



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АРХИТЕКТУРНО - СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ГБОУ АО ВО «АГАСУ»)

Утверждено  
Проректором  
по воспитательной  
работе

Дейнега Н.В.

### **Программа адаптации студентов-первокурсников**

к обучению в вузе – ГБОУ АО ВО «АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Программу составила:

Руководитель психологической  
службы

Н.В. Студнева

г. Астрахань 2024

## Введение

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

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

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

В процессе адаптации студентов-первокурсников к обучению в ВУЗе 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 авторитетными вузовскими преподавателями;
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.

Для оптимальной адаптации студентов к обучению в ВУЗе важно знать жизненные планы и интересы первокурсника, уровень притязаний и самооценки; способность к сознательной саморегуляции поведения. Специфика первого курса не у кого не вызывает сомнений, первый из пяти лет, переходный после школы, связан с формированием нового коллектива. Кроме того, для иногородних

студентов накладываются еще факторы общежития и отрыва от родительского контроля. Но самое главное, что 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. Большое значение имеет нацеленность будущего студента на конкретный вуз. Резкий перепад характера учебного процесса в школе и вузе приводит к тому, что многие студенты, привыкшие ранее к постоянному контролю со стороны родителей и педагогов, расслабляются, не могут организовать свое время и уже на первой аттестации становятся кандидатами на отчисление.

Внедрение данной программы психокоррекционного воздействия по адаптации первокурсников способствует:

1. Оптимизации учебной деятельности студентов;
2. Оптимизации процесса адаптации первокурсников к условиям вуза;
3. Развитию личности студента, раскрытию его интеллектуального и личностного потенциала, поддержке его психического здоровья;
4. Повышению организационной культуры ВУЗа;

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

#### **Задачи:**

1. Разработка и проведение психокоррекционных мероприятий;
2. Формирование представлений о структуре учебного процесса, о внеучебной деятельности;
3. Развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе;
4. Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе.

#### **Формы работы:**

- Анкетирование;
- Диагностирование;
- Лекционно-практические занятия;
- Тренинги;
- Ролевые и ситуативные игры;
- Дискуссии;
- Беседы;
- Психологокоррекционное воздействие;
- Включение студентов во внеучебную деятельность.

#### **Механизм реализации:**

**1 этап – входная диагностика:** Среди студентов – первокурсников проводится анкетирование с целью 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 психокоррекционной работы со студентами по адаптации.

**2 этап – социально-психологическое воздействие:** Проводятся социально – психологические мероприятия по адаптации студентов. Психокоррекционные мероприятия подразумевают организацию Т-групп, групп встреч, деловых игр в учебных группах первокурсников.

**3 этап - итоговая диагностика:** заключительное социально-психологическое обследование студентов-первокурсников после проведения психокоррекционных мероприятий. Оценка эффективности проведения социально-психологической работы.

**4 этап – углубленное психокоррекционное воздействие:** проводится по необходимости специалистами отдела по воспитательной работе со студентами – первокурсниками, имеющими очень низкий уровень адаптации после проведения социально - психологической работы.

#### **Календарно-тематическое планирование по реализации программы адаптации студентов-первокурсников**

<i>№ занятия</i>	<i>Наименование мероприятия форма проведения</i>	<i>Кол-вочасов, сроки проведения</i>	<i>Ответственный</i>	<i>Примечание</i>
1	Социологический опрос по выявлению соцдемографических данных студентов, творческих интересов	Август	Анкета на сайте	Приложение 1
2	Веревочный курс	Сентябрь	Студактив	Положение
3	Проведение тренинга адаптации студентов 1 курса	Октябрь, ноябрь	Психолог	Приложение 2
4	Тестирование студентов по выявлению уровня удовлетворенности результатам зимней сессии	Февраль	Психолог	Приложение 3
5	Тренинг коммуникаций	Март	Психолог	Приложение 4
6	Итоговое исследование – «Методика исследования адаптированности студентов в ВУЗе» Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылова.	Май	Психолог	Приложение 5

## Социологический опрос (август) студентов-первокурсников

### *Уважаемый первокурсник!*

Поздравляем Вас с зачислением в Астраханский государственный архитектурно - строительный университет!

