Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области
«Алексинский химико-технологический техникум»

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на Совете техникума	Директор ГПОУ ТО «АХТТ»
протокол № 10 от 15.02.2022г	Приказ № 14 – О от «15» февраля 2022 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00 bd 35 07 6f f6 ed 19 23
Владелец: Анохина Ольга Николаевна
Действителен с 22.03.2022 по 21.03.2027

Программа

адаптации студентов первого курса к обучению в

ГПОУ ТО «Алексинский химико-технологический техникум»

Паспорт программы

Наименование Программы	Программа адаптации студентов первого курса к обучению в ГПОУ ТО «Алексинский химико-технологический техникум»
Исполнитель программы	Администрация техникума, педагогический коллектив техникума, социальный педагог, заведующий библилотекой
Цель Программы	Целью программы является создание условий для успешной адаптации студентов первого курса.
Задачи Программы	1. Развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе. 2. Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе. 3. Обеспечение преемственности и развития традиций учебного заведения. 4. Организация социально-педагогического сопровождения процесса адаптации. 5. Приспособление к новому социальному окружению, условиям учебы, жизни и особенностям будущей профессии. 6. Раскрыть перед студентами особенности их будущей профессии и перспективы роста.
Ожидаемые результаты	Поэтапная реализация Программы обеспечит: приспособленность студентов к новой образовательной среде без ощущения внутреннего дискомфорта; бесконфликтное сосуществование с образовательной средой; благоприятную психологическую атмосферу в группах первокурсников; хорошую посещаемость и успеваемость студентов; полноценное психическое и личностное развитие обучающихся в соответствии с индивидуальными возможностями.

Обоснование программы

В современном обществе в связи с быстрыми темпами социального, экономического и политического развития молодому поколению предъявляются высокие требования к уровню знаний, к этическим, нравственным и профессиональным качествам, к способности быстро и адекватно реагировать на постоянно изменяющиеся условия, быть готовым к переменам как в макро-микросоциуме, так и в собственной судьбе.

Студенты становятся поколением, составляющим будущее государства. От той системы ценностей, того мировоззрения, самоотношения, которые будут заложены и развиты в студенческие годы, зависит будущее, которое будет строить поколение молодых специалистов.

Основной задачей профессионального образования, является планомерное воспроизводство квалифицированных трудовых ресурсов страны. Мобильность и краткосрочность обучения студентов в средних специальных учебных заведениях определили ведущее место среднего профессионального образования в системе подготовки кадров для всех отраслей экономики.

Реализация программы «Модернизация системы начального и среднего профессионального образования Тульской области на 2012-2016 г.г.» показала, что возникает потребность более тесной связи процесса воспитания и обучения с адаптацией студентов на первом курсе, а в дальнейшем и профессиональной адаптацией выпускников.

Адаптация – это процесс изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении. Дезодаптация же проявляется в ощущении внутреннего дискомфорта, напряженности, чувства тревоги, снижении чувства самоценности и уверенности в себе, что блокирует возможность человека успешно взаимодействовать со средой и может послужить нарушения психического здоровья.

Адаптация обучающегося в среднем специальном учебном заведении является важным составным элементом в системе учебно-воспитательной деятельности. По причине того, что процесс адаптации чрезвычайно динамичен, и его успех во многом зависит от целого ряда объективных и субъективных условий, изучение механизмов и закономерностей адаптации студента в разнообразных условиях приобретает в настоящее время фундаментальное значение.

Целью педагогического процесса в ГПОУ ТО «Алексинский химико-технологический техникум» является создание условий для формирования гармонично развитой личности, с мировоззренческими позициями и

установками в отношении воспитания и обучения, обеспечивающие готовность выпускника к будущей профессиональной деятельности. Адаптация студентов к учебному заведению и системе СПО является основополагающим фактором для их дальнейшего профессионального становления.

Степень социальной адаптации первокурсника в техникуме определяет множество факторов: индивидуально-психологические особенности человека, его личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, академическая активность, состояние здоровья, социальное окружение, статус семьи и т. д. Необходимым условием успешной деятельности студента является освоение новых для него особенностей учебы в техникуме. Студенческая жизнь начинается с первого курса и со второго курса, для тех, кто идёт в группу на пополнение. На протяжении первого года обучения происходит вхождении студента – первокурсника в студенческий коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к выбранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, развиваются и воспитываются профессионально значимые качества личности. Процесс адаптации первокурсника протекает по следующим уровням:

1. Приспособление к новой системе обучения.
2. Приспособление к изменению учебного режима.
3. Вхождение в новый коллектив.

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 техникума во многом зависит от уровня адаптации к новой образовательно-воспитательной среде.

Для успешной реализации программы необходимо активное участие широкого круга заинтересованных лиц: администрации техникума, студенческого Совета, социальной службы и педагогического коллектива техникума.

В процессе адаптации студентов-первокурсников к обучению в техникуме выявляются следующие трудности:

1. Переживания, связанные с уходом из школьного коллектива;
2. Недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии;

3. Неумение осуществить психологическую саморегуляцию (отсутствие навыков выполнения самостоятельной работы; неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, каталогами);

4. Поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;

5. Страх публичных выступлений перед своими однокурсниками и преподавателями техникума;

6. Социально-экономические проблемы у иногородних студентов: обеспечение себя жильем и финансовыми средствами, незнание города, отсутствие эмоциональной поддержки родных и близких.

Успешное решение этих проблем связано с внедрением такой формы взаимодействия со студентами, которая бы способствовала более эффективной адаптации первокурсников на разных уровнях:

- образовательном – адаптация к учебной деятельности;
- психологическом – развитие мотивации к обучению, уверенности в себе;
-межличностном – обеспечение процессов эффективного межличностного взаимодействия.

