

Министерство культуры Кировской области

Кировское областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение «Кировский колледж музыкального искусства им. И.В. Казенина»

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПК студентов



Л.Г. Гневашева

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора КОГПОБУ

«ККМИ им. И.В. Казенина»



от «10» апреля 2023 № 149/1

В.Ю. Князев.

СОГЛАСОВАНО

Представитель Совета родителей

Ю.А. Шишаев

ПРОГРАММА

АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

В КОГПОБУ «Кировский колледж музыкального искусства им. И.В. Казенина»

Киров, 2023

Содержание

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Направления реализации программы**
- 3. Ожидаемые результаты**
- 4. Этапы реализации программы**
- 5. План мероприятий**
- 6. Приложение**

1. Пояснительная записка

Целью педагогического процесса в КОГПОБУ «Кировский колледж музыкального искусства им. И.В. Казенина» является создание условий для формирования гармонично развитой личности, с мировоззренческими позициями и установками в отношении обучения и профессии, обеспечивающие способность и готовность выпускника к высоким личностным достижениям, достижениям для общества и государства. Именно поэтому для нашего педагогического коллектива огромное значение имеет процесс адаптации обучающихся в колледже.

Поступление в колледж и обучение в нем сопровождается включением студентов в новую для них культурно-образовательную среду, что является пусковым механизмом процесса адаптации. Успешность адаптации предполагает актуализацию резервных возможностей обучающихся и их готовность к преодолению различного рода трудностей, возникающих в процессе обучения.

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

Проблема адаптации в частности весьма актуальна для студентов первого курса. Необходимым условием успешной деятельности студента является освоение новых для него особенностей учебы в колледже. На протяжении первого года обучения происходит вхождение студента - первокурсника в студенческий коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к выбранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, развиваются и воспитываются профессионально значимые качества личности.

Цель программы:

Психолого – педагогическое сопровождение обучающихся в период адаптации к обучению в колледже.

Задачи программы:

1.Создание условий для включения обучающихся в процесс обучения и формирования позитивных учебных мотивов.

2. Способствовать созданию благоприятного психологического климата в групповом коллективе обучающихся и преподавателей.
3. Изучение индивидуальных особенностей познавательной и личностной сферы обучающихся.
4. Разработка и проведение мероприятий по предупреждению и снятию у первокурсников психологического, физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой.
5. Организация взаимодействия с родителями обучающихся.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.

Программа рассчитана для обучающихся первого курса колледжа в возрасте 15-18 лет.

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на один год, на период адаптации студентов первого курса. Ежегодно проводится корректировка плана мероприятий с учетом полученных данных по диагностике.

Психолого-педагогическое сопровождение адаптации рассматривается как взаимосвязанная деятельность всех субъектов образовательного процесса, направленная на обеспечение эффективного взаимодействия обучающихся с новой социальной средой, способствующая их самоопределению, самоактуализации и саморазвитию.

2. Направления реализации программы

Программа предполагает работу по следующим направлениям:

1. Аналитико-диагностическое направление:

- изучение личных дел обучающихся;
- определение степени адаптации у студентов;
- изучение индивидуально-психологических особенностей обучающихся, их коммуникативных навыков и интересов;
- определение профессиональных склонностей, исследование творческих способностей;
- определение сформированности у обучающихся учебных навыков;
- мониторинг межличностных отношений в групповых коллективах и в общечитии.

2. Профилактическое направление:

- мероприятия по предупреждению стрессовых состояний и состояний нервно-психического напряжения в период адаптации первокурсников;
- мероприятия, направленные на успешное протекание социально-психологической адаптации обучающихся первого курса;
- организация воспитательной и внеучебной работы с первокурсниками по формированию устойчивого интереса к избранной профессии и специальности;
- организационные мероприятия для классных руководителей по воспитательной работе с обучающимися первого курса;
- организационные мероприятия по адаптивности студентов к новым жилищно-бытовым условиям проживания в общежитии.

