

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Новосибирской области
«Сибирский геофизический колледж»

РАССМОТРЕНА
Советом колледжа
Протокол № 6
от «26» августа 2022 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании
студенческого совета
Протокол № 15
От «6» июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ НСО «СГФК»
_____ С.А. Лысенко
«29» августа 2022 г.



**ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО
КУРСА К ОБУЧЕНИЮ В КОЛЛЕДЖЕ**

Разработчик: Кузнецова Ю.В., педагог-
психолог

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	2
2. Этапы реализации программы	7
3. Модель адаптации обучающихся нового набора	7
4. План мероприятий	9
5. Ожидаемые результаты.....	11
Приложения	13

1. Пояснительная записка

Целью педагогического процесса в ГБПОУ НСО «Сибирский геофизический колледж» является создание условий для формирования гармонично развитой, социально-ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, компетентного, социально и профессионально мобильного специалиста с развитой профессиональной мотивацией, владеющего общекультурными и профессиональными компетенциями, способного к адаптации в современной социокультурной среде. Именно поэтому первостепенное значение имеет процесс адаптации обучающихся 1 курса в колледже.

Адаптация – это процесс изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении. Степень социальной адаптации первокурсника в колледже определяет множество факторов: индивидуально-психологические особенности, личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, академическая активность, состояние здоровья, социальное окружение, статус семьи и т. д.

Студенческая жизнь начинается с первого курса, поэтому успешная адаптация обучающихся нового набора к жизни и учебе в колледже является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, будущего специалиста. Очевидным становится, что ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей, психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление педагогических и психологических условий активизации данного процесса являются чрезвычайно важными задачами. Ведь профессиональная деятельность студентов после окончания колледжа во многом зависит от уровня адаптации к новой образовательно-воспитательной среде. Таким образом, становится очевидной необходимость поиска путей активизации социально-психологических и педагогических условий, способных обеспечить процесс адаптации студентов нового набора. Этим и объясняется необходимость создания данной программы.

Цель программы (в соответствии с целью программы воспитания): создание в профессиональной образовательной организации системы воспитания, способствующей гармоничному развитию социально-ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций; воспитание компетентного, социального и профессионально мобильного специалиста с развитой профессиональной мотивацией; развитие личности

студента, владеющего общекультурными и профессиональными компетенциями, способного к адаптации в современной социокультурной среде.

Задачи программы:

- 1) Способствовать пониманию обучающимися сущности и социальной значимости своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;
- 2) Развивать способности обучающихся организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- 3) Формировать умение принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;
- 4) Способствовать мотивации обучающихся поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;
- 5) Развивать способности обучающихся использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;
- 6) Формировать умения работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;
- 7) Формировать умения самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;
- 8) Развивать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий;
- 9) Способствовать постоянному профессиональному саморазвитию в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Реализация требований ФГОС среднего общего образования, в том числе в сфере достижения личностных результатов обучения, включающих:¹

1. Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
2. Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
3. Готовность к служению Отечеству, его защите;
4. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а

¹ Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования п.7

также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13. Осознанный выбор профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Рабочая программа воспитания ориентирована на становление следующих **личностных характеристик обучающегося**²:

- любящего свой край и свою Родину, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции; осознающий и принимающий традиционные ценности семьи, российского гражданского общества, многонационального российского народа, человечества, осознающий свою сопричастность судьбе Отечества; креативный и критически мыслящий, активно и целенаправленно познающий мир, осознающий ценность образования и науки, труда и творчества для человека и общества; владеющий основами научных методов познания окружающего мира;

- мотивированного на творчество и инновационную деятельность;

- готового к сотрудничеству, способного осуществлять учебно-исследовательскую, проектную и информационно-познавательную деятельность; осознающего себя личностью, социально активного, уважающего закон и правопорядок, осознающего ответственность перед семьей, обществом, государством, человечеством; уважающего мнение других людей, умеющего вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания и успешно взаимодействовать; осознанно выполняющего и пропагандирующего правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни; подготовленного к осознанному выбору профессии, понимающего значение профессиональной деятельности для человека и общества; мотивированного на образование и самообразование в течение всей своей жизни.

Направления программы:

1) Просветительское:

- повышение психологической компетентности участников учебного процесса;
- подготовка информации по актуальным запросам.