Эффективность реализации Программы педагогического сопровождения процесса адаптации студентов 1-го курса к условиям техникума оценивается по показателям, характеризующим их социальную интеграцию в общество. Для оптимальной адаптации студентов к обучению в техникуме важно знать жизненные планы и интересы первокурсника, уровень притязаний и самооценки; способность к сознательной саморегуляции поведения. Первый курс это переходный период после школы, связан с формированием нового коллектива и именно на первом курсе формируется Студент, закладывается фундамент на последующие годы. Не случайно такие перемены происходят у первокурсников за год, а последующие годы не дают столь больших изменений.

Резкий перепад характера учебного процесса в школе и техникуме приводит к тому, что многие студенты, привыкшие ранее к постоянному контролю со стороны родителей и педагогов, расслабляются, не могут организовать свое время и уже в зимнюю сессию становятся кандидатами на отчисление. Поэтому уже в первые месяцы учебы в техникуме обязательны встречи администрации с группами нового набора, активная деятельность классных руководителей.

Внедрение данной программы по адаптации первокурсников способствует:

1. Оптимизации учебной деятельности студентов;
2. Оптимизации процесса адаптации первокурсников к условиям техникума;

3. Развитию личности студента, раскрытию его интеллектуального и личностного потенциала, поддержке его здоровья;
4. Обеспечению помощи классным руководителям и организации внеклассной работы со студентами – первокурсниками.
5. Успешному овладению выпускниками знаниями и умениями по своей специальности.

Таким образом, становится очевидной необходимость поиска путей активизации социально-педагогических условий, способных обеспечить процесс адаптации студентов нового набора. Этим и объясняется необходимость создания данной программы.

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

Задачи:

1. Формирование представлений о структуре учебного процесса, о внеучебной деятельности.
2. Развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе.
3. Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе.
4. Обеспечение преемственности и развития традиций учебного заведения.
5. Организация и координация деятельности структурных подразделений направленной на повышение эффективности адаптации первокурсников.
6. Организация социально-педагогического сопровождения процесса адаптации.
7. Приспособление к новому социальному окружению, условиям учебы, жизни и особенностям будущей профессии.
8. Раскрыть перед студентами особенности их будущей профессии и перспективы роста.

Формы работы:
- анкетирование;
- социологические опросы;
- диагностирование;
- тренинги;
- ролевые и ситуативные игры;
- дискуссии;
- беседы;

- социально-педагогическое сопровождение;
- включение студентов во внеучебную деятельность;
- вовлечение первокурсников в проведение олимпиад и конференций;
- выпуск стенгазет;
- индивидуальная работа со студентами, с родителями;
- изучение личных дел студентов.

Направление деятельности

Определены основные направления работы:

1. Нормативно-правовое обеспечение программы. Это направление включает в себя утверждение планов мероприятий, направленных на адаптацию студентов к учебному заведению
2. Организационное обеспечение программы. Сбор данных о студентах, их родителях.
3. Информационно-аналитическое обеспечение программы. Проведение психодиагностики личностных качеств студентов, отслеживание первичной адаптации к техникуму и группе.
4. Содержательная часть. Включает в себя основные мероприятия направленные на становление студента, как профессионала, принятие им активной жизненной позиции. В содержательную часть входят организация досуга студентов во внеурочное время, спортивно-массовые мероприятия для сплочения группы, работа с социальным педагогом, работа с преподавателями-предметниками для наиболее плодотворной работы на занятиях, тесное взаимодействие классных руководителей с группой и родителями студентов.
5. Взаимодействие с общественными организациями. Сотрудничество с общественными организациями города: комитет по культуре, молодёжной политике и спорту при администрации города Алексина; комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав; инспекция по делам несовершеннолетних; отдел опеки и попечительства; Алексинская централизованная библиотечная система.

Механизм реализации Программы:

1 этап – входная диагностика: среди студентов – первокурсников и классных руководителей групп в начале учебного года проводится анкетирование и социологический опрос с целью оценки психологического и социального статуса студентов нового набора, их информирование об условиях,

организации и содержании учебной деятельности в техникуме; выявления проблемной области, связанной с адаптацией первокурсников. Через диагностирование выявляются особенности психологических проблем, затрудняющих адаптацию: мотивация к учебной деятельности, способность к сознательной саморегуляции поведения, уровень притязаний, коммуникативные особенности студентов – первокурсников. На основании комплексного психодиагностического обследования формулируются цели и задачи работы со студентами по адаптации и оказанию социально-психологической поддержки вхождения бывших абитуриентов в новую образовательно-воспитательную среду.

2 этап – социально-педагогическое воздействие: проводятся мероприятия по адаптации студентов (деловые игры, психологические упражнения и т.п.), которые подразумевают тесное взаимодействие групп нового набора с классными руководителями, социальным педагогом и администрацией. Определяются способы устранения имеющихся противоречий.

3 этап - итоговая диагностика: заключительное социально-психологическое обследование студентов-первокурсников после проведения адаптационных мероприятий. Оценка эффективности проведения социально-педагогической работы и внесение коррективов в организацию учебно-воспитательного процесса. Использование полученной информации для проведения МО классных руководителей, индивидуальных и групповых консультаций педагогов с целью предотвращения проблемных ситуаций в учебно-воспитательном процессе.

4 этап – углубленное социально-педагогическое воздействие: проводится по необходимости со студентами – первокурсниками имеющими очень низкий уровень адаптации после проведения социально - педагогической работы. Проведение консультаций и просвещение родителей студентов, не адаптировавшихся к работе в новой среде.