3.Коррекционно - развивающее направление:

- организация психокоррекционной работы при нарушениях протекания процесса социально-психологической адаптации обучающихся и студентов первого курса

4.Работа с родителями обучающихся

- создание положительного эмоционального фона для взаимопонимания с родителями

3. Ожидаемые результаты:

1. Успешная интеграция студентов в учебную и социальную среду колледжа.
2. Создание информационно-аналитической базы студентов.
3. Осознание возможности собственной роли в профессиональном становлении, формировании профессионально значимых качеств.
4. Привитие устойчивого интереса к избранной специальности.
5. Создание системы мониторинга адаптации студентов, удовлетворенности студентов и родителей образовательным процессом.
6. Создание механизмов сотрудничества с социально значимыми партнерами.
7. Предупреждение правонарушений.

4. Этапы реализации программы

Работа по реализации программы рассчитана на первый год обучения студентов в техникуме и осуществляется в 3 этапа.

Сроки реализации	Задачи
I этап Сентябрь - октябрь	<ul style="list-style-type: none">-оценить соматический, психологический и социальный статус обучающихся нового набора, их информирование об условиях, организации и содержании учебной деятельности в колледже.- оказать социально-психологическую поддержку вхождения бывших абитуриентов в новую образовательно-воспитательную среду.-составить индивидуальные планы работы с детьми с ОВЗ и инвалидами, детьми-сиротами и детьми
II этап Ноябрь - декабрь	<ul style="list-style-type: none">-выявить основные проблемы адаптации обучающихся к новым образовательным условиям и наметить пути их решения.-внести коррективы в организацию учебно-воспитательного процесса с учетом полученных данных-разработка профилактических и коррекционных мероприятий для обучающихся- использовать всю полученную информацию для проведения мероприятий для классных руководителей, индивидуальных и групповых консультаций педагогов с целью предотвращения проблемных ситуаций в образовательно-воспитательном процессе.
III этап Январь-июнь	<ul style="list-style-type: none">-организовать коррекционно-просветительскую работу с обучающимися для формирования сплоченных студенческих коллективов и помощи дезадаптированным студентам.-проводить консультации и просвещение родителей обучающихся и студентов, не адаптировавшихся к учебе в новой среде.

5. План мероприятий

№	Мероприятия	Срок	Ответственные
Аналитико-диагностическое направление			
1.	Изучение личных дел	сентябрь	Классные руководители, педагог- психолог
2.	Составление социально-психологического портрета группы	сентябрь	Классные руководители
3.	Диагностика: -тест-опросник Айзенка -тест «Акцентуация личности» -тест «Самооценка психологической адаптивности» -тест «Психологический климат в группе» -анкета «Трудности адаптации в условиях новой учебной деятельности» -методика – опросник Казанцевой Г.Н. «Диагностика общей самооценки личности»	Сентябрь- октябрь	Педагог- психолог, классные руководители
4.	Формирование банка данных по результатам СПТ	Сентябрь- октябрь	Педагог- психолог
5.	Составление списка обучающихся «группы риска»	Ноябрь	Педагог- психолог
6.	Анализ санитарно-гигиенических условий проживания в общежитии	Сентябрь	Классные руководители
Профилактическое направление			
1.	Проведение праздников: «День знаний» «Посвящение в студенты»	Сентябрь	Администрация колледжа, педагог- организатор, классные руководители

2.	Педсовет «Трудности и проблемы адаптационного периода обучающихся первого курса»	Ноябрь	Администрация колледжа, педагог-организатор, классные руководители
3.	Методический совет «Рекомендации педагога-психолога по преодолению трудностей адаптации»	Ноябрь	Педагог-психолог, зав. ПЦК, классные руководители
4.	Проведение классных часов: «История и традиции колледжа» «Правила внутреннего распорядка» «Успех в учебе» (выступление отличников старших курсов) «Особенности проведения аттестации» Классный час с элементами тренинга «Выборы актива группы»	1 раз в месяц	Заведующий отделом воспитательной и социальной работы, педагог-организатор, классные руководители, педагог-психолог
5.	Проведение тренингов: «Давайте познакомимся» «Снижение уровня тревожности» «Мы разные, но мы команда»	Ноябрь, январь, март	Педагог-психолог
6.	Организация культурно-массовых мероприятий (посещение театров, музеев, выставок, концертов)	1 раз в месяц	Заведующий отделом воспитательной и социальной работы, педагог-организатор, классные руководители
7.	Вовлечение студентов в общественную, волонтерскую, спортивную и творческую	В течение года	Заведующий отделом

