, в котором заключен ответ на заданный вопрос (например, в данном случае можно ответить: «Где-то на белом свете, там, где всегда мороз...»). Если первая команда принимает ответ, то вторая команда в свою очередь задает свой вопрос, заключенный в отрывке какой-нибудь песни. Если ответ не принимается, то команде дается дополнительно еще 30 секунд на поиски

корректного ответа. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не иссякнет, т.е. не может придумать песенного ответа или песенного вопроса.

4. Упражнение «Телеграмма»

Инструкция: Ведущий раздает участникам группы по набору «бланков телеграмм» – листков с именами всех участников группы, и просит написать самое хорошее, что каждый участник узнал о других и о самом себе. Ведущий собирает «телеграммы» в «волшебную папку», чтобы во время следующего упражнения просмотреть, нет ли оскорбительных или грубых телеграмм, и если есть, вернуть авторам с просьбой переписать. Возможность просмотра телеграмм оговаривается заранее. После проведения следующего упражнения телеграммы раздаются адресатам.

Тренинг заканчивается примерно такими словами: «В ходе наших занятий мы старались лучше узнать друг друга, увидеть в каждом его лучшие стороны. Результат этой работы, его материальное воплощение сейчас у каждого на руках. Давайте постараемся сохранить подобное отношение друг к другу на протяжении всех лет обучения в университете. А в качестве задачи на будущее – укреплять дружеские, доброжелательные отношения в нашей группе».

Завершение тренинга. Обмен участников эмоциями и впечатлениями