

ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им. А.С. Пушкина»

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

_____ **С.А. Подвойская**

«__» _____ **2024** год

«Утверждаю»

Директор

_____ **И.А. Шпакова**

«__» _____ **2024** год

**Методическая разработка
«Особенности психологической диагностики
студентов 1 курса
в период адаптации к колледжу»**

**подготовил:
педагог-психолог
О. А. Бибилова**

Сураж, 2024

Пояснительная записка

Студенческая жизнь начинается с первого курса и, поэтому успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в колледже является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека и будущего специалиста. Поэтому одной из важнейших педагогических задач любого учебного заведения является работа со студентами первого курса, направленная на более быструю и успешную их адаптацию к новой системе обучения, к новой системе социальных отношений, на освоение ими новой роли студентов.

Адаптация - это процесс изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебного процесса в учебном заведении.

В свою очередь диагностическое направление является определяющим фактором в дальнейшей работе педагога-психолога по адаптации 1 курсов к колледжу и предполагает самые различные виды взаимодействия психолога и субъектов образовательного пространства (тестирование, анкетирование, тренинги, разного рода встречи и мероприятия). Диагностическая работа служит средством информационного обеспечения педагогического коллектива о вновь прибывших студентах и всегда подчинена главной задаче – разработке рекомендаций по психическому сопровождению.

Результаты психодиагностики необходимы для:

составления социально-психологического портрета вновь прибывших первокурсников;

определение путей и форм оказания помощи студентам, испытывающим трудности в адаптации, обучении, общении и психическом самочувствии.

При выборе психодиагностических методик психологическая служба колледжа руководствуется следующим требованиям:

1. Используемая диагностическая методика должна определять психологические особенности студента - первокурсника, знание которых необходимо для его успешной адаптации.
2. Развивающий потенциал самого диагностического метода, т.е. сама его процедура, направлена не только на получение конкретных данных («чистая диагностика»), но имеет и развивающую направленность. Она позволяет строить новый тип коммуникации со студентом, преобразуя диагностическую процедуру в метод наблюдения, беседы.
3. Экономичность, компактность процедуры, легкость в обработке.

Этапы психологического сопровождения студентов 1 курсов

1 этап - первичная диагностика

На этом этапе проводится психодиагностическое обследование всех групп первокурсников с целью выявления студентов, испытывающих трудности в адаптации к новой образовательной и социальной среде. В своей работе мы используем следующие диагностические методики:

Методика Г. Айзенка «Самооценки психических состояний».

С помощью данного теста можно определить уровни таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Тест состоит из 40 высказываний, сгруппированных в четыре блока. Каждый из блоков соответствует одному из четырех определяемых психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности);

Методика «Самооценка психологической адаптивности».

С ее помощью выявляется уровень социально-психологической адаптивности личности: 8-10 баллов – высокий; 6-7 баллов – выше среднего; 5 баллов – средний; 3-4 балла – ниже среднего; 2-1 балла – низкий (группа риска).

Методика состоит из 15 вопросов, поделенных на две группы (группа А состоит из 10 утверждений, группа Б – из 5).

Методика «Шкала тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина».

Данный тест предназначен для самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика личности). Это наиболее приемлемая методика, позволяющая дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние.

Методика Г.Н. Казанцевой «Диагностика общей самооценки личности». Позволяет определить уровень самооценки личности, в интервале от – 10 до +1. Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке.

Диагностическая анкета "Уровень адаптации студента к колледжу".

Позволяет определить уровень адаптации личности студента. Заполняется преподавателями совместно с классным руководителем, ими выставляются баллы от 0 до 5 по шести шкалам: *учебная активность; усвоение программных материалов; поведение на занятиях; взаимоотношения с одногруппниками; отношение к преподавателю; эмоции.*

Методика Айзенка.

Позволяет определить характерологические особенности личности по 32 типам и отнести ее к одному из предложенных автором, а также определить выраженность таких психических показателей как: экстраверсии, интроверсии и нейротизма.

Результаты первичной диагностики позволяют провести первичное ознакомление с возможными трудностями в обучении и адаптации у студентов, а также становятся основой для проведения профориентационной работы с будущими студентами. Мы заметили, что такая работа позволяет создать положительную установку студентов на дальнейшее обучение, повысить их мотивированность, заинтересованность, настроить на достижение успеха. Работа с психологом помогает лучше понять себя, свои проблемы и наметить пути саморазвития.

На первом этапе важно выделить студентов «группы риска» - это студенты, у которых по тем или иным причинам могут возникнуть определенные трудности в адаптации. После проведения анализа результатов первичной диагностики первокурсников мы

проводим индивидуальные беседы с классными руководителями, дополняя сведения о студентах педагогическими наблюдениями, в результате чего и выделяются студенты, требующие особого внимания и контроля.

2 этап углубленное психодиагностическое обследование.

На этом этапе ведется работа со студентами, показавшими низкий уровень адаптации к колледжу, и со студентами, попавшими в группу риска, у которых предполагаются внутренние психологические конфликты и ряд других проблем. Данная диагностика носит индивидуальную направленность и проводится также по запросам родителей и педагогов

Психодиагностические методики для углубленного обследования личности выбираются в зависимости от причин, влияющих на низкий уровень адаптации и попадания студента в «группу риска»:

- **Низкая успеваемость** - методики на измерение уровня интеллекта, внимания, памяти и т.д;
- **Низкая посещаемость** – методики определения ценностных ориентаций и мотивации к обучению и получению профессии;
- **Девиантное поведение** – методика на определение акцентуаций характера;
- **Семейные, личностные проблемы**– методики Люшера, Кеттела, психотерапевтическая беседа и другие.

Если студент успешно обучается и его психологический статус находится в пределах критериев адаптационного благополучия, то проведение каких-либо дополнительных обследований представляется неэтичным.

3 этап сопровождающий.

На данном этапе работа строится, в основном, в рамках коррекции и раскрытия индивидуальных особенностей каждого студента для повышения уровня адаптации к колледжу и достижения личностной зрелости. Здесь используются такие формы работы, как:

- **Тренинг адаптации;**
- Индивидуальное консультирование, профилактические беседы.

4 этап итоговая диагностика

На этом этапе используется тот же психодиагностический инструментарий, который был на первом этапе.

Известно, что в процессе развития личности будущего специалиста особую роль играет начальный этап его профессионального обучения. Сложность его заключается в том, что у молодого человека происходит перестройка всей системы ценностных ориентаций, осваиваются новые способы познавательной деятельности и формируются определенные типы и формы межличностных связей и отношений. И чем эффективнее пройдет адаптация студентов, тем выше будет психологический комфорт, учебная мотивация, направленность и характер учебной деятельности. Поэтому очень важна психодиагностическая работа, так как на ее основе можно, вовремя распознать и исправить имеющиеся проблемы в адаптации у студентов 1 курсов. Данный комплекс реализуемых методик и дальнейшее психологическое сопровождение адаптации, положительно отражается на психоэмоциональном состоянии, здоровье, интеллектуальном и творческом потенциале и соответственно успеваемости, что снизит «отсев» студентов в течение учебного года. Социально-педагогическая адаптация студентов – первый этап развития, формирования творческой личности как субъекта профессиональной деятельности. Наши результаты – это результаты наших студентов. Приходя в колледж получить профессию и изучая различные дисциплины, наши студенты,

должны приобретать нечто более значимое, чем знания по конкретным предметам – это уверенность в себе, развитые речь и мышление, память, коммуникабельность, ответственность, стремление к самообразованию.

**Диагностический инструментарий педагога-психолога,
используемый для изучения адаптации студентов 1 курсов к колледжу.**

Методика 1. Диагностическая анкета "Уровень адаптации студента к колледжу".

Заполняется преподавателями совместно с классным руководителем выставляются баллы от 0 до 5 по шести шкалам. Результаты обрабатывает психолог.

1-я шкала: учебная активность

- 5 — активно работает на занятиях, часто поднимает руку, отвечает правильно.
- 4 — на занятиях работает, положительные и отрицательные ответы чередуются.
- 3 — редко поднимает руку, но отвечает верно.
- 2 — часто отвлекается, не слышит вопроса, активность кратковременная.
- 1 — пассивен на занятиях, дает отрицательные ответы.
- 0 — учебная активность отсутствует полностью.

2-я шкала: усвоение программных материалов

- 5 — правильное и безошибочное выполнение заданий.
- 4 — единичные ошибки.
- 3 — нестабильная успеваемость, перепады правильных и ошибочных ответов.
- 2 — плохое усвоение материалов по одному из предметов.
- 1 — частые ошибки, неаккуратность в выполнении заданий.
- 0 — плохое усвоение программных материалов по всем предметам, грубые ошибки и их большое количество.