	деятельность		воспитательной и социальной работы, педагог-организатор, классные руководители
8.	Проверка посещаемости занятий, успеваемости студентов, контроль ликвидации задолженности по итогам месяца	В течение года	Классные руководители
9.	Посещение занятий, экзаменов и зачетов (по согласованию с преподавателями)	В течение года	Классные руководители, преподаватели
Коррекционно- развивающее направление			
1.	Индивидуальная работа с обучающимися с трудностями адаптации	В течение года	Педагог-психолог, классные руководители
2.	Семинар – практикум «Психолого-педагогические подходы в работе с обучающимися с ОВЗ и инвалидностью»	Октябрь	Педагог-психолог, классные руководители
3.	Семинар – практикум «Психолого-педагогические подходы в работе с обучающимися «группы риска»	Октябрь	Педагог-психолог, классные руководители
4.	Семинар – практикум «Психолого-педагогические подходы в работе с детьми сиротами»	Октябрь	Педагог-психолог, классные руководители
5.	Разработка индивидуальных планов работы с детьми с ОВЗ и инвалидами, детьми-сиротами и детьми «группы риска»	Октябрь	Педагог-психолог
6.	Разработка профилактических и коррекционных мероприятий для обучающихся с трудностями	Ноябрь	Педагог-психолог

	адаптации		
7.	Проведение коррекционно-развивающих мероприятий с целью преодоления трудностей адаптации	Декабрь -май	Педагог-психолог
Работа с родителями обучающихся			
1.	Родительское собрание «Особенности учебно-воспитательного процесса и адаптации к нему студентов-первокурсников»	Ноябрь	Администрация колледжа, педагог-организатор, классные руководители
2.	Индивидуальные консультации с родителями	В течение года	Педагог-психолог
3.	Информирование родителей о трудностях адаптации и о проблемах в учебе	В течение года	Классные руководители
4.	Выборы Совета родителей	Октябрь	Классные руководители
5.	Создание базы данных родителей	Сентябрь-октябрь	Классные руководители

Диагностический инструментарий

Методика №1: тест-опросник Айзенка

Айзенка личностный опросник (EPI)/Текст опросника (вариант А)

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытывать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить или посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не тратите ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли иногда у вас такие мысли, которыми вам не хотелось бы делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлечься с веселой компанией?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы за человека живого и веселого?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Что вы предпочитаете, если хотите узнать что-либо: найти в книге или спросить у друзей?
33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?

35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите только правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?
49. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народа?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

Айзенка личностный опросник (ЕРІ)/Текст опросника (вариант Б)

1. Нравится ли вам оживление и суета вокруг вас?
2. Часто ли у вас бывает беспокойное чувство, что вам что-нибудь хочется, а вы не знаете что?
3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
4. Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?
5. Держитесь ли вы обычно в тени на вечеринках или в компании?
6. Всегда ли в детстве вы делали немедленно и безропотно то, что вам приказывали?
7. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?
8. Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?
9. Легко ли вы поддаетесь переменам настроения?
10. Нравится ли вам находиться среди людей?
11. Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог?
12. Упрямитесь ли вы иногда?
13. Могли бы вы назвать себя бесчестным?
14. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
15. Предпочитаете ли вы работать в одиночестве?
16. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?
17. Вы по натуре живой человек?
18. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
19. Часто ли вам что-то так надоедает, что вы чувствуете себя «сытым по горло»?
20. Чувствуете ли вы себя неловко в какой-либо одежде, кроме повседневной?

21. Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточиться на чем-то?
22. Можете ли вы быстро выразить ваши мысли словами?
23. Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?
24. Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков?
25. Нравятся ли вам первоапрельские шутки?
26. Часто ли вы думаете о своей работе?
27. Очень ли вы любите вкусно поесть?
28. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?
29. Очень ли вам неприятно брать займы или продавать что-нибудь, когда вы нуждаетесь в деньгах?
30. Хвастаетесь ли вы иногда?
31. Очень ли вы чувствительны к некоторым вещам?
32. Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?
33. Бываете ли вы иногда беспокойными настолько, что не можете долго усидеть на месте?
34. Склонны ли вы планировать свои дела тщательно и раньше чем следовало бы?
35. Бывают ли у вас головокружения?
36. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
37. Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?
38. Бывает ли у вас когда-либо одышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы?
39. Можно ли сказать, что вы человек, которого не волнует, чтобы все было именно так, как нужно?
40. Беспокоят ли вас ваши нервы?
41. Предпочитаете ли вы больше строить планы, чем действовать?
42. Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
43. Нервничаете ли вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю?
44. При знакомстве вы обычно первыми проявляете инициативу?
45. Бывают ли у вас сильные головные боли?
46. Считаете ли вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму?
47. Трудно ли вам заснуть ночью? '
48. Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
49. Говорите ли вы иногда первое, что придет в голову?
50. Долго ли вы переживаете после случившегося конфуза?
51. Замкнуты ли вы обычно со всеми, кроме близких друзей?
52. Часто ли с вами случаются неприятности?
53. Любите ли вы рассказывать истории друзьям?
54. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
55. Часто ли вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас по положению?
56. Когда обстоятельства против вас, обычно вы думаете тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять?
57. Часто ли у вас сосет под ложечкой перед важным делом?

Методика №2:»Акцентуация личности»

Инструкция

Ответьте на *Инструкция*

Ответьте на 88 вопросов, касающихся различных сторон Вашей личности. Рядом с номером вопроса поставьте знак «+», если Вы согласны, или «—», если Вы не согласны. Отвечайте быстро, долго не задумывайтесь.

Вопросы

1. Ты обычно спокоен, весел?
2. Легко ли ты обижаешься, огорчаешься?
3. Легко ли ты можешь расплакаться?
4. Много ли раз ты проверяешь, нет ли ошибок в твоей работе?
5. Такой ли ты сильный, как твои одноклассники?
6. Легко ли ты переходишь от радости к грусти и наоборот?
7. Любишь ли ты быть главным в игре?
8. Бывают ли дни, когда ты без всяких причин на всех сердисься?
9. Серьезный ли ты человек?
10. Всегда ли ты стараешься добросовестно выполнять задания учителей?
11. Умеешь ли ты выдумывать новые игры?
12. Скоро ли ты забываешь, если кого-нибудь обидел?
13. Считаешь ли ты себя добрым, умеешь ли сочувствовать?
14. Бросив письмо в почтовый ящик, проверяешь ли ты рукой не застряло ли оно в прорези?
15. Стараешься ли ты быть лучшим в школе, в спортивной секции, в кружке?
16. Когда ты был маленьким, ты боялся грозы, собак?
17. Считают ли тебя ребята чересчур старательным и аккуратным?
18. Зависит ли твое настроение от домашних и школьных дел?
19. Можно ли сказать, что большинство твоих знакомых любят тебя?
20. Бывает ли у тебя беспокойно на душе?
21. Тебе обычно немного грустно?
22. Переживая горе, случалось ли тебе рыдать?
23. Тебе трудно оставаться на одном месте?
24. Борешься ли ты за свои права, когда с тобой поступают несправедливо?
25. Приходилось ли тебе когда-нибудь стрелять из рогатки в кошек?
26. Раздражает ли тебя, когда занавес или скатерть висят неровно?
27. Когда ты был маленьким, ты боялся оставаться один дома?
28. Бывает ли так, что тебе весело или грустно без причины?
29. Ты — один из лучших учеников в классе?
30. Часто ли ты веселишься, дурачишься?
31. Легко ли ты можешь рассердиться?
32. Чувствуешь ли ты себя иногда очень счастливым?
33. Умеешь ли ты веселить ребят?
34. Можешь ли ты прямо сказать кому-то все, что ты о нем думаешь?
35. Боишься ли ты крови?
36. Охотно ли ты выполняешь школьные поручения?
37. Заступишься ли ты за тех, с кем поступили несправедливо?
38. Тебе неприятно войти в темную пустую комнату?
39. Тебе больше по душе медленная и точная работа, чем быстрая и не такая точная?
40. Легко ли ты знакомишься с людьми?
41. Охотно ли ты выступаешь на утренниках, вечерах?
42. Ты когда-нибудь убегал из дома?