1. Фамилия имя отчество
2. Номер телефона
3. Номер телефона
4. По какой специальности / направлению подготовки обучаетесь?
  - Архитектура
  - Реконструкция и реставрация архитектурного наследия
  - Дизайн архитектурной среды
  - Строительство
  - Информационные системы и технологии в строительстве и архитектуре
  - Теплоэнергетика и теплотехника
  - Землеустройство и кадастры
  - Экономика
  - Пожарная безопасность
  - Прикладная геодезия
5. Почему вы выбрали данную специальность / направление подготовки?
  - Работа по этой профессии / специальности позволяет иметь удобный график работы
    - Эта профессия / специальность позволяет иметь интересную и разнообразную работу
    - С этой профессией / специальностью легко найти работу
    - Эта профессия / специальность позволит иметь хорошее социальное обеспечение на работе
      - По этой профессии / специальности работает кто-то из родственников, знакомых
        - Эта профессия / специальность дает возможность хорошо зарабатывать
        - Выбрал(а) по совету родителей, друзей, школы
        - Это был случайный выбор
        - По этой профессии / специальности легко учиться
  - 6. Почему выбрали именно АГАСУ?
    - Здесь учились (учатся) родственники, знакомые или их дети
    - Здесь хорошие, квалифицированные преподаватели
    - Хорошая репутация
    - Сюда нетрудно поступить
    - Здесь хорошая обеспеченность оборудованием, есть компьютеры, библиотека и т.д
      - Подавали документы в несколько образовательных организаций, но приняли в сюда
        - Здесь хорошее обучение выбранной профессии, специальности
        - Сюда поступали ваши одноклассники, друзья
  - 7. В школе вы активно участвовали (возможны несколько вариантов ответов):
    - в художественной самодеятельности (КВН, концерты, конкурсы);

- в спортивных мероприятиях;
  - в факультативных занятиях, кружках;
  - в предметных олимпиадах;
  - в совете старшеклассников;
8. Ваши достижения
9. Как Вы проводите свой досуг
- чтение
  - участие в художественной самодеятельности, занятие каким-либо видом искусства: музыка, литературное творчество, рисование, танцы, вокал, театр и др.
  - спорт
  - киберспорт
  - другое
10. Во внеучебной сфере студенческой жизни вы:
- смогли бы организовать деятельность небольшой группы людей
  - выполнять работу самостоятельную, но под чьим-либо руководством
  - предпочитаете исполнять разовые поручения
  - другое
11. Какими из нижеперечисленных творческих навыков Вы обладаете:
- умение петь
  - организаторские способности
  - режиссерские навыки
  - хореографическая подготовка
  - актерские навыки
  - фото/видео съёмка
  - игра на музыкальных инструментах
12. В каких формах студенческой жизни Вы хотели бы принять участие (возможны несколько вариантов ответов):
- в работе студенческого актива (Студенческий Совет)
  - в спортивных секциях
  - в художественной самодеятельности, КВНах
  - волонтерская деятельность
  - в деятельности средств массовой информации
  - научная деятельность

Благодарим тебя за ответы! подписывайся на нас в социальных сетях

## Тренинг адаптивности или личностного роста студентов 1 курса

Социально – психологический тренинг способствует решению проблемы адаптации и в полной мере, поможет стабилизировать психическое состояние студентов, сформировать необходимые навыки учебной деятельности и адекватное представление о профессии, также сформировать навыки эффективного межличностного взаимодействия, способствует раскрытию интеллектуального и личностного потенциала.

В основной части тренинга включен коллективный разбор теоретического материала, который закрепляется ролевыми играми или индивидуальными упражнениями. Продуктивность тренинга в сравнении с другими формами коллективной работы объясняется тем, что человек усваивает 10% - из того, что слышит; 50% - из того, что видит; 70% - из того, что проговаривает; 90% - из того, что делает сам. В ходе тренинга участники имеют возможность переоценить и отработать новые способы поведения. В группе создается творческая обстановка и доверительная атмосфера, что способствует раскрытию каждого участника и более эффективному усвоению знаний, и выработке умений и навыков саморегуляции.

### *Тренинг для студентов в формате игры «Твой ход»*

Тренинг предназначен для помощи новым студентам в быстрой адаптации к университетской жизни.

Основная цель – помочь студентам освоиться в новой среде, познакомиться с новыми людьми и подготовиться к успешному обучению в университете.

Игра способствует развитию:

- коммуникативных способностей;
- ассертивности;
- повышает самооценку;
- развивает мышление и воображение;
- формирует ценностные ориентиры.

Главной особенностью этого возрастного периода является увеличение потребности в общении, увеличение времени на общение и расширение его круга (не только в учебном заведении, семье, по соседству, но и в разных географических, социальных, виртуальных пространствах). Параллельно с расширением сферы общения происходит и углубление, индивидуализация общения. У молодых людей развивается способность устанавливать дружеские отношения, более избирательные, тесные и глубокие. Однако юношеская дружба имеет свои сложности: свойственные возрасту требовательность и критичность по отношению к другому, бескомпромиссность, повышенная эгоцентричность порождают болезненные трудности и напряженность во взаимоотношениях со значимыми и близкими сверстниками. Вследствие этого, как никогда актуальным является психологическое сопровождение, в том числе профилактическая работа с ними, направленная на преодоление негативизма в мышлении, развитие эмоциональной саморегуляции и самосознания, расширение спектра позитивных стратегий в общении с другими людьми.

