

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии

Кафедра общей и социальной педагогики

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

_____ А.К. Лукина

подпись

« _____ » _____ 2018г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

**Психолого-педагогическое сопровождение первокурсников, оставшихся
без попечения родителей, в период адаптации к обучению**

Руководитель _____
подпись, дата

старший преподаватель Т. В. Шелкунова

Выпускник _____
подпись, дата

Д. В. Новикова

Красноярск 2018

Продолжение титульного листа бакалаврской работы по теме
«Психолого-педагогическое сопровождение первокурсников, оставшихся без
попечения родителей, в период адаптации к обучению»

Консультанты по
разделам:

Глава 1, глава 2
наименование раздела

Т.Ю. Артюхова

подпись, дата

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Психолого-педагогическое сопровождение первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению» содержит 75 страниц текстового документа, 2 приложения, 44 использованных источника, 8 таблиц, 8 рисунков.

АДАПТАЦИЯ К ОБУЧЕНИЮ, АДАПТИРОВАННОСТЬ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ, ПЕРВОКУРСНИКИ, ОСТАВШИЕСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Объект исследования - психолого-педагогическое сопровождение.

Цель исследования - изучение в теоретическом и прикладном аспектах психолого-педагогическое сопровождение первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению.

Обобщая результаты исследования, было установлено, что в группе студентов, оставшихся без попечения родителей, преобладают низкие и средние показатели адаптации к учебной группе, и к учебной деятельности. При этом у данной категории студентов адаптация к учебному заведению в целом снижена.

В рамках формирующего эксперимента была реализована программа психолого-педагогического сопровождения, эффективность которой доказана экспериментально.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению	9
1.1 Психолого-педагогическое сопровождение как модель создания условий для развития личности	9
1.2. Характеристика периода адаптации первокурсников к обучению	18
1.3 Психологические особенности студентов-первокурсников, оставшихся без попечения родителей	29
2 Экспериментальное изучение психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению	42
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов констатирующего эксперимента	42
2.2 Программа психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению	52
2.3 Анализ эффективности программы психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению	58
Заключение.....	71
Список использованных источников.....	73
Приложение А Результаты диагностики адаптации первокурсников, оставшихся без попечения родителей	78
Приложение Б Программа психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению	86

ВВЕДЕНИЕ

В ситуации серьезных социально-экономических новшеств, проистекающие в российском обществе и государстве, проблема адаптации студентов, оставшихся без попечения родителей, их вхождение в общество наступает особенно важной для психолого-педагогической науки и практики, так как они, в силу своего особого общественного положения, более других молодых людей, подвержены отрицательному воздействию социальных процессов. Известно, что когда отсутствует полноценное, всестороннее семейное воспитание, то это приводит к нарушению социализации, и, впоследствии, к сложному вступлению в новую среду и освоению социальных ролей. Данная действительность приводит к тому, что студенты данной группы адаптируются к жизненному и образовательному пространству стихийным образом, путем проб и ошибок.

В результате данных фактов актуальной задачей становится обеспечение разностороннего развития личности студентов, оставшихся без попечения родителей, в процессе их профессиональной подготовки, создание условий для полноценного обогащения их социального опыта и успешной и положительной адаптации в нашем обществе. Это обуславливает, в свою очередь, настоятельную необходимость организации психолого-педагогического сопровождения студентов данной группы в образовательном пространстве учебного заведения. Выше перечисленные обстоятельства позволили нам сформулировать тему нашего исследования: «Психолого-педагогическое сопровождение первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению».

В отечественной психологии проблема адаптации изучалась по различным направлениям: процесс адаптации, как отношение к трудным жизненным условиям анализировали Д.А. Андреева, Г.В. Безюлёва; различные аспекты социально-психологической адаптации рассматривали А.Н.Кутейников, Н.Е. Лобанова, Е.И. Огарева.

Проблемы сиротства были освещены в трудах С.В. Агиевец, М.С. Астоянц, В.В. Грибанова, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, О.А.Троицкая.