3-я шкала: поведение на занятиях

- 5 — добросовестное выполнение всех требований преподавателя, дисциплинирован.
- 4 — выполняет требования, но иногда отвлекается от занятий.
- 3 — часто разговаривает с товарищами, не собран.
- 2 — скован на занятии, напряжен, отвечает мало.
- 1 — выполняет требования преподавателя частично, вертится, постоянно разговаривает.
- 0 — на занятии, занимается посторонними делами.

4-я шкала: взаимоотношения с одноклассниками

- 5 — общителен, легко контактирует с товарищами.
- 4 — мало инициативен, но легко вступает в контакт, если к нему обращаются.
- 3 — сфера общения ограничена, общается только с некоторыми.
- 2 — предпочитает находиться рядом с одноклассниками, но не вступает с ними в контакт.
- 1 — замкнут, изолирован от других.
- 0 — проявляет негативизм по отношению ко всем товарищам.

5-я шкала: отношение к преподавателю

- 5 — проявляет дружелюбие по отношению к педагогу, часто с ним общается.
- 4 — дорожит хорошим мнением педагога о себе, стремится выполнять его требования.
- 3 — старательно выполняет требования педагога, но за помощью чаще обращается к одноклассникам.
- 2 — выполняет требования формально, старается быть незамеченным.

Методика 2.Г.Н. Казанцевой «Диагностика общей самооценки личности».

Методика предложена Г.Н. Казанцевой и направлена на диагностику уровня самооценки личности. Методика построена в форме традиционного опросника.

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

Текст опросника

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

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от – 10 до +1. Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке.

Методика 3.«Шкала тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина».

Данный тест предназначен для информативного способа самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Это наиболее приемлемая методика, позволяющая дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние.

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя

чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Суждения Шкала ситуативной (реактивной) тревожности

№ п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Ключ: Ситуативная (реактивная) тревожность ЛТ = $\sum 1 - \sum 2 + 35$, где

$\sum 1$ -сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам: 3,4,6,7,12,13,14,17,18;

$\sum 2$ - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам: 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20.

Шкала личностной тревожности

№ п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4

28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ: Личностная тревожность ЛТ = $\sum 1 - \sum 2 + 35$, где

$\sum 1$ -сумма зачеркнутых цифр по пунктам: 22, 23, 24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40;

$\sum 2$ - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам: 21,26,27,30,33,36,39.

Обработка результатов включает следующие этапы:

Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.

На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.

Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности как личностной так и ситуативной: до 30 баллов – низкая; 31 -44 балла - умеренная; 45 и более -высокая.

Высокая и очень высокая тревожность (> 46) прямо может быть связана с наличием невротического конфликта, эмоциональными срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Низкая тревожность (<12), наоборот, характеризует состояние как депрессивное, неактивное, с низким уровнем мотиваций. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Умеренная тревожность (зона психологического комфорта) - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная

тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Методика 4. «Самооценка психологической адаптивности».

С ее помощью выявляется уровень социально-психологической адаптивности личности. Методика состоит из 15 вопросов, поделенных на две группы (группа А состоит из 10 утверждений, группа Б – из 5).

Цель: исследовать уровень социально-психологической адаптивности.

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

ТЕСТ

Группа А

1. Я часто испытываю тягу к новым впечатлениям.
2. Мне нравится работа, которая требует быстрого и частого переключения с одной операции на другую, с одного дела на другое.
3. Я быстро могу перейти от отдыха к интенсивной деятельности.
4. Я быстро схожусь с новыми людьми.
5. Я быстро засыпаю и пробуждаюсь.
6. Я быстро осваиваюсь в новой обстановке, включаюсь в новое для себя дело.
7. Мне нравится, когда на работе появляются новые люди.
8. Я люблю бывать в новом для себя обществе.
9. Мне приходится слушать от окружающих и друзей, что я человек деятельный и подвижный.
10. Новый для меня учебный материал я обычно запоминаю и усваиваю быстро, хотя иногда способен так же быстро его забывать.

Группа Б

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

Обработка результатов

Найдите сумму положительных ответов на утверждения группы А (с 1 по 10). Далее аналогичным образом найдите сумму положительных ответов на утверждение группы Б (с 11 по 15). Затем из первой суммы нужно вычесть вторую. Данный показатель и будет свидетельствовать о степени вашей психологической гибкости в процессе деятельности.

Уровни социально-психологической адаптивности:

- 8-10 баллов – высокий
- 6-7 баллов – выше среднего
- 5 баллов – средний
- 3-4 баллов – ниже среднего

2-1 баллов – низкий (группа риска).

Методика 5.Г. Айзенка «Самооценка психических состояний».

С помощью теста можно определить уровни таких психических свойств, как тревожность, фрустрация (негативное психическое состояние), агрессивность, ригидность. Тест состоит из 40 высказываний, сгруппированных в четыре блока. Каждый из блоков соответствует одному из четырех определяемых психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности).

Инструкция: Прочитайте утверждение, если это состояние часто наблюдается, то ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

Обработка результатов.

1) Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

I 1...10 вопрос - тревожность;

II 11... 20 вопрос - фрустрация;

III 21...29 вопрос - агрессивность;

IV 31...40 вопрос - ригидность.

Оценка и интерпретация баллов.

I. Тревожность: 0...7 баллов - не тревожны; 8...14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня; 15...20 баллов - очень тревожный.

II. Фрустрация (фрустрированность): 0...7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8...14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место; 15...20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность: 0...7 баллов - вы спокойны, выдержаны; 8... 14 баллов - средний уровень агрессивности; 15...20 баллов - вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность: 0...7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость; 8...14 баллов - средний уровень; 15...20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.

Описание состояний.

I.

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.

II.

1. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
2. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.

3. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
4. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
5. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
6. Я нередко чувствую себя незащищенным.
7. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
8. Я чувствую растерянность перед трудностями.
9. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
10. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III.

1. Оставляю за собой последнее слово.
2. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
3. Меня легко рассердить.
4. Люблю делать замечания другим.
5. Хочу быть авторитетом для других.
6. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
7. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
8. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
9. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
10. Я мстителен.

IV.

1. Мне трудно менять привычки.
2. Нелегко переключать внимание.
3. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
4. Меня трудно переубедить.
5. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
6. Нелегко сближаюсь с людьми.
7. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
8. Нередко я проявляю упрямство.
9. Неохотно иду на риск.
10. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Методика 6. Тест Айзенка - диагностики характерологических особенностей личности.

Инструкция: На предлагаемые вопросы отвечайте «да» или «нет», не раздумывая.

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спросят?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами. Чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-либо?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя на это не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что ты часто раздражен чем-нибудь?

14. Нравиться ли тебе все делать в быстром темпе (если же, наоборот, склонен к неторопливости, ответ «нет»)?
15. Ты переживаешь из-за всяких событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физ. нагрузки) сильно бьется сердце?
19. Делает ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем -нибудь?
20. Ты когда -нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что -нибудь надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты дать волю чувствам и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на раздумывание?
42. Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь, то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем -нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда -нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли, ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с новыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда поздно что -нибудь исправить?
57. Когда кто -нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?

58. Бывает ли так, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?

59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?

60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь, не подумав?

Бланк к опроснику Айзенка

Ф.И. студента _____ группа _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Ключ к опроснику Айзенка

1. Экстраверсия (Э): «да»: 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57.
«нет»: 6, 33, 51, 55, 59.

2. Нейротизм (Н): «да»: 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

3. «Ложь»: «да»: 8, 16, 24, 28, 36, 44. «нет»: 4, 12, 20, 32, 40, 48.

Норма для подростков 12 - 17 лет: Экстраверсия (Э) - 11 - 14 баллов, «ложь» - 4-5 баллов, нейротизм (Н) - 10-15 баллов.

Интерпретация психологических типов

Тип № 1. Э: 0-4; Н: 0-4

Характерологические проявления. Безмятежный, мирный, невозмутимый. В группе скромный. Дружбу не навязывает, но и не отвергает, если ему предложат. Склонен к упрямству, если ощущает свою правоту. Не смешлив. Речь спокойная. Терпелив. Хладнокровен.

Путь коррекции. Воспитателей беспокоят мало, а значит, всегда страдают от невнимания педагогов, тренеров, начальников. Главное в подходе – повысить самооценку, привлекая внимание группы к данному человеку. Желательно, чтобы у индивида была возможность выбора темпа работы. Необходимо подчеркивать ценность таких качеств, как скромность, хладнокровие.