## ***Планируемые результаты***

В результате прохождения тренинга будет наблюдаться положительная динамика в поведении и общении первокурсников. Каждый участник будет осознавать свои истинные чувства и потребности, трансформировать негативное восприятие и мысли в позитивные, анализировать ситуации взаимодействия и свои поведенческие реакции с точки зрения их адекватности, подбирать и применять на практике наиболее эффективные конструктивные способы поведения и общения, использовать социально одобряемые способы эмоциональной саморегуляции.

Вопросы и задания связаны с задачами и проблемами молодости: уточнение жизненных планов и начало их осуществления; поиски себя, выработка индивидуальности; окончательное осознание себя как взрослого человека со своими правами и обязанностями, выбор супруга и создание собственной семьи; специализация и приобретение мастерства в профессиональной деятельности.

На тренинге открытость других студентов позволяет каждому участнику лучше понять свои проблемы (трудности) и вербализовать их. Самое важное - умение слышать и стараться понять собеседника, дать ему возможность выразить себя и пройти свой путь, получив собственный опыт.

Данную игру – тренинг можно проводить как с небольшой группой - до 10 человек, используя поле, так и с большой группой ребят: человек по 30-40. Для этого используют игровые карточки, где указаны задания, которые необходимо выполнить и вопросы, на которые нужно ответить.

Игра состоит из 6 вариантов карточек с заданиями. Группу можно разделить на 2, 3, 4 подгруппы, в зависимости от количества участников. Ребята поочередно тянут карточку-задание и отвечают, остальные, по желанию, могут присоединиться к дискуссии. Можно выбрать представителя от каждой группы, который будет вытаскивать карточки-задания и т.д.

 Выполни творческое задание	 Фантазируй	 Подумай и расскажи
Какие качества в трёх девочках и трёх мальчиках вызывают у тебя симпатию. Изобрази эти качества мимикой и жестами, подходя к обладателю этих качеств. Пусть остальные ребята попробуют угадать.	Человечество открыло эликсир вечной жизни. Что стало происходить на земле?  Стали ли люди более счастливыми?	Легко ли быть «белой вороной»? Почему «да» или почему «нет»?
Маргарет Тэтчер называли «железной леди». Посмотри на присутствующих игроков и скажи, из чего сделан каждый игрок, употребляя в характеристиках сравнения с	Ты делаешь доклад на всемирной конференции о трёх самых важных проблемах планеты Земля. Что это будут за темы? Начни так «уважаемые коллеги сегодня я хочу рассказать вам...».	Что ты хотел бы изменить в себе?



природными материалами или объектами.	Остальные игроки являются экспертами наделенными супер-способностями решать любые проблемы, пусть они предложат решения.	
Станцуй танец под названием «Грусть».	Опиши себя 30-ти летним (летней).	Что тебе нужно сделать сейчас, чтобы добиться всего того, о чем ты мечтаешь?
Какая песня у тебя ассоциируется с хорошим настроением? Спой несколько строк.	Временная линия раздвоилась. Ты путешествуешь в одном и другом измерении. В одном измерении ты успешный, в другом нет. Каждый герой рассказывает тебе историю о том, как «докатился до такой жизни».  Что говорит тебе твой «неуспешный» и твой «успешный» персонаж?	Почему люди начинают зависеть от чего-то? Сможешь привести пример?
Ты одержал/ла победу в соревнованиях. Покажи свои эмоции телом, мимикой, жестами.	Прямо сейчас у тебя есть машина времени, ты садишься в неё и посещаешь себя в прошлом, что ты посоветуешь изменить себе в прошлом?	Какие качества ты особенно ценишь в людях, поясни, почему?
Расскажи о себе метафорически.	На завтра у тебя назначена встреча со знаменитостью из прошлого, настоящего или будущего. Кто это будет? Что ты у него спросишь?	Что важное должно обязательно присутствовать в твоём будущем?
Представь, что ты вокалист и исполняешь лирическую песню, но без звука. Изобрази это, используя мимику и жесты.	Ты включён в группу людей, которые летят осваивать новую планету для жизни, что ты возьмешь с собой в свой новый дом и что скажешь своим близким, которые остаются на земле?	Назови то, в чем ты считаешь себя экспертом, не менее пяти пунктов, можно больше.
Создай скульптуру из двух (трёх) присутствующих игроков.	Ты успешный руководитель компании будущего, чем занимается твоя организация?	Ты стал родителем, что бы ты никогда не сделал/не сказал своему ребенку и что бы посоветовал, в чем поддержал?
Покажи (мимика, жесты, тело), что такое любовь. Остальные пусть попробуют догадаться.	За один день ты можешь поменять свою внешность, будешь ли пользоваться этой возможностью? Если «да», что изменишь в себе?	Как ты изменился за прошедший год, появились ли у тебя новые качества?
Как выглядит неприязнь, изобрази на лице. Остальные пусть попробуют определить, что ты пытаешься изобразить.	На сутки ты попал/попала в тело девочки (для девочки - в тело мальчика). С какими тремя трудностями тебе придётся столкнуться в этот день?	Какое твоё самое приятное воспоминание из детства?
Какое у тебя настроение	Поменяться местами с	Какими правилами,