Следующие авторы в своих работах изучали факторы, нарушающие процесс социального становления подрастающего поколения и приводящих к дезадаптации личности, а также определяли основные направления помощи дезадаптированной молодежи– С.А. Беличева; Т.П. Демидова, Э.Ф. Зеер, И.И. Хасанова.

Цель исследования: изучение в теоретическом и прикладном аспектах психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению.

Объект исследования: психолого-педагогическое сопровождение.

Предмет исследования: психолого-педагогическое сопровождение первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению.

Гипотеза: специально созданные условия психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей, позволят успешно адаптироваться к обучению.

Для достижения поставленной цели мы определили следующие задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования; раскрыть понятия «психолого-педагогическое сопровождение», «адаптация к обучению».

2. Изучить психологические особенности студентов-первокурсников, оставшихся без попечения родителей.

3. Экспериментально изучить уровень адаптации к обучению первокурсников, оставшихся без попечения родителей.

4. Апробировать и проверить эффективность программы психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы: (анализ, сопоставление, синтез, моделирование информации из теоретических источников).

2. Экспериментальные методы: тестирование (методика «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкая и А.В. Крылова; диагностическая анкета «Уровень адаптации студента к учебному заведению»; методика диагностики психологических характеристик, влияющих на дидактическую адаптацию студентов, Н.Ю.Мелькумова, Н.Г.Живаев; опросник изучения социально-психологической адаптации (опросник СПАК. Роджерса и Р. Даймонда).

3. Констатирующий эксперимент.

4. Формирующий эксперимент.

5. Метод количественного и качественного анализа данных.

Экспериментальная база исследования представлена муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением КГПОУ Енисейский педагогический колледж г.Енисейска. Исследование проводилось в период с декабря 2017 г. по март 2018 г.

Выборка представлена студентами-первокурсниками, из них 15 первокурсников, оставшихся без попечения родителей, и 15 студентов, проживающих с родителями.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что были обобщены сведения теоретического характера по проблеме психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению, сформулированы и рассмотрены основные понятия.

Практическая значимость работы заключается в том, что экспериментально изучен уровень адаптации к обучению студентов-первокурсников, выявлены особенности адаптации к обучению у студентов, оставшихся без попечения родителей. Проведенное исследование доказывает

эффективность апробированной программы психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению.

Результаты исследования были представлены на Внутривузовской студенческой научно-практической конференции «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспекты» (Лесосибирск, 2018); по результатам исследования была опубликована статья во Всероссийском сериальном издании.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (44 наименования) и 2-х приложений. Основные выводы исследования отражены в 8 таблицах и 8 рисунках. Общий объем работы составляет 75 страниц.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ

1.1 Психолого-педагогическое сопровождение как модель создания условий для развития личности

Традиционно в научной психолого-педагогической литературе под сопровождением понимается целостный, непрерывный процесс изучения, анализа, развития и коррекции познавательных, мотивационных, эмоционально-волевых процессов и личности студента, попадающего в поле деятельности субъектов сопровождения.

Проанализировав современную научную литературу по проблеме психолого-педагогического сопровождения, мы смогли сделать вывод о том, что у исследователей еще нет единого методологического подхода к определению сущности данного процесса, поэтому мы взяли за основу наиболее известные и разработанные на сегодняшний день (таблица 1).

Таблица 1 – Содержание понятия «психолого-педагогическое сопровождение»

Исследователи	Понятие «психолого-педагогическое сопровождение»
Е.В. Казакова	мультидисциплинарный метод, обеспечиваемый единством усилий педагогов, психологов, социальных и медицинских работников
Р.М. Битянова	вся система деятельности специалистов
Н.С. Глуханюк	общий метод работы
Р.В. Овчарова	одно из направлений и технология профессиональной деятельности психолога и педагога образовательного учреждения
Д.З. Ахметова, З.Г. Нигматов, Т.А. Челнокова, Г.В. Юсупова и др.	гибкий длительный динамический процесс, предполагающий целостную, организованную и системную деятельность специалистов «помогающих профессий», направленную на создание условий для успешного функционирования участников единого образовательного пространства
М.В. Ососова	система профессиональной деятельности, направленная на создание социально-психологических условий для успешного воспитания, обучения и развития студента на каждом этапе обучения в колледже
Э.Ф. Зеер	целостный процесс изучения, формирования, развития и коррекции профессионального становления личности

Рассмотрим подробнее представленные понятия в таблице 1.