43. Ты когда-нибудь расстраивался из-за ссоры с ребятами, учителями настолько, что не мог пойти в школу?
44. Кажется ли тебе жизнь тяжелой?
45. Можешь ли ты при неудаче посмеяться над собой?
46. Стараешься ли ты помириться, если ссора произошла не по твоей вине?
47. Любишь ли ты животных?
48. Уходя из дому, приходилось ли тебе возвращаться, чтобы проверить, не случилось ли чего-нибудь?
49. Кажется ли тебе иногда, что с тобой или твоими родными должно что-то случиться?
50. Твое настроение зависит от погоды?
51. Трудно ли тебе отвечать в классе, даже если ты знаешь ответ на вопрос?
52. Можешь ли ты, если сердиться на кого-то, начать драться?
53. Нравится ли тебе быть среди ребят?
54. Если тебе что-то не удастся, можешь ли ты прийти в отчаяние?
55. Можешь ли ты организовать игру, работу?
56. Упорно ли ты стремишься к цели, даже если на пути встречаются трудности?
57. Плакал ли ты когда-нибудь во время просмотра кинофильма, чтения грустной книги?
58. Бывает ли тебе трудно уснуть из-за каких-нибудь забот?
59. Подсказываешь ли ты или даешь списывать?
60. Боишься ли ты пройти один по темной улице вечером?
61. Следишь ли ты за тем, чтобы каждая вещь лежала на своем месте?
62. Бывает ли с тобой так, что ты ложишься спать с хорошим настроением, а просыпаешься с плохим?
63. Свободно ли ты чувствуешь себя с незнакомыми ребятами (в новом классе, лагере)?
64. Бывает ли у тебя головная боль.
65. Часто ли ты смеешься?
66. Если ты не уважаешь человека, можешь ли ты вести себя с ним так, чтобы он этого не замечал (не показывать своего неуважения)?
67. Можешь ли ты сделать много разных дел за один день?
68. Часто ли с тобой бывают несправедливы?
69. Любишь ли ты природу?
70. Уходя из дому, ложась спать, проверяешь ли ты, заперта ли дверь, выключен ли свет?
71. Боязлив ли ты, как ты считаешь?
72. Меняется ли твое настроение за праздничным столом?
73. Участвуешь ли ты в драматическом кружке, любишь ли ты читать стихи со сцены?
74. Бывает ли у тебя без особой причины угрюмое настроение, при котором тебе ни с кем не хочется говорить?
75. Бывает ли, что ты думаешь о будущем с грустью?
76. Бывают ли у тебя неожиданные переходы от радости к тоске?
77. Умеешь ли ты развлекать гостей?
78. Подолгу ли ты сердиться, обижаешься?
79. Сильно ли ты переживаешь, если горе случилось у твоих друзей?
80. Станешь ли ты из-за ошибки, помарки переписывать лист в тетради?
81. Считаешь ли ты себя недоверчивым?

82. Часто ли тебе снятся страшные сны?
83. Возникло ли у тебя желание прыгнуть в окно или броситься под машину?
84. Становится ли тебе весело, если все вокруг веселятся?
85. Если у тебя неприятности, можешь ли ты на время забыть о них, не думать о них постоянно?
86. Совершаешь ли ты поступки, неожиданные для самого себя?
87. Обычно ты немногословен, молчалив?
88. Мог бы ты, участвуя в драматическом представлении, настолько войти в роль, что при этом забыть, что ты не такой как на сцене?

Методика №3: Г.Н. Казанцевой «Диагностика общей самооценки личности»

Инструкция: вам будут зачитаны некоторые положения, нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

Текст опросника

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в группе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после колледжа).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь.

Методика № 4. «Самооценка психологической адаптивности»

Инструкция: Если Вы, безусловно, согласны утверждением, напишите ответ «да», если не согласны, напишите ответ «нет».

ТЕСТ

Группа А

1. Я часто испытываю тягу к новым впечатлениям.
2. Мне нравится работа, которая требует быстрого и частого переключения с одной операции на другую, с одного дела на другое.
3. Я быстро могу перейти от отдыха к интенсивной деятельности.

4. Я быстро схожусь с новыми людьми.
5. Я быстро засыпаю и пробуждаюсь.
6. Я быстро осваиваюсь в новой обстановке, включаюсь в новое для себя дело.
7. Мне нравится, когда на работе появляются новые люди.
8. Я люблю бывать в новом для себя обществе.
9. Мне приходится слушать от окружающих и друзей, что я человек деятельный и подвижный.
10. Новый для меня учебный материал я обычно запоминаю и усваиваю быстро, хотя иногда способен так же быстро его забывать.