Тип № 2. Э: 20-24; Н: 0-4

Характерологические проявления. Радостный, общительный, разговорчивый. Любит быть на виду. Оптимист, верит в успех. Легко прощает обиды, превращает конфликты в шутку. Впечатлителен, любит новизну. Пользуется общей любовью. Однако поверхностен, беспечен, прихотлив. Артистичен. Не умеет добиваться результата (увлекается, но быстро остывает).

Пути коррекции. Воспитателей беспокоят мало, а значит, всегда страдают от невнимания педагогов, тренеров, начальников. Главное в подходе – повысить самооценку, привлекая внимание группы к данному человеку. Желательно, чтобы у индивида была возможность выбора темпа работы. Необходимо подчеркивать ценность таких качеств, как скромность, хладнокровие.

Тип № 3. Э: 20-24; Н: 20-24

Характерологические проявления. Активный, имеет хорошо развитые бойцовские качества. Насмешлив. Стремится общаться со всеми на равных. Очень честолюбив. В случае

несогласия с позицией более старшего принимает активную противоборствующую позицию. Не выносит безразличия к себе.

Пути коррекции. Основная тактика – подчеркнутое уважение. Взаимоотношения следует строить на убеждении, спокойном, доброжелательном тоне общения. При аффективном поведении возможна ироническая реакция. Не следует выяснять отношения в момент конфликта. Лучше обсудить проблемы позже, в спокойной ситуации. При этом желательно акцентировать внимание на проблеме и на возможности решить ее без особого эмоционального напряжения. Подросткам данного типа необходимо дать возможность проявить организаторские способности, а также реализовать энергетический потенциал (спортивные достижения и т.п.).

Тип № 4. Э: 0-4; Н: 20-24

Характерологические проявления. Тип беспокойный, настороженный, неуверенный в себе. Ищет опеки. Необщителен, поэтому имеет смещенные оценки и самооценки. Высокоранимый. Адаптация идет длительно, поэтому действия замедленны. Не любит активный образ жизни. Созерцатель. Часто бывает склонен к философии. Легко драматизирует ситуацию.

Пути коррекции. Стремиться поддержать. Оградить от насмешек. Выделять положительные стороны (вдумчивость, склонность к монотонной деятельности). Подобрать деятельность, не требующую активного общения, строгой временной регламентации, а также не включенную в жесткую систему субординации. Активизировать интерес к окружающим. Исподволь сводить с людьми доброжелательно-энергичными.

Тип № 5. Э: 0-4; Н: 4-8

Характерологические проявления. Созерцателен, спокоен. Имеет низкий уровень заинтересованности в реальной жизни, а значит, и низкие достижения. Направлен на внутренние выдуманые или вычитанные коллизии. Послушно-безразличен.

Пути коррекции. Остро нуждается в повышении самооценки, это разрушает безразличие и повышает уровень притязаний, а, следовательно, качество работы или учебы. Желательно найти сильные стороны (способности, задатки), чтобы как-то увлечь работой.

Тип №6. Э: 0-4; Н: 16-20

Характерологические проявления. Сдержанный, робкий, чувствительный, стесняется в незнакомой ситуации. Неуверенный, мечтательный. Любит философствовать, не любит многолюдья. Склонен к сомнениям. Мало верит в свои силы. В целом уравновешен. Не склонен паниковать и драматизировать ситуацию. Тревожный. Часто пребывает в нерешительности, склонен к фантазиям.

Пути коррекции. Стараться поддерживать, опекать, подчеркивать перед группой положительные качества и проявления (серьезность, воспитанность, чуткость). Можно увлечь идеей (например, помощи кому-то более слабому). Это повысит самооценку, даст повод к более оптимистическому ощущению жизни.

Тип №7. Э: 0-4; Н: 8-16

Характерологические проявления. Человек скромный, активный, направленный на дело. Справедливый, преданный друг. Очень хороший, умелый помощник, но плохой организатор. Застенчив. Предпочитает оставаться в тени. В компаниях, как правило, не состоит. Дружит вдвоем. Взаимоотношениям придает большое значение. Иногда скучновато-морализирующий.

Пути коррекции. В деятельности желательно предоставить свободный режим; поощрять, это активизирует инициативу. Постараться помочь раскрепоститься, чтобы действовал самостоятельно, а не по указке (по природе подчиняем). Избегать публичной критики. Внушать уверенность в своих силах и правах. Не допускать слепой веры в чей либо авторитет.

Тип №8. Э: 4-8; Н: 0-4

Характерологические проявления. Человек спокойный, склонный к общению в компаниях. Эстетически одаренный. Скорее созерцатель, чем деятель. Уравновешенный. Безразличен к успехам. Любит жить «как все». Во взаимоотношениях ровен, но глубоко переживать не умеет. Легко избегает конфликтов.

Пути коррекции. Главная задача – активизировать потребность к деятельности. Найти занятие, способное заинтересовать его (скорее это нечто, связанное с художественными проявлениями). Поощрять успехи. Желательно чаще общаться с подростком, обращая внимание на развитие социального интеллекта.

Тип №9. Э: 8-16; Н: 0-4

Характерологические проявления. Активный, жизнерадостный. Общительный. В общении неразборчив. Легко попадает в асоциальные группировки вследствие плохой сопротивляемости дезорганизующим условиям. Склонен к новизне, любознательный. Социальный интеллект развит слабо. Не развито умение выносить адекватные оценки и самооценки. Часто не имеет твердых принципиальных установок. Энергичен. Доверчив

Пути коррекции. Режим желателен более жесткий, мобилизующий. Установить доброжелательные отношения, но подросток должен чувствовать, что за ним наблюдают. Стремиться направлять энергию на полезное дело (например, увлечь глобальной идеей достичь чего-то – поступить в вуз и т. п.). Однако в этом случае необходимо распланировать предстоящую работу, фиксировать сроки и объемы и жестко контролировать выполнение. Подростка данного типа желательно ввести в состав группы или бригады с сильным лидером и позитивными установками.

Тип №10. Э: 16-20; Н: 0-4

Характерологические проявления. Артистичен. Любит рассказывать. Недостаточно настойчив. Общителен. Неглубок. Уравновешен.

Пути коррекции. Поддерживать усилия, направленные на достижение интересных целей (у самого хватает инициативы выбрать какое-то занятие или цель, но не хватает упорства). Поощрять артистизм, но не допускать до клоунства.

Тип №11. Э: 20-24; Н: 4-8

Характерологические проявления. Активный, общительный, благородный, честолюбивый. Легко соглашается на рискованные развлечения. Не всегда разборчив в друзьях, в средствах достижения цели. Благороден. Часто бывает эгоистичен. Обаятелен. Имеет организаторские склонности.

Пути коррекции. Поощрять и развивать организаторские склонности. Может быть лидером, но нуждается в контроле. Удерживать от зазнайства. Лидерское положение в коллективе легко выправляет разболтанность, лень. Любит быть «на коне». В случае необходимости можно допускать коллективную критику.

Тип №12. Э: 20-24; Н: 8-16

Характерологические проявления. Легко подчиняется дисциплине. Обладает чувством собственного достоинства. Организатор. Склонен к искусству, спорту. Активен. Влюбчив. Легко увлекается людьми и событиями. Впечатлителен.

Пути коррекции. Лидер по натуре, как в эмоциональной, так и в деловой сфере. Необходимо поддерживать лидерские усилия, помогать, направлять в деловом и личностном плане.

Тип №13. Э: 20-24; Н: 16-20

Характерологические проявления. Сложный тип. Тщеславен. Энергичен. Жизнерадостен. Как правило, не имеет высокой духовной направленности. Погружен в житейские радости. Во главу угла ставит бытовые потребности. Преклоняется перед подвижностью. Всеми силами стремится достичь удачи, успеха, выгоды. Презирает неудачников. Общительный, демонстративный. Жестко выдвигает свои требования.

Пути коррекции. Цель старшего – держать подростка «в рамках», так как тот склонен зазнаваться, подчинять себе окружающих. Действовать лучше спокойно и твердо. Выделять других, подчеркивая их положительные личностные качества. Можно предложить роль организатора, при этом требовать выполнения обязанностей. Желательно эстетическое воспитание.

Тип №14. Э: 16-20; Н: 20-24

Характерологические проявления. Властный, мнительный, подозрительный, педантичный. Всегда стремится к первенству. Мелочный. Наслаждается любым проявлением превосходства. Язвительно-желчен. Склонен к насмешке над более слабыми. Мстителен, пренебрежителен, деспотичен. Легко утомляется.