Е.И. Казакова под психолого-педагогическим сопровождением понимает: «оказание помощи несовершеннолетнему ребенку, его семье и педагогам, в основе которой лежит сохранение максимума свободы и ответственности субъекта развития за выбор решения актуальной проблемы. Органическое единство диагностики проблемы и субъектного потенциала ее разрешения, информационного поиска возможных путей решения, конструирования плана действий и первичная помощь в его осуществлении; помощь подопечным в формировании ориентационного поля, где ответственность за действия несет сам субъект развития» [28].

Р. М. Битянова сделала вывод, что: «сопровождение — это определенная идеология работы, в основе которой находятся три идеи:

- 1) суть сопровождения - в научно-методическом руководстве учебно-воспитательным процессом.
- 2) оказание помощи детям, испытывающим различные трудности психологической или социально-психологической природы, выявлении и профилактике этих трудностей.
- 3) в сопровождении ребенка в процессе всего обучения» [10].

Р.М. Битянова сделала вывод, что: «сопровождение — это система профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка в ситуациях взаимодействия» [10].

Н.С. Глуханюк рассматривает: «определение сопровождения с позиций системно-ориентационного подхода, где понятие сопровождение раскрывает как помощь субъекту в создании ориентационного поля развития, формирование ответственности за действия в котором несет он сам». Основное положение подхода, который выдвинула Н. С. Глуханюк – это приоритет опоры на внутренний потенциал субъекта. Системно-ориентационный подход позволил раскрыть сопровождение как метод, который обеспечивает создание условий для принятия субъектом

оптимальных и удобных решений в различных ситуациях жизненного выбора. Субъектом развития является человек, к ситуациям жизненного выбора относятся множественные проблемные ситуации, путем разрешения которых человек определяет для себя путь развития (прогрессивный или регрессивный) [14].

Р.В. Овчарова психологическое сопровождение раскрывает как: «реальный целенаправленный процесс в общем пространстве деятельности с конкретным содержанием, формами и методами работы, соответствующе задачам конкретного случая» [30].

Специфика данного подхода – это создание комфортных и оптимальных условий, чтобы учащиеся имели право выбора с учетом всех требований педагогов и учителей. В данном случае задача психолога заключается в том, чтобы оказать помощь учащимся в осознанном личном выборе, грамотно и конструктивно решать возможно назревающие конфликты, помочь освоить методы общения, понимания себя, индивидуально-значимые и ценные методы познания, и другие [30].

Навыки, которые должен иметь психолог при выборе в своей работе стратегию сопровождения старшеклассников, родителей и учителей:

1. Навыки эффективного общения (умение устанавливать контакт, слушать и говорить, выражать свои чувства и эмоции, сопереживать);
2. Ориентироваться хорошо в ситуации обучения, знать ее особенности и учитывать их в построении практических гипотез;
3. Навыки организации группы детей и взрослых на совместную деятельность и общение;
4. Технологические, интерпретационные, аналитические умения;
5. Навыки нейтрального, уважительного, заинтересованного поведения и творческого мышления в разрешении конфликтных ситуаций, жизненных проблем;
6. Умение выстраивать взаимоотношения, прогнозирование межличностные ситуации.

Главная цель практической работы психолога, по мнению Р. В. Овчаровой: «организовать сотрудничество с учащимся, направленное на его самопознание, поиск путей самоуправления, управления его внутренним миром и системой отношений». При этом ничто не может быть изменено в его внутреннем мире помимо собственной воли и желания. Сопровождение учащегося позволяет сконцентрировать внимание психолога на главном – его личности[30].