Группа Б

11. Я не люблю заводить новых знакомств.
12. Мне трудно расстаться с какой-либо мыслью, в которую я когда-то поверил, хотя много убедительных доводов против этой мысли.
13. Новые навыки в какой-либо деятельности, новые привычки формируются у меня медленно, но зато усваиваются очень прочно.
14. Меня иногда упрекают в медлительности.
15. Я не люблю подвижных игр.

Обработка результатов Найдите сумму положительных ответов на утверждения группы А (с 1 по 10). Далее аналогичным образом найдите сумму положительных ответов на утверждение группы Б (с 11 по 15). Затем из первой суммы нужно вычесть вторую. Данный показатель и будет свидетельствовать о степени вашей психологической гибкости в процессе деятельности. Уровни социально-психологической адаптивности: 8-10 баллов – высокий 6-7 баллов – выше среднего 5 баллов – средний 3-4 баллов – ниже среднего 2-1 баллов – низкий (группа риска)

Ролевая игра «Давайте познакомимся»

Задачи:

- Расширение сферы социальных контактов каждого члена группы;
- Создание благоприятного психологического климата, атмосферы доверия и сотрудничества в группе;
- Оказание помощи руководителям группы в выборе актива группы.

Самопрезентация

Вариант 1: Фамилия, имя, какую школу окончил, когда выбрал профессию, что повлияло на выбор профессии, почему выбрал именно эту специальность и учебное заведение, какие интересы, способности и таланты можете у себя отметить.

Вариант 2: Материалы: карточки для визиток, булавки, ручки, фломастеры, карандаши.

Сейчас каждый из вас оформит визитку, где должно быть указано ваше имя – такое, какое бы вы хотели слышать из уст других людей. Ваше имя должно быть написано крупно и разборчиво. Визитки крепятся на груди булавкой так, чтобы каждый мог прочитать ваше имя. В дальнейшем на всем протяжении занятия мы будем обращаться друг к другу по этим именам.

После того, как визитки подготовлены, каждый участник по кругу называет свое имя, номер школы, из которой он пришел в наш колледж и по желанию добавляет несколько слов о тех чувствах, которые он испытывает в данный момент.

«Интервью» (25 минут)

Цель: самораскрытие и самовыражение; обмен информацией о склонностях и увлечениях.

После того как мы представились и выработали правила, настало время ближе познакомиться.

Для этого прошу вас произвести простейший математический расчет на «первый-второй». Сформировавшиеся пары получают 5 минут на то, чтобы в процессе общения узнать друг о друге как можно больше: что любит ваш партнер, чем увлекается, какая у него семья, чем он занимается в свободное время.

Через 5 минут партнеры по общению представляют друг друга: «Миша увлекается спортом, любит читать, заядлый рыбак, любит помогать бабушке в деревне и т.д.»

Ведущий: после этого упражнения многие из вас смогут найти себе товарища по интересам.

«Дерево талантов» (10 минут)

Цель: самораскрытие участников группы; формирование позитивного самовосприятия и восприятия других людей.

Материалы: Нарисованное на листе ватмана «дерево талантов», вырезанные из цветной бумаги листочки, булавки.

В предыдущем упражнении вы говорили о том, что любите делать. Но любить что-то делать – это одно, а хорошо уметь – это другое. Наверняка у каждого из вас есть, чем

поделиться друг с другом в плане умений. Что вы умеете делать хорошо или даже лучше, чем другие? Это могут быть и учебные умения (решать сложные задачи, писать сочинения), и умение делать что-то руками, и творческие таланты (петь, танцевать, рисовать).

Перед вами – дерево талантов. Но на нем нет листьев, а только голые ветки. Наша задача – украсить своими талантами это дерево (раздаются цветные листочки, на которых каждый участник перечисляет свои таланты).

Заключение ведущего: Подойдите теперь к дереву ваших талантов, полюбуйте, какое оно красивое, несмотря на осенние холода и, когда все деревья уже сбросили свою листву, ваше дерево радуется глазу обилием ваших лучших умений.

Разделение на команды.

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

«Коллективный рисунок»

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

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

«Необитаемый остров»

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

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