2) Психодиагностическое:

- изучение индивидуальных психологических особенностей, обучающихся
- отслеживание профессионально-значимых качеств и социальной зрелости;
- диагностика готовности первокурсников к обучению в условиях колледжа;
- выявление психологических причин нарушений в обучении и развитии, социальной дезадаптации;
- выявление внутригруппового статуса и социальной роли.

² Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования п.5

3) Профилактическое:

- оказание психологической поддержки развития личности обучающихся с целью сохранения ее индивидуальности;

- оказание психологической помощи и поддержки всем участникам обучающего процесса, находящимся в состоянии стресса, конфликта, сильного эмоционального переживания;

4) Психокоррекционное:

- оказание психологической помощи и поддержки всем участникам процесса обучения в решении личностных, профессиональных и других проблем;

- индивидуальная и групповая психологическая коррекция трудностей в обучении;

- содействие социально-психологической адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;

- содействие социально-психологической адаптации обучающихся «группы риска».

- оказание психологической поддержки обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

5) Консультативное:

- консультирование администрации, педагогического состава и законных представителей по проблемам индивидуального развития обучающихся;

- консультирование обучающихся по вопросам обучения, развития, проблемам жизненного самоопределения, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.

б) Организационно-методическое:

- подготовка методических материалов для проведения психодиагностики и разработки индивидуальных развивающих и психокоррекционных программ с учетом особенностей личности обучающихся;

- обработка результатов психодиагностики, их анализ и оформление;

- подготовка материалов к выступлениям на педагогических советах, семинарах.

Исполнители программы:

Заместитель директора по УВР

Педагог – психолог

Методист

Кураторы групп

Преподаватели

Медицинский работник

Комендант студенческого общежития

Воспитатели общежития

2. Этапы реализации программы

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

Сроки реализации	Задачи
I этап сентябрь - октябрь	<ul style="list-style-type: none"> - проводить консультации кураторов групп, педагогов с целью изучения адаптационных проблем в коллективах групп нового набора и индивидуальных особенностей обучающихся; - 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 обучающихся в новую образовательно-воспитательную среду; - составить список «группы риска» по результатам самообследования; - уточнить список «группы риска» результатами СПТ;
II этап ноябрь - декабрь	<ul style="list-style-type: none"> - по результатам СПТ провести вторичную диагностику; - по результатам вторичной диагностики вести первичную профилактику для обучающихся с неподтвержденными рисками по СПТ; составить и работать по ИПР для выявленной группы риска над вторичной профилактикой рисков и развивать выявленные ресурсы; - выявить основные проблемы адаптации обучающихся к новым образовательным условиям и указать пути их решения; - определить способы устранения имеющихся противоречий; - внести коррективы в организацию воспитательного процесса.
III этап январь-июнь	<ul style="list-style-type: none"> - использовать полученную информацию для проведения семинаров кураторов групп, индивидуальных и групповых консультаций педагогов с целью предотвращения проблемных ситуаций в образовательно-воспитательном процессе; - организовать коррекционно-просветительскую работу с обучающимися и студентами для формирования сплоченных студенческих коллективов и помощи дезадаптированным студентам; - проводить консультации и просвещение родителей обучающихся, не адаптировавшихся к учебе в новой среде.

3. Модель адаптации обучающихся нового набора

Задачи	Механизм решения задач	Ответственные
Психологическая адаптация		
1. Помочь обучающимся и студентам раскрыть своеобразие своей личности.	1. Психодиагностика: анкеты, тесты; беседы, деловые игры.	Социально-психологическая служба
2. Воспитывать потребность в самопознании и самооценке.	2. Знакомство с рациональными способами освоения различных предметов.	Кураторы групп Преподаватели
3. Диагностировать состояние здоровья	3. Индивидуальная работа с обучающимися и студентами: - обсуждение индивидуальных трудностей;	Преподаватель физического воспитания