преобладает в последнее время? Изобрази так, чтобы всем сразу стало понятно.	родителями на один день? Легко! С какими тремя проблемами ты столкнешься?	принципами ты руководишься в жизни?
Покажи мимикой, жестами, что ты думаешь о людях, сидящих слева и справа от тебя.	Случилось непоправимое. Ты можешь прожить еще много лет, но у тебя есть возможность сохранить или тело, или разум. Каков будет твой выбор?	Ты сталкивался с предательством? Как это было?
Сделай пародию на одного из присутствующих. Так, чтобы все поняли, кто это.	у тебя есть сверхспособность изменить что-то одно в мире, что бы это было?	Может ли «честность» являться суперсилой человека?
Ты ударник в знаменитой рок-группе. Изобрази, как ты стучишь на барабанах очень энергичный трек.	Придумай школу, в которой было бы интересно учиться современным детям.	Назови несколько основных проблем, с которыми сталкивается подросток, по твоему мнению.
 <b>Разреши ситуацию</b>	 <b>Ответь на вопрос</b>	 <b>Выскажи мнение</b>
Тебя позвали погулять в компании ребят, в которой ты почти никого не знаешь. Пойдешь ли туда? Как будешь себя вести?	Бывает ли тебе сложно говорить кому-то «нет»? Как можно этому научиться?	Лжи во благо не существует.
Вы договорились с другом сделать домашнее задание по предмету пополам. Твой друг свою часть сделал, а ты, так получилось, нет. Как будешь выходить из этой ситуации.	Как не вступать в конфликт, в который втягивают?	Каждый человек должен получить высшее образование, чтобы стать успешным и самореализоваться.
Про тебя пошла сплетня в классе. Ты знаешь, что это неправда. Как будешь исправлять ситуацию?	Как часто ты бываешь благодарен кому-то? Почему это важно?	Предательство страшнее убийства.
У твоего друга умер любимый питомец. Поддержишь ли ты его как-то? Какие слова, по твоему, могут быть тут уместными?	Что хорошего может дать конфликт?	Людей можно разделить на ведущих и ведомых.
Случилось то, чего ты больше всего боялся. Что случилось и как будешь выходить из ситуации?	Как можно понять, что кто-то манипулирует тобой? Что можно сделать в этой ситуации?	Умение слушать себя делает человека счастливым.
У человека справа от тебя испортилось настроение. Твоя задача - это исправить. Начиная)))	Как уметь отстоять свою позицию?	Есть плохие люди, а есть хорошие.
Тебя очень раздражает один	Как реагировать на обман	Мужчины доминируют во

мальчик/девочка. Но так получается, что тебе приходится с ним/с ней общаться. Какие стратегии поведения ты используешь? Помогают ли они? Можно ли их сделать более эффективными?	близкого человека, когда знаешь правду?	многих сферах в жизни.
Твой друг хотел выделиться и показать свою самостоятельность. Он/она связался с плохой компанией. Что будешь делать?	Знакомо ли тебе чувство одиночества? С чем оно связано?	Совесьть только мешает человеку.
Ты узнал(-а) от третьего лица, что твой друг/подруга говорят о тебе неправду. Как отреагируешь, что почувствуешь, что будешь делать?	Как корректно реагировать на оскорбления?	Нельзя чувствовать себя одиноким в компании людей.
Ты поругался с другом/подругой, спустя время так случилось, что ты понял, что был не прав. Что будешь делать?	Как можно повысить свою самооценку? Какими приемами ты пользуешься, поделись?	Всё плохое и всё хорошее всегда возвращается к человеку.
Твой друг очень сильно увлёкся интернетом и компьютерными играми, вы почти совсем перестали видеться. Что будешь делать?	Что человеку нужно для счастья?	Если я не буду мусорить, от этого ничего не изменится.  Пара брошенных бумажек не влияет на мировую экологию.
Когда один день похож на другой - это довольно скучно и сложно выдержать. Была ли у тебя такая ситуация? Что ты тогда предпринял?	Для чего осознавать важность различий?	Хочешь изменить мир, изменись для начала сам.
Группа твоих друзей оказывает на тебя давление в каком-то вопросе, но ты не согласен. Как будешь действовать дальше?	Как избавиться от внутренних осуждений и критики другого человека?	Человек, который не уважает себя, не сможет добиться уважения окружающих.
Твой телефон на беззвучном режиме. Мама звонила уже несколько раз. И вот она звонит снова. Твои действия?	Как научиться понимать другого, когда ты с ним не согласен?	Ничто не будет мотивировать тебя больше, чем ты сам.