План по реализации программы адаптации студентов-первокурсников

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Праздничная программа «Знаний запас приобретается у нас», посвященная Дню знаний	1 сентября	Зам. директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
2	Анкетирование студентов по выявлению творческих интересов	Сентябрь	кураторы групп, социальный педагог
3	Анкетирование классных руководителей (тьюторов) групп «Ваш взгляд на адаптацию первокурсников»	Сентябрь	Зам. директора по ВР
4	Тестирование студентов на выявление смысловых ориентаций (СЖО) (тест Д.А. Леонтьева, адаптирован Дж. Крамбо и Л. Махолика)	Ноябрь	Социальный педагог
5	Тестирование студентов по выявлению уровня удовлетворенности результатами зимней сессии	Январь, февраль	Классные руководители
6	Изучение личных дел студентов	Сентябрь	Классные руководители
7	Составление социальных паспортов в журналах классных руководителей	Сентябрь	Классные руководители
8	Выявление коммуникативных навыков	Сентябрь	Классные руководители
9	Определение степени установки на здоровый образ жизни	Сентябрь, октябрь	Классные руководители, преподаватель физвоспитания

10	Взаимодействие с педагогами-предметниками с целью изучения особенностей социально-психологической адаптации к специфике учебных предметов: а) НОТ; б) анализ объема домашнего задания; в) изучение расписания занятий; г) посещение уроков; д) анализ срезовых контрольных работ.	В течение года	Зам. директора по УР, зав. отделением, председатели ПЦК, классные руководители, методист
11	Вовлечение студентов в деятельность секций, кружков, клуба, самодеятельность, волонтёрский отряд, актив группы.	Сентябрь, октябрь	Преподаватели – предметники, классные руководители, преподаватель физвоспитания, социальный педагог
12	Ознакомление с действующими кружками и секциями города.	Сентябрь	Зам. директора по ВР, преподаватель физвоспитания
13	Ознакомление первокурсников с правилами внутреннего распорядка и Уставом техникума	Сентябрь	Администрация техникума, классные руководители
14	Участие в мероприятиях в рамках недели специальности, встречи с выпускниками и т.д.	В течение года	Преподаватели-предметники, студенческий совет, классные руководители
15	Участие в общетехникумовских и городских мероприятиях	В течение года	Зам. директора по ВР, классные руководители, социальный педагог
16	Выборы актива групп	Сентябрь	Классные руководители

17	Привлечение органов студенческого самоуправления к адаптации первокурсников	В течение года	Зам. директора по ВР, председатель студсовета
18	Организация информационного обеспечения студентов нового набора и классных руководителей	В течение года	Студенческий совет, редколлегия стенной студенческой газеты
19	Родительские собрания	В течение года	Классные руководители
20	Индивидуальные консультации с родителями	В течение года	Классные руководители, заведующий отделением, социальный педагог, заместители директора по УР и ВР
21	Социально-психологическое сопровождение родителей и студентов	В течение года	Социальный педагог
22	Контроль за реализацией программы адаптации первокурсников к обучению в техникуме	В течение года	Администрация, заместитель директора по ВР
23	Анкетирование классных руководителей по выявлению уровня сплоченности коллектива группы после реализации программы адаптации студентов - первокурсников	В конце учебного года	Зам. директора по ВР
24	Совещание классных руководителей по итогам реализации программы адаптации студентов - первокурсников	В конце учебного года	Зам. директора по учебной работе, воспитательной работе, зав. отделением, методист, социальный педагог

Немаловажным аспектом в становлении личности студента – первокурсника играет профессионально - нравственная культура будущих специалистов, структура которой включает в себя:

- уровень профессиональных и этических знаний, степень их осмысления, глубину убеждений;

-нравственные чувства, характеризующие отношения к профессиональной деятельности (честь, гордость, достоинство, самоопределение);

-наличие навыков и умений реализации нравственных норм деятельности (профессионализм, мастерство, морально-деловые качества);

- деловую культуру и деловой этикет.

Безусловно, что профессионально-нравственная культура не появляется сама по себе, ее необходимо воспитывать, внедрять в сознание молодежи. И в этом процессе ведущую роль играет классный руководитель группы – ибо это первый человек, преподаватель и старший товарищ, с которыми сталкиваются бывшие абитуриенты, ставшие студентами первого курса. От того, насколько классный руководитель сам по себе личность, от того, насколько серьезно он относится к своей дополнительной нагрузке, зависит формирование профессионально-нравственной культуры студентов.

Деятельность классного руководителя должна опираться, на ряд принципов:

1. «Уважай». Основной принцип межличностного общения, основанный на восприятие любого даже самого нерадивого или недисциплинированного студента как самостоятельной и сформировавшейся личности. Критика действий студентов должна быть аргументированной; нельзя и недопустимо унижать их достоинство; терпение, такт и желание помочь должны стоять на первом месте.

2. «Обучай». Этот принцип включает в себя следующее:

2.1. Информирование студентов о практических сторонах жизни в техникуме: о нумерации учебных аудиторий, о службах, которые есть в техникуме, и о том, в каких случаях к ним можно и нужно обращаться, о структуре техникума и о его руководстве.

2.2. Формирование морально-психологического климата в группе - привитие традиций АХТТ, обучение правилам достойного поведения и элементарным основам культуры поведения, внедрение навыков общения.

3. «Доверяй, но проверяй». Студент техникума отличается от школьника более широкими рамками свободы. Классный руководитель не обязан выполнять «полицейские» функции, но доверяя студентам в вопросах организации их собственного рабочего времени, классный руководитель, прежде всего, должен довести до сознания каждого понятие «дисциплина». Понятно, что достигается это достаточно жестким контролем.

4. «Формируй». Этот принцип работы классного руководителя имеет долговременный, стратегический характер. Классный руководитель выступает здесь активным фактором воздействия на студента: - на базе изменения личности необходимо подсказать, над, чем конкретно надо работать студенту, чтобы он стал полноценным специалистом; постараться сгладить негативные стороны проявления некоторых черт характера; сориентировать студента на достижение реальных целей; научить их реально оценивать свой потенциал. Действенным средством формирования профессионально-нравственной культуры является работа классного руководителя по побуждению участия студентов во внеучебной работе в любом ее направлении. Постоянная, систематическая занятость в различных формах внеучебной работы позволяет выработать некоторые профессиональные качества будущих специалистов, соответствующие новому уровню требований культуры:

4.1. Проведение любого внеучебного мероприятия требует четкости, разработанности, умения проявить инициативу, принимать решения.