<p>обучающихся и студентов, индивидуальные особенности.</p>	<p>- выработка позитивного отношения к временным неудачам.</p>	
<p>Социальная адаптация</p>		
<p>1. Организовать регулярное изучение состояния социально-психологического климата в студенческих группах нового набора. 2. Помочь раскрыть каждому студенту своеобразие и богатство своей личности. 3. Способствовать сплочению коллектива, привлечение органов студенческого самоуправления к адаптации студентов нового набора. 4. Поддерживать и развивать инициативы первокурсников. 5. Способствовать адаптации обучающихся и студентов к жизни в общежитии. 6. Создание положительного эмоционального фона для взаимопонимания с родителями.</p>	<p>1. Ознакомление обучающихся и студентов с молодежной политикой РФ. 2. Знакомство с работой студенческого самоуправления. 3. Включение в деятельность студенческого самоуправления колледжа, выборы актива групп. 4. Вовлечение обучающихся и студентов в систему дополнительного образования, общественную жизнь колледжа, общежития. 5. Групповые родительские собрания, индивидуальная работа с родителями.</p>	<p>Заместитель директора по УВР Психологическая служба Кураторы групп Родители Студенческий совет Воспитатели Руководители кружков Комендант общежития</p>
<p>Педагогическая адаптация</p>		
<p>1. Выявить уровень правовой культуры, познакомить с нормативно-правовыми документами образовательного учреждения. 2. Провести вводный инструктаж по ТБ. 3. Определить степень сформированности у студентов личностных, метапредметных результатов обучения. 4. Выявить уровень адаптации обучающихся к учебной нагрузке.</p>	<p>1. Знакомство с Уставом образовательного учреждения, правилами внутреннего распорядка, правилами проживания в общежитии и др. 2. Анкетирование, беседы, наблюдения, тесты, соцопросы. 3. Изучение расписания занятий, выявление степени занятости обучающихся и студентов во внеурочное время. 4. Активизация процесса самоподготовки к занятиям. 5. Проведение индивидуальных консультаций с родителями, групповых родительских собраний. 6. Проверка качества выполнения</p>	<p>Заместители директора по УВР, УПР. Психологическая служба Кураторы групп Преподаватели Медицинский работник Родители Студенческий совет</p>

<p>5. Взаимодействовать с преподавателями-предметниками с целью изучения особенностей адаптации к ним первокурсников и специфики адаптации каждого педагога к группе обучающихся и студентов нового набора.</p> <p>6. Обеспечить соблюдение оптимальных санитарно-гигиенических условий в образовательном учреждении и общежитиях.</p> <p>7. Способствовать выработке сознания у обучающихся и студентов на необходимость ведения здорового образа жизни.</p>	<p>ежедневных и генеральных уборок.</p> <p>7. Организация здорового питания.</p>	
Профессиональная адаптация и профориентация		
<p>1. Способствовать развитию профессионального самоопределения, формировать качества конкурентоспособного квалифицированного рабочего и специалиста.</p>	<p>1. Встреча с выпускниками.</p> <p>2. Проведение мероприятий в рамках «Неделя специальности».</p> <p>3. Конкурсы профессионального мастерства.</p> <p>4. Анкетирование, соцопросы, беседы.</p>	<p>Заместители директора по УВР, УПР.</p> <p>Психологическая служба</p> <p>Кураторы групп</p> <p>Преподаватели</p> <p>Медицинский работник</p> <p>Родители</p>

4. План мероприятий

Содержание работы	Сроки	Ответственные
Аналитико-диагностическое направление		
<p>1. Изучение личных дел обучающихся и студентов.</p> <p>2. Составление социальных паспортов.</p> <p>3. Психотренинги на сплочение.</p> <p>4. Индивидуальная профилактическая работа с обучающимися, состоящими на профилактическом учете ОДН, КДН и ЗП</p> <p>5. Диагностика по запросу администрации, обучающихся, руководителей групп, родителей (законных представителей)</p> <p>6. Выявление обучающихся, склонных к употреблению ПАВ, девиантному и деликвентному поведению</p>	Сентябрь	<p>Педагог-психолог</p> <p>Кураторы групп</p>
<p>1. Социологический опрос студентов первокурсников.</p> <p>2. Анкетирование студентов по выявлению творческих</p>	Октябрь-ноябрь	<p>Педагог-психолог</p> <p>Кураторы групп</p>