Пути коррекции. Нельзя относиться равнодушно. Можно относиться дружелюбно, можно – с иронией. Нужно дать возможность занять лидерское положение, однако при этом следует выбрать пост, на котором он больше внимания уделял бы бумагам, чем людям. Поощрять волю и упорство. При этом подростку желательно воспитывать в себе позитивное эмоциональное отношение к окружающим и позитивные установки.

Тип №15. Э: 8-16; Н: 20-24

Характерологические проявления. Вечно недовольный, ворчливый, склонный к придиркам. Мелочно-требовательный. К язвительности не склонен. Легко обижается по пустякам. Часто бывает хмурым, раздражительным. Завистлив. В делах неуверенный. В отношениях – подчиненный. Перед трудностями пасует. В группе, классе держится в стороне. Злопамятен. Друзей не имеет. Сверстниками командует. Голос тихий, резкий.

Пути коррекции. Желательно наладить хотя бы минимальные взаимоотношения. Это легче сделать, основываясь на мнительности данного человека. Можно интересоваться его самочувствием, успехами в доверительной беседе. В качестве общественной нагрузки, позволяющей иметь опору во взаимоотношениях, можно дать канцелярскую работу (педантические свойства позволят делать ее хорошо). Поощрять за исполнительность при всем коллективе, что позволит как-то наладить отношения со сверстниками. Подростки такого типа требуют постоянного внимания и индивидуального взаимодействия.

Тип №16. Э: 4-8; Н: 20-24

Характерологические проявления. Высокочувствительный тип, недоверчивый, затаенно-страстный, молчаливый, замкнуто-обидчивый. Самолюбивый, независимый, отличается критическим складом ума. Пессимист. Склонен к обобщенному мышлению. Часто бывает не уверен в себе.

Пути коррекции. В подходе желательны оберегающий режим, поощрения при одноклассниках, доброжелательность, уважительность. Следует поддерживать справедливые критические суждения, но избегать развития у подростка морализирования и критиканства.

Тип №17. Э: 16-20; Н: 4-8

Характерологические проявления. Очень эмоционален. Восторженный, жизнерадостный, общительный, влюбчивый. В контактах неразборчив, дружески настроен ко всем. Непостоянен, наивен, ребячлив, нежен. Пользуется симпатией окружающих. Фантазер. Не стремится к лидерству, предпочитая интимно-дружеские связи.

Пути коррекции. Поддерживать положительный настрой. Желательно развивать эстетические склонности, поддерживать увлечения (поощрять, интересоваться, предлагать выступить перед классом, группой). Обратит внимание на выработку волевых качеств (настойчивости, уровня притязаний).

Тип №18. Э: 4-8; Н: 16-20

Характерологические проявления. Эмпатичный. Очень жалостливый, склонный поддерживать слабых, предпочитает интимно-дружеские контакты. Настроение чаще бывает спокойное, пониженное. Скромный. Застенчив. Не уверен в себе. Созерцатель. Легко становится настороженным и подозрительным в неблагоприятных условиях.

Пути коррекции. Рекомендуется наладить щадяще-развивающий режим. Контролировать исподволь, относиться спокойно, доброжелательно. Помогать в трудных ситуациях, которыми в данном случае являются достижение цели, формирование активной позиции, налаживание контактов (со сверстниками и взрослыми). Исключить публичное обсуждение, если возможны негативные оценки.

Тип №19. Э: 4-8; Н: 4-8

Характерологические проявления. Спокойный тип. Молчаливый, рассудительный. Замедленно-деятельный, очень последовательный, самостоятельный, независимый, кропотливый. Беспристрастный, скромный, малоэмоциональный. Иногда бывает отвлечен от реальности.

Пути коррекции. У подростков данного типа надо постараться повысить самооценку, развить систему притязаний, раскрыть склонности и способности. Заинтересовать чем-то можно, дав какую-либо работу с высокой личной ответственностью (деятельность должна быть связана больше с бумагами, чем с людьми). Подростки такого типа нуждаются в советах по разным вопросам, но выраженных в деликатной форме.

Тип №20. Э: 16-20; Н: 16-20

Характерологические проявления. Очень демонстративен, не умеет сопереживать. Эмоционально беден. Любит противопоставлять себя коллективу. Очень напорист в достижении значимых для себя ценностей. Ценит престиж. Часто бывает фальшив, Практичен.

Пути коррекции. Режим взаимодействия мягкий, терпимый, чтобы не обострять негативные качества. Вовлечь в спортивные или технические занятия, чтобы подростки могли перевести энергетику в позитивное русло, а потребность в борьбе за первенство – в приемлемую форму. Желательно эстетическое воспитание. Необходимо вовлекать в позитивные социальные группы с сильным влиятельным лидером.

Тип №21. Э: 12-16; Н: 8-12

Характерологические проявления. Очень энергичен, жизнерадостен. Любимец публики. Считается, что подростки такого типа счастливы. Действительно, они часто очень одарены, легко учатся, артистичны, неутомимы. Однако наличие этих качеств часто имеет негативные результаты. Подростки (молодые люди) с детства привыкают, что им все доступно. В результате не учатся серьезно работать над достижением цели. Легко все бросают, часто прерывают дружбу. Поверхностны. Имеют довольно низкий социальный интеллект.

Пути коррекции. Требуют доброжелательного отношения. В коллективе не стоит выбирать на лидерские должности (лучше почаще предлагать разовые поручения организаторского типа). Строго требовать выполнения поручений. Желательно вместе с подростком найти какую-то значимую цель (например, овладеть иностранным языком), разбить на периоды срок исполнения, расписать по времени задачи и контролировать выполнение. Это, с одной стороны, поможет добиться поставленной цели, а с другой стороны, приучит к упорядоченной работе.

Тип №22. Э: 8-12; Н: 8-12

Характерологические проявления. Очень пассивно-безразличный. Уверен в себе. В отношении к окружающим жестко требователен. Злопамятен. Часто проявляет пассивное упрямство. Очень педантичен, мелочен. Рассудителен, хладнокровен. К чужому мнению относится безразлично. Ригиден, предпочитает привычные дела и монотонность быта. Интонации речи маловыразительны. Малоэстетичен.

Пути коррекции. Создать у подростка ощущение, что он интересен воспитателю (тренеру и т. д.). Следует интересоваться мелочами быта, самочувствия. Среди общественных поручений желательно выбрать что-то, требующее аккуратного исполнения (ведение журнала или табеля, учет чего-то и т. п.). Необходимо хвалить за исполнительность. Помогать в выборе занятий (желательно индивидуальные, а не групповые виды спорта или художественной самодеятельности).

Тип №23. Э: 16-20; Н: 8-12

Характерологические проявления. Общительный, активный, инициативный, увлекающийся. При этом умеет управлять собой. Умеет добиваться намеченной цели. Честолюбив. Любит лидировать и умеет быть организатором. Пользуется доверием и искренним уважением окружающих. Характер легкий. Эстетичен, ровно оживлен.

Пути коррекции. Создать возможность для лидерства. Помогать в решении групповых и индивидуальных задач. Следить за тем, чтобы нагрузка (учебная, производственная и общественная) была в разумных пределах.

Тип №24. Э: 12-16; Н: 4-8

Характерологические проявления. Активный, уравновешенный тип. Энергичен. Среднеобщителен. Привязчив к немногочисленным друзьям. Упорядочен. Умеет ставить перед собой задачи и добиваться решений. Не склонен к соперничеству. Иногда обидчив.

Пути коррекции. Предпочитает спокойное доверительное отношение окружающих. Желательно отлаживание четких деловых контактов.

Тип №25. Э: 8-12; Н: 4-8

Характерологические проявления. Активный, иногда взрывчатый, иногда беспечно-веселый. Часто бывает спокойно-безразличен. Инициативы почти не проявляет, действует по указке. Пассивен в социальных контактах. К глубоким эмоциональным переживаниям не расположен. Склонен к монотонной кропотливой работе.

Пути коррекции. Желательно спокойно-деловое отношение. Лучше находить и рекомендовать индивидуальные занятия. Такие люди хорошо справляются с административной работой.

Тип №26. Э: 4-8; Н: 8-12

Характерологические проявления. Спокоен, уравновешен, терпелив, педантичен. Честолюбив. Целеустремлен. Имеет твердые принципы. Временами обидчив. Пути коррекции. Такие люди любят доверительные отношения, спокойный темп работы. Не склонны к панибратству. Желательно поощрять при классе (группе) за аккуратность, исполнительность. Работать над повышением уверенности в своих действиях.