Вопросы после окончания игры:

- какой вопрос/задание был(о) наиболее сложным?
- узнали ли вы что-то новое для себя?
- что показалось вам наиболее полезным?
- что было самым смешным?
- что вам показалось необычным/удивительным?

## Анкета

**Промежуточное 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 жизнью? (исследуется уровень «синдрома радости» поступления в ВУЗ, который определяется по самооценке студентов)

№	Значения	Знак ответа (+ или х)
1	Полностью удовлетворен	
2	Скорее удовлетворен, чем нет	
3	Скорее неудовлетворен, чем удовлетворен	
4	Полностью неудовлетворен	
5	Затрудняюсь ответить	

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

№	Значения	знак ответа (+ или х)
1	Куратор	
2	Однокурсники	
3	Старшекурсники	
4	Студенческий актив	
5	Преподаватели	
6	Массовые мероприятия	
7	Друзья, подруги, знакомые	
8	Никто и ничто	
9	Совместное участие в смотрах, соревнованиях	
10	Другое	

4. 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	

5. Что вызывает наибольшие проблемы в студенческой жизни?

№	Значения	знак ответа (+ или х)
1	Недостаток свободного времени	
2	Перегруженность учебными занятиями, неуеудобное расписание	
3	Недостаточный уровень подготовки довузовской	
4	Неумение организовать себя	
5	Особых проблем не было	
6	Нехватка средств, неумение их расходовать	
7	Отсутствие привычного круга общения	
8	Невозможность найти занятие интересное дело по душе	
9	Мало внимания со стороны деканата, кураторов	
10	Низкая техническая оснащённость аудиторий, лабораторий	
11	Плохие санитарно-гигиенические условия	
12	Сложно привыкнуть к новой сходитьсь с новыми людьми обстановке	
13	Низкое качество преподавания	
14	Другое	

6. Как вы оцениваете студенческие отношения в группе?

№	Значения	знак ответа (+ или х)
1	Сложился дружный коллектив	
2	Выделились активные, но большинство пассивных	
3	Все разделились на компании	
4	Равнодушные, у многих интересы в не группы	
5	Присутствуют конфликтные ситуации	

7. Ваша текущая успеваемость (оценки за первую сессию):

№	Значения	знак ответа (+ или х)
1	Отличная (все оценки «отлично»)	

2	Хорошая (преимущественно «хорошо», возможно несколько «отлично»)	
3	Удовлетворительная (есть хотя бы одна оценка «удовлетворительно»)	
4	Неудовлетворительная (имеются оценки ниже «тройки», не сдал хотя бы один предмет)	

8. Какие факторы, по вашему мнению, больше всего повлияли на вашу успеваемость?

№	Значения	Знак ответа (+ или x)
1	Качество преподавания	
2	Личные усилия и мотивация	
3	Организация учебного процесса (расписание занятий, доступность учебных материалов и т.п.)	
4	Внешние обстоятельства (поддержка семьи, друзей, других людей и т.д.)	

9. Оцените уровень вашего стресса во время подготовки к экзаменам и зачетам:

№	Значения	Знак ответа (+ или x)
1	Очень высокий стресс	
2	Высокий стресс	
3	Умеренный стресс	
4	Низкий	

10. Ваше общее мнение о результатах первой сессии:

№	Значения	Знак ответа (+ или x)
1	Полностью доволен(-на)	
2	В основном доволен(-на), но есть моменты, которые хотелось бы улучшить	
3	Скорее недоволен(-на)	
4	Совершенно недоволен(-на)	

## Тренинг «КОММУНИКАЦИЯ – ЭТО...»

Все великие события начинаются с общения.

Скилеф

Какой толк в таких потрясающих вещах, как потопа и наводнения, если тебе не с кем даже о них поговорить? (Пятачок)

А. А. Милн

**Я И ДРУГОЙ.** Как отдельный человек включен в систему отношений с другими? Как это – смириться с тем, что ты – не Пуп Земли? А тогда – кто? А тогда – зачем?

Сначала Коперник рассказал, что мы не являемся центром Вселенной.

Затем Дарвин объяснил, «откуда мы родом». Это не многим добавило самоуважения и радости.

Потом Фрейд в психоанализе утвердил бессознательное, объяснив таким образом, что даже познавая себя, мы не можем обойтись без «другого».

Затем триада стариков – К. Маркс, Ф. Энгельс и В. И. Ленин с их «жить в обществе и быть свободным от общества...», с экспортом-импортом революций, потому что низы не хотели, а верхи к этому времени – уже не могли, и с человеком, потерявшимся в этой революционной стихии...