4.2. Возникновение альтернативных предложений, их обсуждение, поиск наиболее приемлемого варианта неизбежно вызывает споры, противостояние мнений – отсюда необходимость выработки навыков разрешения конфликтных ситуаций, умения находить компромисс, аргументировать свою точку зрения.

4.3. Внеучебная работа требует от студентов высокой личностной организованности, умения распределять свое время таким образом, чтобы получить удовлетворение от проведения мероприятий с наименьшими потерями, не снижая качества обучения.

4.4. Выработка концепции внеучебного мероприятия, разработка плана его реализации, методов и способов проведения мероприятия в значительной мере приучает к творческому отношению к порученному делу. Момент творчества не только имеет самостоятельное значение, но и развивает личность, служит стимулом активной деятельности.

4.5. Реализация любого мероприятия по внеучебной работе развивает организаторские способности: от умения найти необходимых людей, создать условия для их слаженной работы. Кроме того, анализ ошибок и упущений, сделанных во время подготовки и проведения мероприятий, дает необходимый опыт объективного отношения к оценке результатов своей деятельности.

4.6. Подготовка и проведение внеучебных мероприятий, входящих в план внеучебной работы, заставляет студентов вырабатывать в себе такие качества, как обязательность, ответственность, дисциплинированность: успех любого дела зависит от четкой взаимосвязи и взаимозависимости участников мероприятия, от того, насколько они могут надеяться друг на друга.

4.7. Совместная творческая работа, развивает в участниках дух коллективизма (корпоративности), здорового и позитивного патриотизма, которые основаны на объективной оценке их деятельности со стороны окружающих. Чувство локтя, единства с товарищами приносит глубокое моральное удовлетворение. Кроме того, заслуженная и обоснованная гордость за результаты своего труда и труда своих товарищей значительно сказывается на чувстве собственного достоинства – немаловажный фактор для самоутверждения личности.

Вышесказанное не означает, что некоторые из профессиональных качеств, указанных выше, вырабатываются только при участии студентов во внеучебной работе. В учебном процессе эти черты специалистов тоже развиваются. Однако следует признать, что эффективность приобретения любых навыков зависит от формы: активной или пассивной. А в этом смысле не учебная работа – форма активная и, следовательно, результативная. Идеален вариант, когда классный руководитель не только стимулирует участие во внеучебной работе, но и проявляет действительный интерес к ее результатам, более того сам участвует в этой работе.

Еще одно немаловажное направление деятельности классного руководителя – вовлечение студентов в художественное творчество. Это позволяет раскрывать личности студентов, раскрепощает его, позволяет приобретать те необходимые качества личности, которые затем будут обнаруживаться в практической деятельности и способствовать карьерному и профессиональному росту:

«Умение проявить себя»: выбор сферы творчества, любимого занятия, хобби и желание получить общественную оценку своего выбора, прежде всего, заставляет молодых людей определять свои возможности и способности, учит, критически относится к себе, объективно выявлять свои «плюсы» и «минусы». Без реального участия в общественных делах, навык «проявить себя» не дает о себе знать. Кроме того, зачастую студенты даже не нацелены на выявление всех своих способностей.

«Умение «подать себя» (заявить о себе): чаще всего это умение вырабатывается методом проб и ошибок, когда личность определяет ту линию поведения, которая наилучшим способом соответствует ей, адекватно выражая устремления. Необходимо иметь в виду, что желание заявить о себе, обратить на себя внимание окружающих – активное начало деятельности и важный мотиватор: ведь пассивное ожидание (тебя сами заменят) непродуктивно. Кроме того, это умение «подать себя» учит внимательно относиться к партнерам (другим людям), определять ответную реакцию на конкретные действия.

Внимательное и уважительное отношение к другим – важный момент социально активного поведения.

Без сомнения, выработка умений «подать себя» и «проявить себя», требует, в свою очередь, умелого руководства со стороны старшего поколения: роль классного руководителя сводится не только к стимулированию художественного творчества, но и к критической оценке проявлений этого творчества не только со стороны «старшего поколения», но и со стороны сокурсников.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Поэтапная реализация Программы обеспечит: приспособленность студентов к новой образовательной среде без ощущения внутреннего дискомфорта; бесконфликтное сосуществование с данной образовательной средой; благоприятную психологическую атмосферу в группах первокурсников; хорошую посещаемость и успеваемость студентов; полноценное психическое и личностное развитие обучающихся в соответствии с индивидуальными возможностями.

Приложение 1

Ролевая игра «Давайте познакомимся»

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

Схема знакомства и обсуждения (на выбор):

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

1.2. Классный руководитель предлагает участникам игры познакомится можно начать словами «Представьте себе, что каждый из вас очень хочет побольше узнать друг друга, и я предлагаю, чтобы по очереди все участники нашего знакомства представили себя в нетрадиционной форме. Например: «Меня зовут Валера. Я люблю подурачиться. Я самый старший ребенок в семье. Мой рост 1м.65 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.

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

Разделение на команды

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

Строим башню»

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

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

«Коллективный рисунок»

Для этого упражнения потребуется разбить участников на несколько команд по 4-6 человек. Каждой команде раздать один чистый лист формата А4. Далее попросить участников каждой команды рассчитаться по номерам (1, 2, 3, 4…). Теперь озвучиваем задание «цель упражнения – нарисовать коллективный

рисунок на тему (она может быть либо одна общая для всех команд, либо как вариант, тема рисунка дается каждой команде разная). Он рисуется по очереди, сначала рисует 1-й участник, потом 2-й, потом 3-й и т.д. Каждый участник может рисовать только свою определенную фигуру, местоположение и размер фигуры на рисунке определяется этим участником самостоятельно. Предлагаемые фигуры могут быть такими – 1-й участник имеет право рисовать круг, 2-ой участник – прямоугольник, 3-й участник – треугольник, 4-й участник – рисует только прямую и т.д. Для этого упражнения достаточно 15-20 минут.