Тип №27. Э: 4-8; Н: 12-16

Характерологические проявления. Уравновешенно-меланхоличный. Тонко чувствующий. Привязчивый; ценит доверительно-интимные отношения, спокойный. Ценит юмор. В целом – оптимист. Иногда паникует, иногда впадает в депрессии. Однако чаще спокойно-задумчив. Пути коррекции. Создать обстановку активно-спокойной деятельности. Желательно избегать жесткой регламентации. Рекомендовать эстетические и литературные понятия.

Тип №28. Э: 8-12; Н: 16-20

Характерологические проявления. Меланхоличный, честолюбивый, упорный, серьезный. Иногда склонен к уныло-тревожному настроению. Дружит с немногочисленным кругом людей. Необидчив, но иногда мнителен. Самостоятелен в решениях относительно принципиальных вопросов, но зависим от близких в эмоциональной жизни. Пути коррекции. Рекомендуется направлять усилия на повышение самооценки, укреплять уверенность в себе.

Тип №29. Э: 12-16; Н: 16-20

Характерологические проявления. Жестко требователен к окружающим: упрям, горд, очень честолюбив. Энергичен, общителен, часто пребывает в боевитом настроении. Неудачи скрывает. Любит быть на виду. Хладнокровен. Пути коррекции. Взаимоотношения строить на основе уважения, высокой требовательности. Можно посмеиваться над недостатками, если подросток заносчив.

Тип №30. Э: 16-20; Н: 12-16

Характерологические проявления. Гордый, стремится к первенству, злопамятен. Стремится к лидерству во всем. Энергичен, упорен. Спокойный, расчетливый. Любит риск, непреклонен в достижениях. Не лишен артистизма, хотя и суховат. Пути коррекции. Не допускать зазнайства. Поддерживать в позитивных усилиях. Помогать в лидерстве, не допускать командный стиль отношений. Нейтрализовать озлобленность. Развивать социальный интеллект.

Тип №31. Э: 8-12; Н: 12-16

Характерологические проявления. Застенчив, не завистлив, стремится к самостоятельности, привязчив. Доброжелателен. С близкими людьми проявляет наблюдательность, чувство юмора. Склонен к глубоким доверительным отношениям. Избегает ситуаций риска, опасности. Не выносит навязанный темп. Иногда склонен к быстрым решениям. Часто раскаивается в своих поступках. В неудачах обвиняет только себя.

Пути коррекции. Обеспечить спокойную, доброжелательную обстановку. Стараться вовлекать в активное решение деловых вопросов. Поощрять социальную активность, вовлекать в участие в каких-либо мероприятиях (семинарах, конференциях и т. п.).

Тип №32. Э: 12-16; Н: 12-16

Характерологические проявления. Честолюбив, неудачи не снижают уверенности в себе. Заносчив. Злопамятен. Энергичен. Упорен. Целеустремлен. Склонен к конфликтности. Не уступает, даже если не прав. Мук совести не испытывает. В общении не склонен к сопереживанию. Ценит только информативность. Эмоционально ограниченный тип.

Пути коррекции. Не поддерживать в конфликтных ситуациях. Воздействовать через честолюбие. Отношения поддерживать ровные, пытаясь исподволь развивать социальный интеллект.

Психологический портрет

Студента группы _____

Ф.И.О. _____

1.Методика Айзенка«Самооценка психических состояний»:

Тревожность: _____

Фрустрация: _____

Агрессивность: _____

Ригидность: _____

Рекомендации:

2.Тест Айзенка – диагностика характерологических особенностей личности (подчеркнуть)

экстраверт (постоянно направлен на общение, легко входит в контакт, любопытен, открыт, полон внимания к окружающим);

интроверт (не склонен к контактам, замкнут, предпочитает общению деятельность, в разговоре немногословен).

Нейротизм: _____

Шкала лжи: _____

Характерологический тип личности: _____

Рекомендации: _____

3. «Самооценка психологической адаптивности»: (подчеркнуть.)

8-10 баллов – высокий

6-7 баллов – выше среднего

5 баллов – средний

3-4 баллов – ниже среднего

2-1 баллов – низкий.

Рекомендации: _____

4.Методика «Шкала тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина».

Ситуативная (реактивная) тревожность (подчеркнуть)

до 30 баллов – низкая; 31 -44 балла - умеренная; 45 и более -высокая.

Личностная тревожность(подчеркнуть)

до 30 баллов – низкая; 31 -44 балла - умеренная; 45 и более -высокая.

Рекомендации: _____

5. Диагностическая анкета «Уровень адаптации студента к колледжу»(подчеркнуть)

24-30 баллов **высокий уровень:** у таких студентов сформирована учебная мотивация, они активно реализуют себя как в учебной деятельности, так и в общественной жизни колледжа. Дисциплинированы, добросовестно выполняют требования педагогов. У них стабильное эмоциональное состояние, преобладает позитивное настроение. Легко устанавливают контакты с одногруппниками и педагогами;

24-18 баллов **средний уровень:**

18- 12 **низкий уровень:**

12 - 0 баллов дезадаптация-группа риска

Рекомендации: _____

6. Методика 2.Г.Н. Казанцевой «Диагностика общей самооценки личности»

(подчеркнуть)

Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке.

Рекомендации: _____

Общие выводы и

рекомендации: _____

Число и подпись педагога психолога

РЕЗУЛЬТАТЫ УГЛУБЛЕННОЙ ДИАГНОСТИКИ

Студента группы _____
Ф.И.О. _____

Тест акцентуации характера:

Психотипы:

Рекомендации:

Тип темперамента:

Рекомендации:

ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им. А.С. Пушкина»

Коррекционная программа
по адаптации
студентов 1 курсов к колледжу

Сураж, 2024

Пояснительная записка

Коррекционная программа по адаптации студентов 1 курсов к колледжу направлена на снижение уровня дезадаптации. Данная программа ориентирована на групповую форму работы. Каждое занятие носит тематический характер. Данная программа разработана с учетом результатов вводной диагностики адаптации первокурсников к колледжу (см. прил. 1, 2).

В программе используются: занятия с элементами тренинга, психологические классные часы, деловые игры.

Занятия с элементами психологического тренинга – это метод активного обучения, направленный на развитие знаний умений и навыков личности. Объектом воздействия таких занятий являются качества, способности, установки личности. Также это получение новых эмоциональных переживаний и ощущений, развитие творческого потенциала, готовность выйти за привычные рамки поведения, действия не «по шаблону».

Психологические классные часы – это занятия с заданной тематикой, которое направлено на коррекцию того или иного состояния личности или группы в целом. Цель таких классных часов заключается в стимулировании процесса самовоспитания и организации элементарного психологического просвещения. Такая форма позволяет сделать занятие интересным, необычным, способствует развитию познавательной активности, снижает утомляемость и повышает работоспособность. Направляющая функция классного часа предусматривает перевод разговора о жизни в область реальной практики студентов, направляет их деятельность. Эта функция выступает как реальное воздействие на практическую сторону жизни студентов, их поведение, выбор ими жизненного пути, постановку жизненных целей и их реализацию. Занятие состоит из теоретической части, которая подкреплена психологическими упражнениями.

Деловая игра – это метод, при котором участники игры с помощью проигрывания определенных ролей в свободной от риска ситуации обнаруживают свои значимые для организации черты поведения, с помощью руководителя, друг друга и самостоятельно критически анализируют их, обучаются более эффективному способу поведения и тренируются в его совершенствовании. Роли могут быть самые различные: начальника, руководителя проекта, специалиста, сотрудника, преподавателя и т.д.

Данная программа помогает решить следующие задачи:

- Снижение уровня дезадаптивного поведения студентов;
- Нормализация межличностных отношений;
- Снизить личностную тревожность;
- Помочь скорректировать уровень самооценки;
- Повысить мотивацию студентов к обучению;

Цели работы:

- Развитие коммуникативных навыков;
- Развитие у юношей отношения к себе как к самоценной личности;
- Развитие умения находить свое место в учебной группе и совместной деятельности;
- Снижение уровня агрессии.

Программа нацелена на развитие социального интеллекта, снижения уровня агрессии, повышение мотивации к учебе. Развивая систему психических способностей, которые обеспечивают понимание поступков и действий человека, вербальной и невербальной экспрессии (т.е. развивая социальный интеллект), можно оказать помощь студенту в его адаптации к социальным условиям.

Программа состоит из 13 занятий, периодичность встреч-3занятия в месяц. Программа составлена с учетом психофизиологических особенностей членов учебной группы, а также с учетом учебного расписания, каждое занятие

рассчитано на продолжительность не более 45 минут и включает обсуждение заданных тем, психологические упражнения, обыгрывание ситуаций.