Философия Левинаса с его подходом к Другому как абсолютно Иному, принятием абсолютной ответственности на себя... «Быть Я означает с этого времени лишиться возможности уклониться от ответственности. ...Единство Я – это тот факт, что никто не может ответить вместо меня».

Теория «зеркального Я» Чарльза Кули – отца еще одного направления в психологии – интеракционизма – об «общественном, социальном зеркале», помогающем определить, кто же такой Я...

...Ладно, это философия, теория, «заморочки высоколобых». Но в самой обыденной практике – те же бесконечные вопросы, дилемма выбора, сложности отношений, попытки понять, объясниться, отстоять собственную позицию, быть вместе, но... отдельно. Жизнь и Судьба, Мужчина и Женщина, Я и Ты, Чук и Гек, А и Б... Видимо, самая соль вопроса – в этом самом маленьком «и»!? В этом обычном соединительном союзе!

■ Человек около 45 % времени своей жизни тратит на участие в процессе коммуникации, общения с другими и передачи информации.

■ «ОБЩАТЬСЯ» – значит «делать общим», «разделять с партнером» не только информацию, но и наши сходства, наши различия.

■ Процесс коммуникации – это процесс встречного движения и обоюдной ответственной работы. В процессе этом различают не менее четырех этапов:

- выразить себя, передать послание другому;
- получить раппорт – подтверждение от собеседника, что мое сообщение получено и понято конгруэнтно тому смыслу, которое я как «отправитель» вкладывал в него;
- выслушать соображения, эмоции, собеседника; эмпатично воспринять его позицию;
- подтвердить – раппорт – что его сообщение получено, воспринято и понято

соответствующим образом. Проверить правильность понимания сообщения!

■ В общении мы можем быть эффективными, если освоили и применяем на практике ряд коммуникативных навыков:

– умение вступать в контакт и заинтересованность в эффективной коммуникации;

– навыки приема, понимания и передачи информации;

– внимание к содержанию и форме коммуникации, концентрация на партнере;

– эмпатичность;

– позитивный настрой;

– гибкость мышления;

– креативность, творческая энергия.

### **Упражнение 1. ПРИВЕТСТВИЯ БЕЗ СЛОВ**

**Описание упражнения:**

Участникам предлагается в течение 2 - 3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек (считаются и взаимные приветствия). Делать это нужно без употребления слов, а любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т. д. При этом каждый способ может быть использован участником только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

**Смысл упражнения:** Знакомство, раскрепощение, сплочение участников, обсуждение причин того, что в общении людям необходимо регулировать свое поведение.

**Обсуждение:**

Кому сколько человек удалось поприветствовать? Возможно, у кого-то возникал психологический дискомфорт, ведь в реальной жизни приветствовать друг друга подобным образом не принято. Какими способами удалось преодолеть этот дискомфорт? А почему в реальной жизни люди, когда они встречаются, ведут себя не так, как им придет в голову, а регулируют свои реакции, действуют только определенными, одобряемыми в обществе способами?

### **Упражнение 2. ВОСТОЧНЫЙ РЫНОК**

**Цели:**

◦ помочь участникам лучше узнать друг друга, сократить дистанцию в общении;

◦ снизить чувство напряженности благодаря включению в игровую ситуацию «здесь и теперь»;

◦ обратить внимание участников друг на друга, объединив их соревнованием в партнерских отношениях.

Размер группы: оптимальный — 15-20 человек.

Ресурсы: комната, позволяющая свободное передвижение участников; лист бумаги, ручка/карандаш на каждого игрока.

Время: 10 мин.

**Ход упражнения:**

Помните картину восточного рынка в музыкальной сказке «Али-Баба и сорок разбойников»? С какими ассоциациями связываете вы словосочетание «восточный рынок»?



- Крики...
- Запах еды и пряностей...
- Яркость, буйство красок...
- Бойкая торговля, попытки купить дешевле, продать дороже...)
- Замечательно! Так вот, именно на такой рынок мы с вами и попадем через

несколько минут. Но сперва нам необходимо подготовиться. Каждый получает лист бумаги и ручку/карандаш. Складываем лист пополам по горизонтали и разрываем на две половинки. Их в свою очередь опять сгибаем пополам и разрываем. Получили по четыре куска бумаги. Их тоже складываем и разрываем. Теперь у каждого в руках восьмушки листа. На каждой из восьмушек разборчиво и крупно напишем свое имя и фамилию. Теперь каждую записку сложим текстом внутрь несколько раз. Подготовленные записки со своими именами положите, пожалуйста, в центр комнаты. (Горка записок, сложенных в центре комнаты, тщательно перемешивается тренером.)