После того как все коллективные рисунки завершены, классный руководитель 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 плыть, 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 проводиться 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.

Приложение 2

Социологический опрос (начало сентября) студентов-первокурсников

Уважаемый первокурсник!

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

1. Вы окончили школу:

а) общеобразовательную;

б) с техническим уклоном, лицей, училище (подчеркнуть);

в) гимназию;

г) другой тип учебного заведения (назовите).

2. **Вы сделали свой выбор и поступили в ГПОУ ТО «АХТТ»:**

а) по призванию (склонности к техническим и химическим дисциплинам);

б) по настоянию (или по совету) родителей;

в) по семейным традициям;

г) из солидарности с приятелем, подругой;

д) другие причины (указать).

3. **Откуда Вы получили сведения о нашем техникуме:**

а) из рекламы (в вашем учебном заведении, в печати, по радио);

б) от родителей, родственников или знакомых, работающих в техникуме;

в) от товарищей, студентов АХТТ;

г) от своих сверстников;

д) из других источников (указать).

Приложение 3

Анкета студентов – первокурсников

Просим Вас принять участие в анкетировании, цель которого выявить ваши творческие интересы. Выбранные Вами варианты ответов отметьте любым значком, а также подчеркните, где требуется, отдельные положения. На каждый вопрос может быть несколько ответов.

Укажите Вашу фамилию, имя
_____;
Номер группы _____;

1. Каковы Ваши творческие интересы:
а) театр
б) танцы
в) пение (сольно, хоровое, в ансамбле)
г) рисование
д) другие
2. Какие народные ремесла Вас увлекают?
а) резьба по дереву;
б) плетение;
в) вязание;
г) укажите своё_____.
3. Что Вам ближе в литературном, поэтическом творчестве?
а) собственное творчество;
б) художественное чтение;
в) иллюстрирование.
4. В каких кружках Вы занимались?
а) театральном;
б) музыкальном;
в) танцевальном.
5. Хотели бы Вы работать в группе организаторов?
а) конкурсов (каких?);
б) вечеров (каких?);
в) дискотек.
6. Увлекаетесь ли Вы коллекционированием?
а) марок;
б) фотографий;
в) иного
7. Обучались ли Вы музыке?
а) да (укажите музыкальный инструмент)
_____;
б) нет.

8. Закончили ли Вы музыкальное учебное заведение?
а) музыкальную школу
б) музыкальное училище
в) нет
10. Обладаете ли Вы даром исполнителя?
а) да
б) нет
11. Ваше отношение к спорту и туризму:
_____
В каких спортивных секциях или кружках Вы занимались?_____
_____

В какой спортивной секции Вы хотели бы заниматься?
_____

Что Вы могли бы предложить организаторам внеучебной работы нашего техникума?
_____
_____
_____
_____

Благодарим за искренность Ваших ответов

Приложение 4

Анкета

для классных руководителей групп первокурсников

1. Известно, что система образования в техникуме отличается от школьной. По – Вашему, существенен ли для первокурсников переход от одной системы к другой?

_____

_____

_____

2. Какие трудности могут возникнуть в связи с переходом к новой системе образования?

_____

_____

_____

3. Как Вы считаете, в чем причина неспособности студента – первокурсника включиться в учебную деятельность в техникуме у некоторых первокурсников?

_____

_____

4. К какому времени формируется группа как коллектив?

_____

5. Какие трудности могут возникнуть в процессе формирования учебного коллектива?

_____

_____

_____

6. Чем, на Ваш взгляд, можно помочь сплочению группы?

_____

_____

7. Какие проблемы (личностного плана, а также связанные с учебной деятельностью) могут возникнуть у первокурсников?

_____

_____

_____

8. Могут ли возникнуть проблемы у иногородних студентов? Какие?

_____

_____

_____

9. Существует ли необходимость в дополнительных мероприятиях (и каких?) для обеспечения успешной адаптации первокурсников?

_____

_____

_____

Приложение 5

Тест смысловых ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева
(адаптирован Дж. Крамбо и Л. Махолика)

Каждый тестируемый пишет на бланке свои ФИО, пол, возраст, образование.

Инструкция к тесту

Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2,3, в зависимости от того, насколько вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на ваш взгляд, одинаково верны).

1	Обычно мне очень скучно		Обычно я полон энергии
2	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей		Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3	В жизни я не имею определенных целей и намерений		В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной		Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие		Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заниматься		Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал(а)		Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал(а)
8	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов		Я осуществил многое из того, что было мною запланировано
9	Моя жизнь пуста и неинтересна		Моя жизнь наполнена интересными делами
10	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал(а), что она была вполне осмысленной		Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал(а), что она не имеет смысла
11	Если бы я мог выбирать, тоя бы построил свою жизнь совершенно иначе		Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас

12	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство		Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойство и растерянность
13	Я человек очень обязательный		Я человек совсем не обязательный
14	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию		Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать, на выбор влияют его природные способности и обязательства
15	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком		Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей		В жизни я нашел свое призвание и цели
17	Мои жизненные взгляды еще не определились		Мои жизненные взгляды вполне определились
18	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни		Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19	Моя жизнь в моих руках, и я управляю ею		Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями
20	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение		Мои повседневные дела приносят мне сплошные неопрятности и переживания

Оценочная шкала к тесту

шкала	Мужчина		Женщина	
	средний показатель	допуск	средний показатель	допуск
1- цели	32,9	5,92	29,38	6,24
2-процесс	31,09	4,44	28,80	6,14
3-результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4-ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5-ЛК-жизнь	30,14	5,80	28,70	6,10
Общий показатель СОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

Ключ к тесту

Цели в жизни: 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность: 1,2, 4, 5, 7, 9,

Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией: 8, 9, 10, 12, 20.