интересов 3. СПТ 4. Вторичная диагностика по результатам СПТ, подтверждение/опровержение результатов, отбор обучающихся в группу риска 5. Коррекция выявленных факторов риска, оценка имеющихся факторов защиты (по результатам СПТ НСО) 6. Выявление уровня удовлетворенности условиями обучения и организации учебного процесса в колледже (анкетирование)		
1. Тестирование студентов по выявлению уровня удовлетворенности результатами зимней сессии 2. Коррекция выявленных факторов риска, оценка имеющихся факторов защиты (по результатам СПТ НСО)	февраль	Педагог-психолог Кураторы групп
Итоговое исследование адаптации первокурсников в колледже	Март апрель	Педагог-психолог Кураторы групп
Организация воспитательной деятельности		
Взаимодействие с педагогами-предметниками с целью изучения особенностей социально-психологической адаптации к специфике учебных предметов: • анализ объема домашнего задания; • изучение расписания занятий; • посещение уроков; • анализ среза контрольных работ.	В течение года	Кураторы групп Заместитель директора по УМР, Методист
Организация воспитательной работы		
1. Вовлечение студентов в деятельность кружков колледжа. 2. Формирование и развитие духовно-нравственных ценностей. 3. Формирование правовых знаний первокурсников. 4. Воспитание гражданина, патриота своей Родины. 5. Формирование эстетических ценностей. 7. Привитие трудовых навыков. 8. Участие в общественной жизни колледжа, спортивных эстафетах, турнирах по волейболу, баскетболу. 9. Профориентационные классные часы в группах нового набора: «личность через призму профессий», профориентационное тестирование 10. Просветительские мероприятия в рамках взаимодействия с инспектором ПДН по Кировскому району 11. Просветительские мероприятия в рамках взаимодействия с УФСКН РФ по НСО 12. Участие в научно-исследовательских конференциях, форумах	В течение года	Заместитель директора по УВР Педагог-психолог Руководители кружков Кураторы групп
Взаимодействие с родителями		
1. Родительские собрания. 2. Индивидуальные консультации.	В течение года	Кураторы групп

Организационные мероприятия по адаптации студентов к новым жилищно-бытовым условиям проживания в общежитии		
1. Заселение в студенческое общежитие.	Сентябрь-октябрь	Комендант общежития
2. Ознакомление с правилами и нормами проживания в общежитии.	В течение года	Зам.директора по УВР
3. Контроль за соблюдением правил проживания в общежитии.		Воспитатели общежития
4. Собрание с обучающимися, проживающими в общежитии		Педагог-психолог

5. Ожидаемые результаты

1. Создание единой адаптационной среды.
2. Включение всех первокурсников в целенаправленный управляемый процесс социально-психологической адаптации.
3. Осознание первокурсниками трудностей, связанных с первыми месяцами обучения, умение справляться с эмоциональными кризисами.
4. повышение уровня вовлеченности обучающихся в процесс освоения профессиональной деятельности, увеличение числа обучающихся, участвующих в воспитательных мероприятиях различного уровня;
5. снижение негативных факторов в среде обучающихся: уменьшение числа обучающихся, состоящих на различных видах профилактического учета/контроля, снижение числа правонарушений и преступлений, совершенных обучающимися; отсутствие суицидов среди обучающихся;
6. повышение мотивации обучающегося к профессиональной деятельности, сформированность у обучающегося компетенций и личностных результатов обучения, предусмотренных ФГОС, получение обучающимся квалификации по результатам освоения образовательной программы СПО;
7. сохранность контингента.

6. Оценка результативности Программы социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в колледже

Оценка результативности Программы складывается из следующих показателей:

- сравнительный анализ протоколов Психологического анализа учебного занятия в адаптационный период (сентябрь 1 семестра и апрель 2 семестра). Исполнитель: педагог-психолог (Приложение 1);

- сравнительный анализ анкетирования (октябрь 1 семестра и апрель 2 семестра).
Исполнитель: обучающиеся 1 курса, преподаватели-предметники, кураторы групп
(Приложение 2);

- сравнительный анализ результатов анкетирования в 1 и 2 семестре на **на** индивидуальные психические свойства (Приложение 3) и проективной методики «Человечки на дереве» (Приложение 4).

Также результатом эффективности «Программы социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в колледже» является снижение количества обучающихся первого курса нового набора в группе риска, отсутствие фактов противоправных деяний, участия в антиобщественных акциях и экстремистских организациях, отсутствие суицидальных попыток, самовольных уходов из общежития, снижение фактов нарушения поведения обучающихся на занятиях и в период проживания в общежитии, отсутствие фактов употребления алкоголя, употребления, хранения, распространения и сбыта наркотических и психотропных веществ. Косвенным результатом успешности программы является достижение 95% сохранности контингента обучающихся 1 курса.