План занятий.

Занятие 1. «Знакомство». Занятие с элементами тренинга.

Цель – установление контакта между участниками, создание положительной мотивации к совместному обучению в группе сверстников.

Занятие 2. «Адаптация в новых условиях». Занятие с элементами тренинга.

Цель – преодолеть разобщенность и научиться согласованному взаимодействию и сотрудничеству, основанному на доверии и взаимной поддержке.

Занятие 3. «Наши личностные особенности». Занятие с элементами тренинга.

Цель – помочь осознать необходимость саморазвития, самосовершенствования положительных черт и ситуаций, влияющих на нас, в которых мы действуем, познакомить студента с понятиями «личность», «индивидуальность»; показать неповторимость, уникальность личности; дать представление о путях формирования личности.

Занятие 4. «Наши ценностные ориентации». Занятие с элементами тренинга.

Цель – научить решать свои жизненные проблемы, показать важность ценностей.

Занятие 5. «Наши особенности», «Самореализация». Занятие с элементами тренинга.

Цель – научить открывать свои способности и использовать их.

Занятие 6. «Отношение к себе». Классный час.

Цель – способствовать формированию адекватной самооценки у студентов.

Занятие 7. «Доверие и сплочение». Занятие с элементами тренинга.

Цель – развить доверие между студентами, способствовать сплочению учебной группы.

Занятие 8. «Самооценка и коммуникативные навыки». Класный час. Цель – осознание личного опыта коммуникативности, выявление барьеров в общении.

Занятие 9. «Сюжетно-ролевые игры». Занятие с элементами тренинга.

Цель – формирование у студентов новых моделей поведения в ситуациях межличностного общения, расширение гибкости поведения, благодаря возможности примерять роли разных участников общения.

Занятие 10. «Развитие сенситивности». Занятие с элементами тренинга.

Цель – способствовать повышению самопонимания и понимания других, чувственному пониманию групповых процессов, познанию социально-психологического климата своей учебной группы и развитию ряда поведенческих навыков.

Занятие 11. Игра «Сотворение мира».

Цель игры – творческое самораскрытие участников и повышение их компетентности в области социальной адаптации.

Занятие 12. Игра «Аукцион ценностей».

Цель игры – осознание своего жизненного плана, построение или вынесение во внешний план иерархии ценностных ориентаций, а так же их «апробирование» в столкновении с «реалиями» игровой ситуации.

Занятие 13. «Что во мне изменилось?».

Обсуждение результативности и ценности знаний умений и навыков, полученных в ходе занятий каждым из участников.

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. «Знакомство»

Упражнение 1 «Имя – движение»

Инструкция ведущего: Участники группы, по очереди произносят свои игровые имена, но сопровождают их определенным движением рук, может быть, характерным для себя жестом. Затем все хором называют имя очередного участника и повторяют его жест.

Упражнение 2 «Что значит ваше имя?»

Инструкция ведущего: Участникам группы предлагается назвать свое полное имя и рассказать что-нибудь о своем имени. Например, ответить на такие вопросы:

-Нравится ли мне мое имя?

-Знаю ли я, кто его для меня выбрал?

Знаю ли я, что обозначает мое имя?

Кто из моих знакомых (родных) носит то же имя?

Есть ли мои тезки среди известных людей?

Как имя влияет на мое поведение в жизни?

Каждый участник сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ.

Упражнение 3. «Групповой рисунок»

Инструкция ведущего: Для выполнения этого упражнения на взаимодействие студентам выдается большой лист ватмана и фломастеры и предлагается сделать совместный рисунок (корабль для группы, дом для группы). Они должны сами решить, что это будет за рисунок, и распределить между собой роли в процессе его создания.

Занятие 2 «Адаптация в новых условиях»

Упражнение 1 «Галстуки»

Всем участникам на шею повязываются галстуки по-пионерски. Затем всех просят перевернуть галстуки концами назад.

Инструкция: вытянуть руки вперед. Задача: не сгибая рук, необходимо вернуть галстук в пионерское состояние.

При обсуждении каждый участник делится своими впечатлениями, ведущий задает вопрос: какой способ использовали? Обязательно нужно отметить тех, кто первым догадался предложить свою помощь коллегам, кто мучился сам, но не догадался попросить помощи.

Упражнение 2 «Оказание поддержки»

Упражнение выполняется в кругу. Ведущий говорит о важном умении не только оказывать помощь, но и просить помощи. Очень важным качеством является способность человека оказывать поддержку своим сверстникам, коллегам. Необходимо, чтобы участники поняли, чем отличается поддержка от комплимента и как ее нужно оказывать.

Особенно нужна поддержка в момент, когда человек неуспешен. В такие минуты необходимо обратиться к внутренним ресурсам, личным качествам и достоинствам. Это повышает самооценку, мотивирует человека, заставляет его искать пути решения, и он начинает видеть ресурсы в себе.

Далее ведущий предлагает каждому участнику оказать поддержку кому-либо из присутствующих. Для этого нужно передать мягкую игрушку «адресату» с соответствующими словами. Ведущий начинает упражнение первым, участники продолжают, пока поддержка не будет оказана каждому.

Упражнение 3 «Двигатель»

Завершающее упражнение, которое должно продемонстрировать сплоченность и согласованность команды. Включается бодрая веселая музыка и участникам предлагается по очереди выходить в круг, совершая танцевальные

движения. Каждый последующий встает сзади предыдущего и его движения не должны повторять движений уже вышедших в круг. Когда вся группа окажется в движении – дается последнее тренинговое задание – изобразить в танце двигатель.

Занятие 3. «Наши личностные особенности»

Оборудование: бланки для теста, ручки.

Упражнение 1. Тест «Ваша индивидуальность»

1. Легко ли вы сходитесь с людьми? (да- 1; не очень-3; нет-5).
2. Курите ли вы? (да – 1; иногда – 3; нет – 5).
3. Если вы совершаете дурной поступок или лжете, то: (никогда не признаюсь в этом – 1; иногда признаюсь – 3; признаюсь – 5).
4. Если бы друзья предложили, вы попробовали бы наркотики? (да – 1; не знаю – 3; нет – 5).
5. Вы считаете, что трезвый среди пьяных - «белая ворона»? (да – 1; не уверен – 3; нет – 5).
6. Если бы к вам обратились за помощью настоящие погорельцы, отдали бы вы им последние деньги? (да-5; не все-3; нет- 1).
7. Если бы вы увидели, как ваши друзья унижают малыша или слабого, вступились бы вы за него?(да – 5; не уверен – 3; нет – 1).
8. Если бы слепому потребовалась ваша помощь при переходе улицы, то вы помогли бы?
(да – 5; если бы не спешил – 3; нет – 1).
9. Когда родители пытаются вас чему- то научить, то вы:(учусь – 5; делаю вид, что учусь, - 3; стараюсь отделаться – 1).
10. Когда родители просят помочь по дому, делаете ли вы то, о чем просят? (да – 5; иногда – 3; по принуждению – 1).

ОТ 10 ДО 22 БАЛЛОВ. Ваша индивидуальность рискует никогда не проявиться. Вы живете серо и буднично, не заглядывая в будущее, принижая мрак за норму. Вы абсолютно зависимый человек. Причем вы в значительной мере зависите от себя и в не меньшей степени – от своих друзей, которых сочувствующие вам люди называют «дружками».

ОТ 23 ДО 38 БАЛЛОВ. Если вы без натяжек выставили себе тройки и пятерки, то ваша индивидуальность начинает просыпаться. Вы способны противостоять дурным влияниям и заглядывать в будущее, понимая, что школьные годы – это прелюдия, что жизнь впереди и ее качество будет зависеть от того, что и как вы делаете сейчас.

ОТ 39 ДО 50 БАЛЛОВ. Ваша индивидуальность уже в значительной мере проявилась. Вы разобрались в том, что на самом деле полезно и чего стоит упущенное для самосовершенствования время. Вы не боитесь работы благодаря способности совершать волевые усилия над собой. Вы ориентируетесь не на тех, кто сильнее, а на тех, кто интересней, полезней.

Упражнение 2.«Я – уникальный»

Психолог передает в разные стороны от себя два мяча разного цвета. Студент слева, получив мяч, продолжает высказывание «я как все . . .», и при этом он выбирает одну из социальных позиций (сын, дочь, друг, студент, девушка, юноша). Позиции написаны либо на доске, либо на больших карточках. Студенты, получившие мяч справа, выполняют аналогичные действия, продолжая высказывание «я не как все . . .».

Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать. В итоге психолог подводит студентов к выводу, что у всех нас есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

Обсуждение: Что такое личность? Личностью рождаются или становятся?
В чем состоит индивидуальность и неповторимость личности?

Занятие 4. «Наши ценностные ориентации».

Упражнение 1. Тест «Мои ценностные ориентации» методика Рокича.

Упражнение 2. «Наши недостатки»

Ведущий. Почти у каждого имеются недостатки, которые мешают нам жить, но с которыми мы почему-то миримся. Если недостатки представить в виде дракона, то можно сделать вывод, что у каждого есть «свой дракон», выращенный в домашних условиях. В один прекрасный день почти каждый решается убить «своего дракона». Но это дело безнадежное, так как на месте отрубленной головы незаметно вырастает другая. И мы приучаемся жить со «своим драконом», хотя со временем он все больше портит нашу жизнь и жизнь наших близких. Для борьбы с «драконом» почти всем нужны помощники – друзья. Они очень важны в нашей жизни. Способность иметь друзей зависит от того, насколько мы умеем находить хорошее в окружающих нас людях.

Упражнение 3. «Телеграмма»

Психолог раздает бланки «телеграмм» с написанным именем адресата, где надо написать адресату самое хорошее, что можно о нем сказать. После выполнения задания психолог собирает все телеграммы и раздает их адресатам, они же, получив послание, высказывают вслух свои впечатления по желанию.

Итог занятия:

Закрепление пройденного материала.

Обсуждение:

- Какое самое ценное ваше качество?
- Что помогает вам решать проблемы?
- Отличаются ли ценности ваших друзей от ваших ценностей?

Занятие 5 «Наши особенности». «Самореализация»

Упражнение 1. Тест «Границы вашей решительности»

Вам предлагается ответить на несколько вопросов ответами «да» или «нет».

1. Легко ли вы приспосабливаетесь к обстоятельствам? Да – 3, нет – 0.
2. Выключаете ли вы телевизор, когда становится ясно, что ничего интересного в этот вечер уже не будет? Да – 2, нет – 0.
3. В состоянии ли вы все отложить ради любимого занятия? Да – 1, нет – 0.
4. Если вам предлагают хорошо оплачиваемую работу, согласитесь ли вы без колебаний?
Да – 3, нет – 0.
5. Сразу ли вы признаете свои ошибки? Да – 0, нет – 3.
6. Приводят ли вас в замешательство неожиданно нагрянувшие гости? Да – 3, нет – 0.
7. Меняете ли вы свое мнение в результате серьезной дискуссии? Да – 4, нет – 0.
8. Покупаете ли вы понравившуюся вам на витрине вещь, хотя знаете, что в данный момент она вам нужна? Да – 0, нет – 3.
9. Соглашаетесь ли вы после долгих уговоров на что-то, чего никогда не сделали бы по своему желанию? Да – 0, нет – 4.
10. Знаете ли вы точно, чем будете заниматься в ближайшие выходные дни? Да – 2, нет – 0.
11. Всегда ли вы выполняете свои обещания? Да – 2, нет – 0.

Посчитайте общую сумму набранных баллов.

- 12 баллов. Вы нерешительны. Постоянно взвешиваете «за» и «против». Часто упускаете хорошие шансы, вплоть до создания для себя опасных ситуаций. Старайтесь быть потверже.
- 22 балла. Принимаете решения осторожно, но не избегаете проблем, требующих немедленного решения. Иногда колеблетесь, особенно перед

утомительными и обременяющими делами. Больше доверяйте своему опыту и интуиции.

- 30 баллов. Вы тверды в своих поступках. Легкомысленное поведение вам не свойственно. В большинстве случаев вы принимаете правильные решения. Однако своей решительностью и твердостью вы подавляете окружающих.

Итог занятия: Закрепление пройденного материала.

Обсуждение: Что значит реализовать себя? Что способствует самореализации?

Что мешает прийти к успеху?

Занятие 6. Классный час «Отношение к себе»

Упражнение 1. «Шкала самооценки»

Давайте определим свою самооценку. В тетради начертите 7 одинаковых горизонтальных отрезков длиной 12-15 см, один под другим на расстоянии 2 см. Отметьте у отрезков начало, конец и середину. Подпишите название каждого отрезка: «здоровье», «счастье», «привлекательность», «удача», «возможности», «ум», «уважение людей». Представьте, что на первом отрезке - «здоровье» - выстроились все живущие на Земле люди: начиная от самых нездоровых (начало отрезка слева) и до самых здоровых (конец отрезка справа). Отметь черточкой, где находишься ты. Затем отметь свое местоположение на других отрезках:

- от самых несчастных до самых счастливых,
- от непривлекательных до самых привлекательных,
- от неудачников до самых удачливых,
- от тех, кто мало что может сделать в силу недостатка сил и возможностей до тех, кто может добиться своей цели,
- от глупых до самых умных,
- от тех, кто ничего не значит в глазах окружающих людей до уважаемых всеми личностей.

Потом другим цветом на каждой шкале отметь, где бы ты хотел быть. Таким образом, мы получили свою реальную и идеальную (желаемую) самооценку.

Известно, что самооценка может быть:

заниженной (из-за кажущейся недооценки себя и своих возможностей);

завышенной (из-за надуманной переоценки себя);

адекватной (нормальной), соответствующей реальному представлению о себе.

Упражнение 2 «Скульптура»

Ход упражнения: Группа делится на три части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с адекватной самооценкой, вторая – с заниженной, третья с завышенной самооценкой. Фигура лепится из одного их участников. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет рассказывать о том, что и как выражает скульптура.

У каждого человека должно быть свое устойчивое мнение о себе – базовая самооценка. Она может меняться, под влиянием оценок окружающих людей. Желательно, чтобы самооценка была позитивной: «Я – хороший». Чаще всего, тогда и на других людей у человека будет установка: «Вы – хорошие».

Упражнение 3. «Мой портрет в лучах солнца»

Ход упражнения: Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем, вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете (какой вы сын, внук, друг, студент). Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?».

Занятие 7. Классный час «Доверие и сплочение»

Упражнение 1. «Воображаемый подарок»

Ведущий: Представьте, что мы пришли сюда с приготовленными заранее подарками. Я предлагаю вам подарить воображаемый подарок сидящему слева участнику, но, не произнося вслух, что именно вы дарите человеку. Вы должны показать подарок (без слов). Тот, кто принимает подарок, должен угадать, что ему дарят и назвать вслух.

Упражнение 2. «Тест на доверие»

Положите в середину круга какой-либо предмет, например вазу или книгу. Объясните группе, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое зримым. Каждый должен встать на определенном расстоянии от находящегося в середине круга предмета. Кто встает вплотную к нему, тот тем самым говорит о высокой, по его мнению, степени доверия в группе. Чем слабее у игрока ощущения безопасности и доверия группе, тем больше будет выбранное расстояние.

Попросите участников поэкспериментировать с различными расстояниями, пока они не ощутят, что выбрали место правильно.

Когда все найдут свои места, предложите участникам оглядеться и оценить сложившуюся ситуацию. Теперь каждый кратко объяснит, что хотел выразить своим выбором места. Кроме того, можно комментировать выбранное положение и высказывания других членов группы.

Упражнение 3. «Комплименты»

Ход упражнения: Мяч перекидывается так же, но необходимо не поздороваться, а сказать тому, кому вы кидаете мяч, комплимент. И опять-таки, в какой-то момент перекидывания мяча тренер дает дополнительную инструкцию: «Постарайтесь, чтобы каждый из нас получил хотя бы один комплимент»

Упражнение 4. «Скульптура недоверия – доверия»

Выбирается один участник по желанию, который будет «глиной», из которой другой участник, «скульптор», лепит скульптуру под названием «Недоверие». Затем ведущий обращается к участникам: что в скульптуре говорит нам о недоверии и что можно сделать, чтобы она стала скульптурой «Доверие»? Участники группы показывают на «глине», какие изменения они предполагают сделать для этого.

Занятие 8. «Самооценка и коммуникативные навыки»

Упражнение 1 «Пожелания»

Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому другому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему, и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день.