- Вот теперь, когда все приготовления закончены, мы с вами и отправимся на восточный рынок. Каждый подойдет к куче записок и произвольно вытянет восемь штук.

Затем, в течение 5 мин., вам придется уговорами, спорами, путем обмена... найти и вернуть себе — купить — все восемь листков с вашим именем. Первые три покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести дорогой товар, подойдут ко мне со своими записками. Вопросов нет?

Начали!

..Игра начинается. Она сопровождается активнейшим контактом между игроками, криками, смехом и т. д. Тренер время от времени поддерживает накал страстей, объявляя, сколько минут осталось до закрытия рынка. Закрывая рынок, объявляет имена трех победителей игры.

Итоги упражнения:

- Что вам понравилось, а что — нет в прошедшей игре?
- Какую тактику вы использовали во время торга: активный поиск, ожидание встречных предложений, «агрессивный маркетинг», взаимный обмен, попытку обмануть партнера?
- Попробуйте теперь назвать имена товарищей, которые вам удалось запомнить!

### **Упражнение 3. ДЕСЯТЬ СЕКУНД**

Цели:

- снизить/преодолеть тревожность участников, вызванную попаданием в незнакомую среду;
- помочь участникам группы лучше узнать друг друга, сократив дистанцию в общении;
- способствовать созданию позитивного эмоционального единства группы;
- организовать групповую работу переключением внимания и эмоций участников тренинга на «здесь и теперь».

Размер группы: желательно до 25-30 человек, в противном случае тренеру будет сложно самому контролировать распределение по подгруппам в ходе игры.

Ресурсы: большое помещение, свободное от мебели, что обеспечит

участникам безопасное и спонтанное передвижение по игровой площадке.

Время: 5-15 мин.

Ход упражнения: Сейчас вы начнете быстрое спонтанное движение по комнате. Будьте внимательны, потому что время от времени вам придется реагировать на разнообразные задания ведущего и выполнять их в кратчайший срок — в течение 10 с.

Каждое из заданий важно выполнять с максимальной точностью. Скажем, я попрошу распределиться на группы по цвету волос. Значит, пока я досчитаю до десяти, вам необходимо будет найти людей с точно таким же, как у вас, цветом волос. И если у черноволосого в причёске есть осветленные пряди, то он никак не может остаться в группе «черных»: у него есть дополнительный цвет! Не бойтесь остаться в гордом одиночестве. В конце концов абсолютно понятно, что если цвет ваших волос или их длина отличны от цвета и длины волос других участников, то это не делает вас лучше или хуже остальных. Вы просто другой! И потому, что мы разные, мир так разнообразен и интересен.

Надеюсь, что задание понятно? Мы начинаем.

- Распределитесь на тех, у кого есть часы на руке и у кого нет! Раз, два, три... десять.

Стоп! Проверяем. В этой группе у всех участников есть на руке часы. А в этой группе все счастливики, да? Что значит «почему?» Потому что «счастливые часов не наблюдают...»!

- Продолжаем ходьбу! Распределитесь по стилю обуви! (Счет, проверка)

- по длине волос! (...)

- по тому, сколько братьев и сестер есть в вашей семье (...)

- по любимому занятию в свободное время! (...)

- по цвету брюк и юбок (...)

- по цвету глаз! (...)

- по настроению, которое вы сейчас испытываете! (..)

Завершение упражнения.

Участники делятся впечатлениями от игры. Что понравилось им в игре?

Что огорчило?

Что заставило задуматься? Как чувствовали себя те, кто остался без группы, в «гордом одиночестве», т.е. было оно «гордым» или каким-то абсолютно иным?

Попытайтесь вспомнить, кто был в вашей подгруппе, когда вы объединялись по сходству биографических данных или общности интересов. Назовите тех, кого запомнили.

Кто может прокомментировать систему, обнаруженную им в подаче заданий игры? В чем, по-вашему, смысл этой системы?

Кстати! Материал для тренера:

Стоит обратить внимание на последовательность заданий. Сперва что-то достаточно безличное, а потом постепенно - переход к вопросам и качествам более личного свойства: хобби, семья...

Упражнение развивается от общего к частному. Постепенно в ходе проверки каждого задания, в чередовании быстрых и доброжелательных контактов участников мы подспудно готовим игроков к вторжению в «частное пространство»: моя семья, каков цвет моих глаз (а это уже требует определенного доверия и открытости - всмотреться в лицо и глаза другого человека!). И в конце

упражнения почти всегда я даю задание-тест: распределиться на группы в зависимости от настроения, которое участники сейчас испытывают... Если вся группа сбивается в кучу и на вопрос: «Какое же у вас настроение?» весело отвечает: «Кайф!» - цель достигнута. Лед недоверия разрушен, настороженность отступила и сменилась готовностью к сотрудничеству. Что называется,

- Контакт?!
- Есть контакт!