Психологический анализ урока в адаптационный период

Преподаватель: _____

Предмет _____

Тема _____

Группа _____ Дата проведения занятия _____

№ п/п	Параметры	Наблюдения
Психологическая оценка урока		
1.	Уровень организации урока (доля спонтанности и воздействия преподавателя в настрое студентов на урок)	
2.	Использование разных методов и приемов обучения для развития психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия	
3.	Соотношение самостоятельной, творческой деятельности студентов	
4.	Работоспособность студентов на уроке, психологический климат в группе	
Анализ деятельности преподавателя на уроке		
1.	Эмоциональная устойчивость, владение собой, преобладающие эмоции. Собранность, энергичность, эмоциональность. Умение слушать, проявлять эмпатию	
2.	Коммуникабельность, умение устанавливать контакт с группой и каждым обучающимся. Увлеченность преподаваемым предметом	
3.	Психологическая дистанция между преподавателем и студентами	
4.	Внешний облик и культура речи (поза, мимика, пантомимика, одежда, прическа, чувство вкуса, стиля)	
Психологический анализ учебной деятельности студентов		
1.	Проявление у студентов ответственности за свои действия, умение оценивать себя и других	
2.	Коммуникативные проявления (открытость, индивидуальность, нестандартность речевых проявлений, невербальная – экспрессия, глазной контакт, поза, мимика)	
3.	Наличие вопросов, дополнений, комментариев со стороны студентов	
4.	Склонность к взаимодействию (групповая, парная работа, дискуссии, коллективное решение учебных задач,	

	взаимопомощь, сострадание в ситуациях неудач, радость за успехи одноклассников)	
5.	Отношение студентов к преподавателю (уважительное, равнодушное, подчиненное, недоброжелательное, покровительственное)	
6.	Преобладающее на уроке самочувствие и настроение группы (напряженность, страх, раздражительность, агрессия, равнодушие, воодушевленность, энтузиазм, мажорность, раскрепощенность или скованность)	

Приложение 2

Анкета «Адаптированность студентов в колледже»

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений. Обведите кружком на каждой строчке варианта ответа в соответствующей графе, в зависимости от того, какое эмоциональное состояние для Вас чаще всего характерно, когда Вы находитесь в колледже (оцените по 4-бальной шкале ниже перечисленные эмоциональные состояния)

№	Суждения	Ответы			
		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1.	Я спокоен, ощущаю душевный покой	1	2	3	4
2.	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3.	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4.	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
5.	Я обычно раздражен	1	2	3	4
6.	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю об учебе	1	2	3	4
7.	Мне радостно, я чувствую желание учиться	1	2	3	4
8.	Часто расстраиваюсь по пустякам, все близко принимаю к сердцу	1	2	3	4
9.	Я внутренне скован, закомплексован	1	2	3	4
10.	Я чувствую себя свободно «как рыба в воде»	1	2	3	4
11.	Я удовлетворен собой и своими учебными успехами	1	2	3	4
12.	Я сильно переживаю из-за неприятностей, долго не могу о них забыть	1	2	3	4
13.	Я уверен в себе и своих силах	1	2	3	4
14.	Часто нервничаю, расстроен, не нахожу себе места	1	2	3	4
15.	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
16.	У меня бывает хандра, апатия, тоска	1	2	3	4

1. Вы с желанием идете в колледж? • Да • Нет • Затрудняюсь ответить • Другое _____

2. Что вы скажете о своей учебе? • Учусь с удовольствием • Учусь, так как требуют родители • Учусь, так как это необходимо для моего будущего • К учебе равнодушен • Думаю оставить учебу • Хочу перейти в другую группу • Другое _____

3. Самые интересные предметы: _____

4. По сравнению со школой: • Вы стали учиться лучше • Вы стали учиться хуже • Все осталось без изменений • Другое _____

5. Как вы оцениваете взаимоотношения в вашей студенческой группе? • мы все хорошо общаемся • Мы общаемся, но в мини-группах • Мы не общаемся совсем • Мы общаемся только на тему учебы • Другое

Анкетирование на индивидуальные психические свойства

Тест 1

1. Сколько у вас никнеймов (вымышленных имён)?
2. Вы рассказывали про то, что влюбились своим друзьям?
3. Вы удаляете историю браузера?
4. Сколько у вас номеров в постоянном пользовании?
5. Вы делитесь своими успехами с друзьями?
6. Вы не любите, когда вам звонят просто так?
7. «Здравствуйте, я из компании Орифлейм...». Ваш ответ?
8. К вам подошли на улице и хотят с вами познакомиться. Ваша реакция.