При обсуждении выполнения упражнения можно пойти либо коротким путем, задав вопрос: «Как вы себя чувствуете?», либо более длинным, поставив вопрос: «Расскажите, что вы чувствовали, когда высказывали пожелание кому-то из нас, и какие у вас были чувства, состояния, когда к вам обращались с пожеланиями на день?» При обсуждении может быть выдвинута идея, важная в тренинге партнерского общения, сотрудничества, ведения деловых переговоров, о том, что дискомфорт возникает в том случае, когда обращение к человеку не соответствует его потребностям, интересам. Если во время выполнения упражнения тренер замечает, что многие участники группы испытывают трудности, то после завершения упражнения можно спросить группу именно о них. Вопрос может звучать так: «Какие у вас были трудности в ходе выполнения задания?» Такого рода вопрос выполняет двоякую функцию: с одной стороны, отвечая на него, человек получает возможность отреагировать негативные эмоции, снять напряжение, возникшее в ходе упражнения; с другой стороны, ответы на этот вопрос позволяют осознать свой опыт и расширить его за счет мнений других участников. Осознание своего опыта в данном случае – это осознание тех барьеров, которые мешают людям быть более открытыми, искренними, лучше понимать, и чувствовать других людей.

Занятие 9. «Сюжетно-ролевые игры»

Упражнение 1. «Нить Ариадны»

При помощи двух длинных веревок выкладывается лабиринт, ширина не более 50 см. – это лабиринт Минотавра.

Из команды выбирается один участник, который будет смелым древнегреческим героем. А остальные будут играть роль Ариадны, точнее ее нити. Тесей попадает в темный лабиринт – соответственно ему завязывают глаза, а остальные, помощники, помогают ему выбраться. При этом вы будете направлять шаги Тесея, давая ему команды. Говорить можно только по очереди и только по одному слову, иначе нить не выдержит и порвется.

Если Тесей выступит за границы лабиринта, или будет сказано более одного слова, или хором – придется начинать путь сначала.

Упражнение 2. «Сказка Колобок»

Роли сказки поделить между членами группы. Разыграть свой сценарий сказки.

Занятие 10. «Сенситивный тренинг»

Упражнения на развитие эмпатии, социального интеллекта, межличностной чувствительности и взаимопонимания участников группы.

Упражнение 1. «Узнай по рукам»

Стулья ставятся в два ряда, друг напротив друга. Участникам предлагается снять с рук кольца, браслеты и завязать глаза. Ведущий рассказывает участникам так, чтобы они не знали, кто сидит напротив. Задача участников: в полной тишине, только касаясь рук сидящего напротив человека, охарактеризовать его и предположительно назвать имя и только затем снять повязку с глаз.

Упражнение 2. «Сиамские близнецы»

Упражнение выполняется в парах. Партнеры в парах стоят рядом, плечом к плечу и стопа к стопе. Задача в том, чтобы сделать как можно больше шагов на разделившись. Желательно, чтобы каждый участник попытался пройти в паре со всеми участниками в группе.

Занятие 11. Игра «Сотворение мира»

Цель: творческое самораскрытие участников и повышение их компетентности в области социальной адаптации.

Необходимый материал: лист ватмана, ножницы, клей, цветные фломастеры.

1. После того, как «мир сотворен», тренер разрезает лист ватмана на количество частей, равное количеству работающих подгрупп. Далее тасует и путает разрезанные части, после чего раздает каждой подгруппе по одной части «сотворенного мира» со следующим заданием:

-описать доставшуюся часть созданного мира;

-дать всему необходимые названия;

-подчеркнуть характерные особенности;

-государственный строй;

сферы деятельности;

предметы импорта и экспорта;

приблизительная численность населения;

чем население занимается;

культурные традиции (гимн, флаг, сленг, мифы, легенды, нормы, правила, стандарты жизни и поведения, что нужно знать и уметь иностранцу, чтобы попасть в государство, и т.д.).

Время выполнения задания – 40 минут.

1. Презентация участников каждой из подгрупп происходит по следующей схеме: рассказ о своем государстве, реальные перспективы государственного развития с позиции карты востребованных профессий, готовность к сотрудничеству, реальность проникновения в страну эмигрантов и т.д.

2. По окончании презентации происходит обсуждение аспектов «совместного сотворения» и общей ответственности за существование и развитие мира, оценка динамики и перспектив дальнейшего мирового развития.

Занятие 12. Игра «Аукцион ценностей»

Цель: работа с ценностными ориентациями молодежи, влияние на процесс становления ценностных ориентаций.

Правила проведения игры: Сюжет игры «Аукцион ценностей» соответствует названию: объявляется аукцион, на котором распродаются жизненные ценности. Задача участника – приобрести как можно больше ценностей, имеющих для него наибольшее значение.

В начале игры ведущий раздает бланки со списками жизненных ценностей. Участники должны оценить каждый пункт списка по следующей шкале: «+» - положительное отношение, «0» - безразличное отношение, «-» отрицательное отношение к данной ценности. Затем ведущий собирает бланки и подсчитывает количество и стартовую стоимость каждой ценности, которая будет выставлена на аукционе. Правила подсчета составляются таким образом, что ценность, которая привлекательна для большего числа игроков, имеет большую игровую «стоимость» и, соответственно, представлена в меньшем количестве игровых «лотов».

Далее объясняется, что «валютой», за которую можно будет приобретать ценности, является количество очков, набранное в упражнении на ловкость (сбивание кеглей, метание мячей, дротиков и т.п.). На всю игру участникам дается ограниченное количество попыток для выполнения упражнения.

Перед началом аукциона участник выбирает пять наиболее важных ценностей, за которые он собирается бороться. Этот выбор фиксируется в «плане аукциона». При этом после первоначального составления плана, участники могут внести в него необходимые изменения, после того, как ведущий объявит стартовую цену каждого «лота».

Ведущий ориентирует участников на необходимость максимального выполнения составленного «плана». Затем начинается процесс аукциона. Ведущий объявляет игровой «лот»: наименование и стоимость ценности. Право

на «покупку» получает участник, назвавший наибольшую цену «лота». Участник, получивший право на покупку, выполняет упражнение. Он может при этом использовать любое количество имеющихся в его распоряжении попыток. При этом все набранные очки можно не использовать на приобретение данного «лота». В том случае, если игрок отказался от приобретения заявленной ценности или набранных им очков недостаточно, «лот» снова выставляется на продажу. Аукцион прекращается, когда все ценности были «проданы» или все игроки израсходовали отведенные им попытки.

Затем составляется список «достижений», в который входят все приобретенные участником ценности. При этом, вместо «плановой» ценности, которую игрок не смог приобрести, в список вносится ее «противоположность», например, вместо ценности «Счастливая семейная жизнь» - «Неудачная семейная жизнь» и т.п.

В обсуждении важно обратить внимание участников на то, как менялось отношение к тем или иным ценностям по мере изменения их «цены», достижений игроков в процессе выполнения упражнения на ловкость. Ведущий также может проинформировать участников о результатах опроса, проведенного в начале игры. В ходе обсуждения ведущий может предложить каждому участнику назвать ту ценность, которую он считает основной, определяющей жизнь человека. Также может быть затронут вопрос о том, как конкретная профессия влияет на характер ценностных ориентаций.

Сложности проведения данной игры связаны с поддержанием динамики игрового действия, а именно переходов от выполнения упражнения на ловкость к аукциону, фиксацией достижений участников, а также с оформлением игровой «документации», поэтому желательно, чтобы ведущему помогал ассистент.

Занятие 13. «Что изменилось во мне?»

Обсуждение результативности занятий, ценности знаний, умений и навыков, полученных каждым из участников. Предлагается высказаться каждому участнику по очереди, что изменилось в них самих и в других членах учебной группы.

Список литературы.

- 1.Абрамова Г.С. Возрастная психология. 2-е изд. - М.: Просвещение, 2020.- 378с.
- 2.Александровский, Ю.А. Состояния психологической дезадаптации и их компенсация. - М.: Эксмо, 2021 - 448 с.
- 3.Андреева Д.А. Проблемы активности студентов. - Ростов н/Д.: Эдема, 2019 - 159 с.
- 4.Андреева Д.А. О понятии адаптации: Исследование адаптации студентов к условиям обучения в вузе, - А.: Человек и общество, 2019.- 451с.
- 5.Артемов С.Д. Социальные проблемы адаптации подростков. 3-е переизд. доп. Литерт - Свердловск, 2020.- 359с.
- 6.Безюлёва Г.В. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов: монография. - М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2020.-320 с.
- 7.Кон И.С. Психология ранней юности. 2 -е изд. - М.: Просвещение, 2005. 509с.
- 8.Крысько В.Г. Социальная психология: словарь-справочник. - Мн.: Харвест, 2021. - 688 с.
- 9.Кулагин Б.В. Основы профессиональной психодиагностики. М.: Высш.шк., 2020. - 673 с.
- 10.Лифшиц А.М. Психологическое сопровождение формирование личности студента в средних специальных учебных заведений: Методическое пособие для педагогов-психологов. М: изд-во ИПР СПО, 2020. - 107с.