Логус контроля – Я (Я – хозяин жизни): 1, 15, 16, 19.

Логус контроля – жизнь или управляемость жизни: 7, 10, 11, 14, 18.

Приложение 6

Анкета студентов – первокурсников

(оценка зимней сессии)

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

1. **Ваша оценка прошедшей сессии:**

а) прошла очень трудно, результатами неудовлетворен;
б) прошла трудно, но результатами доволен;
в) прошла без напряжения, результаты хорошие;
г)прошла легко, результаты низкие, преимущественно «удовлетворительно»;
д) не все экзамены сданы в сессию.

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

а) ничего не мешало, результаты соответствуют моему уровню;
б) помешала болезнь, недомогание в самый неподходящий период;
в) помешали семейные обстоятельства, сложные отношения с родителями, необходимость помогать семье материально (подчеркнуть);
г) работал по собственной инициативе, из желания быть независимым, обеспеченным;
д) просто не сумел организовать свой труд в учебе;
е) много времени затратил на другие увлечения, на друзей, на отдых, на развлечения

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

а) сдавал долги по сессии, отдохнуть не удалось;
б) работал (по необходимости, по собственному желанию);
в) уезжал к родственникам;
г) отдыхал по путевке в доме отдыха, пансионате (подчеркнуть)
д) был дома.

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

а) готовы с удовольствием продолжить обучение;
б) спокойное; уверены, что все будет в порядке на Вашем уровне;
в) расстроены, ибо прошедшая сессия показала, что у Вас есть проблемы в обучении;
г) подавлены, не уверены в том, что следующий семестр сложится благополучно;
д) готовы принять решение о прекращении обучения, ибо затягивать такое положение еще на годы бессмысленно и мучительно;

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

а) надеетесь только на себя;
б) надеетесь на родителей;
в) товарищей по учебе;
г) преподавателей;
д) классного руководителя;
е) других лиц.

1. **Ваши взаимоотношения с преподавателями:**

а) хорошие, взаимно доброжелательные;
б) считаете, что преподаватель Вас не понимет;
в) комплексуете в общении с отдельными преподавателями.

2. **Назовите Ваших любимых преподавателей по итогам прошедшего семестра:**_____
_____
_____;

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

4. **Вы сделали для себя предварительный вывод:**

а) вам нравится АХТТ, хотите здесь остаться, продолжить учебу;
б) при первой же возможности готовы перейти в другой техникум;
в) возможно, совсем бросите учебу, так как: разочарованы в выборе, боитесь не справиться, не устраивает перспектива, не вытянете материально (нужное подчеркнуть);
г) другие выводы (сформулируйте) _____
_____
_____
_____
_____

Дата заполнения анкеты «___» _____ 20__г.
Группа _____
Фамилия, Имя (по Вашему желанию) _____
_____

Благодарим за искренность Ваших ответов

Приложение 7

Анкета студентов – первокурсников

(включённость в жизнь техникума)

2 семестр

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

1. **Как Вы включились в жизнь АХТТ?**
   а) с самого начала чувствую себя как в привычной обстановке, имею друзей;
   б) важна только учеба, включаться в активную жизнь не намерен;
   в) пока много проблем с учебой, до остального нет ни времени, ни сил;
   г) «активная жизнь» надоела в школе, хочу пожить без лишних проблем, эмоций;
2. **Вы чувствуете в себе наклонность лидера, активиста, общественника:**
   а) да;
   б) нет.
3. **Реализуете ли их в техникуме:**
   а) Вы староста, зам. старосты, физорг, культорг, член редколлегии, ответственный за социально-правовые вопросы (подчеркните);
   б) член студсовета АХТТ;
   в) неформальный лидер в компании своих друзей;
   г) могли бы предложить себе роли.
4. **Вы обладаете определенными талантами, способностями:**
   а) неплохо рисуете;
   б) любите писать стихи, прозу (подчеркните);
   в) увлечены фотографией;
   г) занимаетесь рукоделием;
   д) другие Ваши увлечения_____.
5. **Видите ли Вы возможность реализовать Ваши способности в АХТТ:**
   а) мои увлечения – для дома, техникум здесь не причем;
   б) уже реализую по мере возможности (что, где и как) _____
   _____;
6. **Хотелось бы, но:**
   а) пока не вижу возможности по времени;
   б) не знаю к кому обратиться;
   в) стесняюсь предложить свои услуги.
7. **Могли бы проявить себя, но:**
   а) не хотите;
   б) боитесь, что потом на Вас много возложат, а Вы уже устали от этого.

8. Ваше видение бытовых проблем АХТТ (состояние здания, аудиторий, мест общего пользования, территории…):

_____
_____;

9. **Ваши конструктивные предложения по улучшению жизни в техникуме:**

_____
_____
_____
_____

Дата заполнения анкеты «__» _____ 20_г.
Группа _____
Фамилия, Имя, /только по Вашему желанию/
_____

Благодарим за искренность Ваших ответов

Приложение 8

Тест социально-психологической адаптированности

К. Роджерса и Р.Даймонда

Эта методика позволяет получить показатели присущих каждому индивиду уровней приспособленности или неприспособленности, которые отражают степень самоактуализации.

Время выполнения – 45 минут.

Шкала состоит из 101 утверждения.

37 утверждений характеризуют личность как приспособленную (адаптация, эмоциональный комфорт, ожидание внутреннего контроля, доминирование).

37 утверждений характеризуют личность как неприспособленную (дезадаптация, эмоциональный дискомфорт, ожидание внешнего контроля, ведомость, уход от проблемы).

7 высказываний составляют шкалу лжи.

20 высказываний носят нейтральный характер.

Шкала СПА

Совершенно ко мне не относится – 1;

Не похоже на меня – 2;

Пожалуй, не похоже на меня – 3;

Не знаю – 4;

Пожалуй, похоже на меня – 6;

Точно, про меня – 7.