Тест 2

9. Хорошо знакомые окрестности иногда казались странными, запутанными, угрожающими или нереальными?
10. Было ощущение, что вы не контролируете свои намерения или мысли?
11. Вам бывало трудно донести свою точку зрения, потому что вы заговаривались, много раз теряли нить во время разговора?
12. Вы чувствуете, что другие люди смотрят на вас или говорят о вас?
13. У вас бывает ощущение, что по коже (или под ней) ползают насекомые?
14. У вас бывало ощущение, что рядом находится человек или нечто – но при этом вы ничего не видели?
15. Вам случалось чувствовать, что вас не существует, не существует мира вокруг или что вы мертвы?
16. Бывает ощущение, что части вашего тела изменились или работают не как обычно?
17. К окружающим вы часто относитесь с недоверием или подозрительностью.
18. Вы не можете заставить себя сделать что-то важное, вместо дела вы убиваете время, словно ожидая чего-то. При этом вы можете, например, раскладывать пасьянс или бессмысленно путешествовать в интернете довольно долгое время.
19. У вас перестает вызывать негативные эмоции наблюдение за мучениями живых существ. Вы замечаете, что можете спокойно смотреть видеосюжеты подобной направленности, не испытывая никаких неудобств.
20. Вы напевае песни, находясь в одиночестве. Периодически проговариваете слова каких-то запомнившихся песен у себя в голове, иногда даже повторяя по кругу одну и ту же песню. При этом вы можете не знать большей части ее настоящих слов.
21. Будучи достаточно спокойным по натуре человеком, вы порой начинаете проявлять агрессивность и готовы к нападкам на людей даже в тех ситуациях, которые легко разрешимы диалогом.
22. Вы стараетесь отгородиться от живого общения с другими людьми, откладываете его, не хотите лишней раз выходить из дома.

Тест 3

23. Мир не оценивает меня по достоинству
24. Я всегда выгляжу прекрасно
25. Я не склонен преувеличивать свои достижения
26. Иногда я испытываю зависть по отношению к другим людям
27. Меня смущают комплименты
28. Меня смущают комплименты
29. Я могу выкрутиться из любой ситуации
30. Я не стремлюсь быть в центре внимания
31. Мне нравится любоваться собой в зеркале
32. Я хочу написать свою собственную биографию
33. Я не такой как все

34. Я не успокоюсь, пока не получу желаемое
35. Меня расстраивают люди, которые не оправдывают моих надежд
36. Больше всего раздражает, когда люди не обращают на меня внимание

Тест 4

- Бессердечность:

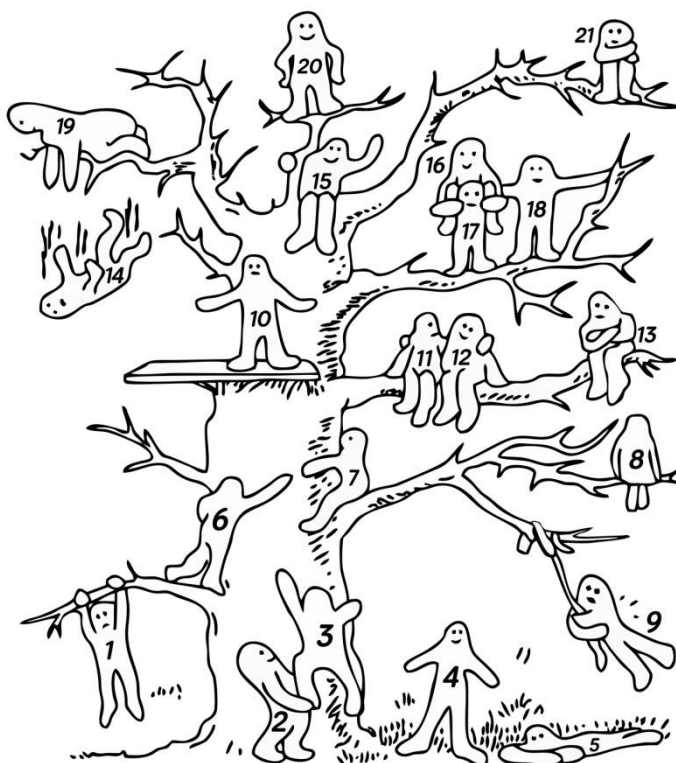
37. Успех основан на выживании наиболее приспособленных. Меня не волнуют судьбы неудачников.
38. Главный смысл моей жизни – получить как можно больше благ.
39. Сделать как можно больше денег – самая важная цель для меня.
40. Люди, которые настолько глупы, что их развели, обычно заслуживают этого.
41. Я говорю другим людям то, что они хотят услышать, чтобы они сделали то, что я хочу, чтобы они сделали.
42. Я чувствую себя плохо, если мои слова или действия причиняют эмоциональную боль другому.
43. Обман нельзя оправдать, потому что это нечестно по отношению к другим.

- Тест 5

44. Я раз за разом наступаю на одни и те же грабли.
45. Мне часто становится скучно.
46. Я нахожу, что я способен преследовать одну цель на протяжении длительного времени.
47. Большинство моих проблем обусловлены тем фактом, что другие люди просто не понимают меня.
48. Когда меня «обламывают», я часто выпускаю пар на других
49. Любовь переоценивают.

Подсчёт: Для инвертированных вопросов, помеченных звёздочками, баллы пересчитываются по формуле: 1=4, 2=3, 3=2, 4=1. После этого баллы в пределах каждой подшкалы (отдельно для импульсивности и бессердечности) складываются.

Проективная методика «Человечки на дереве»



Интерпретация

1 и 3, 6 и 7 – поза целеустремленного человека, который ничего не боится – ни препятствий, ни преград на пути.

2, 11 и 12, 18 и 19 – коммуникабельная личность, нацеленная на помощь друзьями и близким.

4 – устойчивая жизненная позиция помогает достигать высоких результатов в делах, особенно если на пути не возникают серьезные трудности.

5 – характерна быстрая утомляемость, слабость из-за небольшого запаса энергии и жизненных сил.

9 – просто очень веселый по жизни человек, любитель развлечений.

13 и 21 – тревожность и замкнутость ведут к минимизации круга общения и снижению коммуникабельности.

8 – любит погружаться в свой мир, уходить в себя, мечтать и размышлять.

10 и 15 – нормальная адаптация к текущей жизненной ситуации, полный комфорт и довольство окружающим миром.

14 – на лицо внутренний кризис, эмоциональные проблемы и даже начало депрессии.

20 – завышенная самооценка лидера требует максимального внимания окружающих к себе любимому.

16 – устал от жизни и необходимости поддерживать других, поэтому получает сам поддержку от человечка № 17.

Ролевая игра «Давайте познакомимся»

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

Схема знакомства и обсуждения (на выбор):

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

1.2. Куратор предлагает участникам игры познакомиться, можно начать словами «Представьте себе, что каждый из вас очень хочет побольше узнать друг друга, и я предлагаю, чтобы по очереди все участники нашего знакомства представили себя в нетрадиционной форме. Например: «Меня зовут Валера. Я люблю подурачиться. Я самый старший ребенок в семье. Мой рост 1м.35 см. У меня рыжие волосы. Я обожаю мороженое».

1.3. Задание: каждый из участников тренинговой команды в течение 5 минут готовится представить свое имя товарищам. Он не назовет его обычным способом. А должен будет назвать, нарисовать, обозначить другими символами или через иные ассоциации свое имя. Каждый из игроков имеет право воспользоваться всего лишь тремя такими намеками (нарисованными или любыми другими). Группа вслед за этим пробует назвать его имя.

2. Задание - закончить предложение.

Моя учеба в техникуме - это ...

Больше всего я люблю ...

Моя будущая профессия – это ...

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

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

Разделение на команды.

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

«Строим башню»

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

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

«Коллективный рисунок»

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

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

«Необитаемый остров»

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

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