#### **Упражнение 4. ИГРА «БУМАЖНАЯ БАШНЯ»**

**Ресурсы:** необходимо приготовить по 30 листов А4 каждой группе и по 1-му для подготовки.

**Инструкция тренера:** *Уважаемые команды, результатом вашей работы будет бумажная башня, которая должна*

- простоять три минуты
- быть самой высокой из трех.
- На ее строительство должно уйти не больше и не меньше 30 листов А4
- больше ничего не может использоваться (никаких других материалов – скрепок, клея, ножниц и т.п. – ничего!)

#### **Ваши возможности и ограничения:**

- Подготовка и выработка решения у вас должна занять не более 15 минут.
- Строительство – 5 минут.
- Строительство начнется по моей команде и по истечении 5-минут должно быть закончено. Оценивать результат буду я по указанным критериям.

***Во время подготовки вы имеете право использовать только один лист А4.***

*Сейчас руководители могут задать вопросы*

*Начинаем подготовку.*

#### **Начинается игра.**

1. Тренер засекает время - 15 минут. Не помогает участникам контролировать его, но прерывает, как только время заканчивается.
2. Выдает каждой группе по 30 листов и снова засекает теперь уже 5 минут.
3. Оценивает результат, опираясь на 3 критерия. Поздравляет команду – победителя и ее руководителя.

#### **Аналитика**

*Просит группы на 5 (10) минут собраться и обсудить: какой способ использовали, с чем связано. С учетом результата игры – теперь как считаете, способ был выбран правильно? Что не учли, что учли? Какие ресурсы еще не использовали?*

**Группы озвучивают свои выводы, рефлексия, обратная связь.**

#### **Упражнение 5. «БОЛЬШАЯ СЕМЕЙНАЯ ФОТОГРАФИЯ».**

Данную игру можно проводить как для выявления лидера, так и для отслеживания групповой динамики. Предлагается, чтобы студенты представили, что они все - Большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться в семейный альбом. Необходимо выбрать «фотографа». Он должен расположить всю семью-группу для фотографирования.

**Резюме тренера.**

Адаптированность студентов в вузе

бланк **мужской**

- 1 – Да
- 2 – Трудно сказать
- 3 – Нет

1. Я активен в группе, часто беру инициативу на себя.
2. Держусь в стороне, проявляю сдержанность в отношениях, так как могу быть неправильно понят однокурсниками.
3. Однокурсники проявляют ко мне интерес и стремятся общаться со мной.
4. Могу влиять на мнение и взгляды однокурсников с учетом своих интересов.
5. Мне трудно общаться, находить общий язык со своими однокурсниками.
6. Мне комфортно в группе, я легко следую ее нормам и правилам.
7. Однокурсники относятся ко мне настороженно, мало общаются со мной.
8. Мне сложно обратиться за помощью к однокурсникам.
9. На всех занятиях чувствую себя уверенно и комфортно.
10. В учебе могу в полной мере проявить свою индивидуальность, способности.
11. На занятиях мне трудно выступать, выражать свои мысли.
12. Многие учебные предметы являются сложными для меня, я осваиваю их с трудом.
13. Успешно и в срок справляюсь со всеми учебными заданиями по предметам.
14. У меня есть собственное мнение по изучаемым предметам и я всегда его высказываю.
15. Мне трудно задать вопрос, обратиться за помощью к преподавателю.
16. Нуждаюсь в помощи и дополнительных консультациях преподавателей по многим предметам.

бланк **женский**

- 1 – Да
- 2 – Трудно сказать
- 3 – Нет

1. Я активна в группе, часто беру инициативу на себя.
2. Держусь в стороне, проявляю сдержанность в отношениях, так как могу быть неправильно понята однокурсниками.
3. Однокурсники проявляют ко мне интерес и стремятся общаться со мной.
4. Могу влиять на мнение и взгляды однокурсников с учетом своих интересов.
5. Мне трудно общаться, находить общий язык со своими однокурсниками.
6. Мне комфортно в группе, я легко следую ее нормам и правилам.
7. Однокурсники относятся ко мне настороженно, мало общаются со мной.
8. Мне сложно обратиться за помощью к однокурсникам.
9. На всех занятиях чувствую себя уверенно и комфортно.
10. В учебе могу в полной мере проявить свою индивидуальность, способности.
11. На занятиях мне трудно выступать, выражать свои мысли.
12. Многие учебные предметы являются сложными для меня, я осваиваю их с трудом.
13. Успешно и в срок справляюсь со всеми учебными заданиями по предметам.
14. У меня есть собственное мнение по изучаемым предметам, и я всегда его высказываю.
15. Мне трудно задать вопрос, обратиться за помощью к преподавателю.
16. Нуждаюсь в помощи и дополнительных консультациях преподавателей по многим предметам.