Утверждения:

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разговариваю.
2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я представляюсь перед ними, прячу свое лицо под маской.
3. Я во всем люблю состязание, соревнование, борьбу.
4. Я предъявляю к себе большие требования.

5. Я часто сам себя ругаю за то, что делаю.
6. Я часто чувствую себя униженным.
7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из противоположного пола.
8. Я всегда сдерживаю свои обещания.
9. У меня теперь хорошие отношения с окружающими.
10. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне.
11. Я сам виноват в своих неудачах.
12. Я ответственный человек, на меня можно положиться.
13. У меня чувство безнадежности, все напрасно.
14. Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями своих сверстников.
15. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.
16. У меня мало собственных убеждений и правил.
17. Я люблю мечтать иногда прямо среди дня.
18. У меня такое чувство, как будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуску. А то вдруг «застряну» на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику. Трудно сдерживать себя в таких вещах.
19. Я умнею управлять собой и своими поступками. Самоконтроль для меня не проблема.
20. У меня часто портится настроение: вдруг находит уныние, хандра.
21. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят собой.
22. Люди, как правило, нравятся мне.
23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.
24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немного одиноко.
25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. Обычно я легко лажу с окружающими.
27. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мной более приятельски, чем я ожидаю.
28. Мои самые тяжелые битвы – с самим собой.
29. В душе я оптимист и верю в лучшее.
30. Я не податливый. Упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.
31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если с моей точки зрения они этого заслуживают.
32. Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.
34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем бы не хотел делиться.

35. У меня красивая фигура, я привлекателен(а).
36. Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.
37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.
38. Мои решения – не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.
39. Я часто испытываю чувство вины, даже тогда, когда как будно ни в чем не виноват.
40. Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что меня окружает.
41. Я доволен.
42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.
43. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.
44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.
45. Разозлившись, я редко выхожу из себя.
46. Я часто чувствую себя обиженным.
47. Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.
48. Бывает, что я сплетничаю.
49. Я не очень доверяю своим чувствам, иногда они меня подводят.
50. Это довольно трудно - быть сами собой.
51. У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде чем что-то сделать, я обдумываю свои поступки.
52. Мне кажется, что я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы трезво взглянуть фактам в лицо, я толкую их на свой лад. Словом, не отличаюсь реалистичностью.
53. Я терпелив в своем отношении к людям и принимаю каждого таким, каков он есть.
54. Я стараюсь не думать о своих проблемах.
55. Я считаю себя интересным человеком, заметным, привлекательным как личность.
56. Я стеснительный, легко тушуюсь.
57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.
58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.
59. Я никто. Ничего нет, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность.
60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.
61. Я честолюбивый. Я неравнодушен к успехам, похвале.
62. Я презираю себя сейчас.
63. Я деятелен, энергичен, у меня есть инициатива.
64. Мне не хватает духу встретить в лицо трудности или ситуацию, которая грозит осложнением.
65. Я просто не уважаю себя.

66. Я по натуре вожак и умею влиять на других.
67. В целом я хорошо отношусь к себе.
68. Я настойчивый, напористый, уверенный в себе.
69. Я не люблю, когда у меня с кем-нибудь портятся отношения.
70. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.
71. Я в какой-то растерянности. Все спуталось, смешалось у меня.
72. Я удовлетворен собой.
73. Я неудачник, мне не везет.
74. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.
75. Я нравлюсь окружающим как личность, как человек.
76. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девочками (мальчиками).
77. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед прошлым: а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится.
78. У меня легко, спокойно на душе.
79. Я умею упорно работать.
80. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чувства и отношения к окружающим становятся более зрелыми.
81. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.
82. Я всегда говорю только правду.
83. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить меня что-либо сделать, надо как следует настоять, и я соглашусь, уступлю.
85. Я чувствую неуверенность в себе.
86. Я часто бываю, вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают, и сделаю мои поступки обоснованными.
87. Я уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Я умный.
89. Иногда я люблю прихвастнуть.
90. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Презираю свое бессилие, но ничего не могу поделать с собой. У меня нет воли и нет воли ее выработать.
91. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь.
92. Я никогда не опаздываю.
93. У меня ощущение скованности, внутренней не свободы.
94. Я отличаюсь от других.
95. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться.
96. Мне все ясно о себе. Я себя хорошо понимаю.
97. Я общительный открытый человек. Я легко схожусь с людьми.
98. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мной жизнь. Я со всем могу справиться.

99. Меня не воспринимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны. Просто терпят меня.
100. Меня беспокоит, что противоположный пол слишком занимает мои мысли.
101. Все свои привычки я считаю хорошими.

Обработка результатов.

Показатели адаптированности:

а) 4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 28, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98,

Показатели дезадаптированности:

б) 3, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 43,49, 50, 52, 54, 63-65, 69-71, 73,76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100.

Чтобы вычислить коэффициент адаптации, необходимо количество баллов «а» разделить на сумму «а» и «б» и умножить на 100%.

Шкала лжи:

а) 34,45,48,81,89 (отрицательные ответы);

б) 8, 82, 92, 101 (положительные ответы).

Первая шкала (принятие – непринятие себя):

а- 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96;

б- 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99.

Коэффициент самопринятия равен количеству баллов «а», деленному на сумму «а» и «б», умноженному на 100%.

Вторая шкала (принятие других – конфликт с другими):

а) 9, 14, 22, 53, 56, 97.

б) 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76.

Третья шкала (эмоциональный комфорт (оптимизм – уравновешенность) – эмоциональный дискомфорт (тревожность, беспокойство, или, напротив, апатия):

а) 23, 29, 41, 44, 47, 78.

б) 6, 42, 49, 50, 56, 83.

Коэффициент эмоциональной комфортности равен количеству баллов «а», деленных на сумму «а» и «б», умноженных на 100%.

Четвертая шкала (локус контроля (ожидание того, что достижение целей зависит от самого себя – ожидание внешнего контроля):

а) 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98.

б) 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77.

Пятая шкала (доминирование – ведомость):

а) 58, 61, 66.

б) 16, 32, 38, 69, 84, 87.

Шестая шкала (уход от проблемы):

17, 18, 54, 64, 86.

Коэффициент СПА вычисляется как сумма позитивных высказываний, рассортированных респондентами на 5, 6, 7 позиций, и негативных, попавших в позиции 1, 2, 3.

Гипотетическая оптимальная величина коэффициента – 74, минимальная – 9.

Коэффициент дезадаптированности рассчитывается как сумма позитивных высказываний, распределенных на 1, 2, 3, позиции, и негативных, занявших 5, 6, 7 позиции.

Приложение 9

Анкета

Итоговое исследование уровня адаптации студентов - первокурсников

1. Трудно ли Вам было привыкнуть к студенческой жизни?

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

2. Какова Ваша общая удовлетворенность студенческой жизни? (исследуется уровень «синдрома радости» поступления в техникум, который определяется по самооценке студентов)

№	Значения	знак ответа (+ или х)	шкала ответов
1	полностью удовлетворен		+2
2	скорее удовлетворен, чем нет		+1
3	скорее неудовлетворен, чем удовлетворен		-1
4	полностью неудовлетворен		-1
5	затрудняюсь ответить		0

3. Какова Ваша степень удовлетворенности различными сторонами техникумовской жизни?

№	Значения	да	не очень	нет
		знак ответа (+ или х)		
Удовлетворены ли Вы?				
1	набором и содержанием учебных дисциплин			
2	организацией учебного процесса			
3	своими результатами в зимнюю сессию			
4	качеством преподавания			
5	обеспеченностью учебно-методической литературой			
6	технической оснащенностью аудиторий			
7	отношением с преподавателями			
8	отношениями в группе			
9	бытовыми условиями в техникуме			
10	условиями для полноценного досуга			
11	организацией массовых мероприятий в техникуме			
12	возможностями заниматься спортом			
13	возможностями для художественного и самодеятельного творчества			

4. Что побудило поступить в данный техникум?

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

5. Кто или что помогло адаптироваться в новой социальной роли студента?

№	Значения	знак ответа (+ или х)
1	Классный руководитель	
2	однокурсники	
3	старшекурсники	
4	студенческий совет	
5	преподаватели	
6	массовые мероприятия в техникуме	
7	друзья, подруги, знакомые	
8	никто и ничто	
9	совместное участие в смотрах, соревнованиях	
10	другое	

6. С чем Вы соотносите жизненный успех?

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

7. Что вызвало наибольшие проблемы в студенческой жизни?

№	Значения	Знак ответа (+ или х)
1	недостаток свободного времени	
2	перегруженность учебными занятиями, неудобное расписание	
3	недостаточный уровень школьной подготовки	
4	неумение организовать себя	
5	особых проблем не было	
6	нехватка средств, неумение их расходовать	
7	отсутствие привычного круга общения	
8	невозможность найти занятие по душе, интересное дело	
9	мало внимания со стороны учебной части, классных руководителей	
10	низкая техническая оснащенность аудиторий, лабораторий	
11	плохие санитарно-гигиенические условия	

12	сложно привыкнуть к новой обстановке, сходиться с новыми людьми	
13	низкое качество преподавания	
14	другое	

8. Как вы оцениваете студенческие отношения в группе?

№	Значения	Знак ответа (+ или х)
1	сложился дружный коллектив	
2	выделились активные студенты, но большинство пассивных	
3	все разделились на компании	
4	равнодушные, у многих интересы в не группы	
5	присутствуют конфликтные ситуации	

Приложение 10

Анкета
для классных руководителей групп первокурсников

Как Вы оцениваете студенческие отношения в группе?

№	Значения	знак ответа (+ или х)
1	сложился дружный коллектив	
2	выделились активные студенты, но большинство пассивных	
3	все разделились на компании	
4	равнодушные, у многих интересы в не группы	
5	присутствуют конфликтные ситуации	

Приложение 11

Методы снятия типов психологических защит и сопротивления дезадаптированных студентов

Дезадаптированные студенты №п/п	Тип защиты	Пример защиты	Метод снятия
1.	Демонстрация собственного превосходства	«Кто вам сказал, что я хочу с вами общаться?»	Превращение превосходства в признанное достоинство (предложение студентам вести рубрику «Неформат» в студенческой газете техникума и др., принять участие в подготовке номера КВН для участия в городском фестивале КВН. Превращение достоинства в повод для партнерства (предложение участвовать в студенческом конкурсе творчества, подготовке музыкальной или литературной композиции).
2.	Мягкий уход: согласие и отсрочка беседы.	«Да, спасибо за информацию! Я буду иметь в виду, но пока не обещаю. Если надумаю, сам позвоню».	Получение обратной связи об информации (общение со старостой группы). Подача информации в виде ответов на вопросы.
3.	Жесткий уход: ссылка на обстоятельства.	«Существуют весомые причины, по которым я не могу с вами разговаривать». «Я занят и не могу сейчас с вами обсуждать этот вопрос».	Превращение вашей задачи в актуальный для студентов вопрос, где они компетентнее вас, мотивация к участию (отстаивание чести учебного заведения на конкурсе, фестивале, соревновании и т.д.) в мероприятиях. Предложение вашей помощи в решении проблемы студентов.

4.	Негативизм: спор со всем предлагаемым, агрессивное отвержение, игра, рисовка, отклонение от темы.	«Мы сотрудничать с вами не собираемся». «А может, возьмете нас в партнеры?»	Задать уточняющие вопросы. Если негативизм продолжается, обратить на него внимание студентов. Спросить, с чем связан негативизм. Ответить поощряющей шуткой-комплиментом. Подчеркнуть общность взглядов и близость по духу. Дождаться, когда сами студенты станут серьезными в ходе общения, запал их агрессии иссякнет, дать возможность высказаться.