Группа исследователей, таких как Д.З. Ахметова, З.Г. Нигматов, Т.А. Челнокова, Г.В. Юсупова и др., считают, что:«психолого-педагогическое сопровождение обусловлено особыми принципами:

- приоритет интересов сопровождаемого;
- непрерывность сопровождения;
- целенаправленность процесса сопровождения;
- систематичность процесса сопровождения;
- гибкость процесса сопровождения;
- комплексный подход к процессу сопровождению;
- рекомендательный характер советов специалистов сопровождения»

[39].

М.В. Ососова предполагает, что:«сопровождение – это целостный процесс изучения, формирования, развития и коррекции профессионального становления личности». Выбор целей и направленности психолого-педагогического сопровождения, т.е. стратегия его осуществления, можно определить двумя главными принципами: нормативности развития и системности развития психической деятельности. Тактика работы, т.е. выбор средств и способов достижения поставленных целей, вытекает из так называемого деятельностного принципа сопровождения[31].

Наиболее полную концепцию психолого-педагогического сопровождения представил Э.Ф. Зеер. По мнению данного автора, «психологическое сопровождение заключается в оказании первокурсникам помощи в адаптации к новым условиям жизнедеятельности»[21].

«Психолого-педагогическое сопровождение – это скоординированная профессиональная деятельность субъектов образовательного процесса, направленная на создание специальных условий для успешного профессионального самоопределения, формирования профессионального сознания и трудоустройства обучающихся, оказание помощи в планировании профессиональной карьеры обучающихся» - раскрывает определение Э. Ф. Зеер [21].

В социально-психологической литературе существуют некоторые авторы, которые определяют принципы психолого-педагогического сопровождения в образовательном учреждении: системность; единство диагностики и коррекции; индивидуальный подход; обеспечение положительного эмоционального самочувствия всех участников образовательного процесса; междисциплинарное взаимодействие в команде специалистов сопровождения[21].

Также существуют такие принципы, как: 1. Принцип системного целеполагания. 2. Принцип целостности. 3. Принцип профессионально-педагогической активности. 4. Принцип достаточной ограниченности. 5. Принцип взаимодействия всех участников образовательных отношений. 6. Принцип развития участников образовательной деятельности как личности и как субъекта деятельности[1].

Кроме того, выбор целей и направленности психолого-педагогического сопровождения, т.е. стратегия его осуществления, определяется еще двумя принципами: нормативности развития и системности развития психической деятельности. Тактика работы, т.е. выбор средств и способов достижения поставленных целей, вытекает из так называемого деятельностного принципа сопровождения [6].

Система психолого-педагогического сопровождения направлена на то, чтобы помочь субъекту обучения в сложной и непростой ситуации адаптироваться к ней.

Методологическая основа процесса психолого-педагогического сопровождения:

- аксиологический подход, в данном подходе учащийся трактуется в контексте ценностей межличностных взаимодействий и деятельности социальных учреждений;
- системный подход, рассматривает взаимосвязь всех входящих компонентов;
- личностно-деятельностный, рассматривает деятельность как условие для развития и саморазвития личности студента;
- диалогический подход, состоит в том, что деятельность преподавателя и студентов развивается в условиях межличностных взаимоотношений, построенных по принципу диалога[13].

«Целью психолого-педагогического сопровождения в условиях профессионального образования – содействие развитию профессионально-личностного потенциала обучающихся, что выступает необходимым условием для формирования готовности выпускников к самостоятельной профессиональной деятельности и создания предпосылок для достижения высокого уровня компетентности в будущей профессиональной деятельности» - дает определение Безюлева[7].

В свою очередь организация психолого-педагогического сопровождения в учреждении профессионального образования – особое направление образовательной деятельности, нацеленное на формирование ряда социально-значимых компетенций.

Функции, с помощью которых можно выполнить главную цель психолого-педагогического сопровождения[7]:

1. Мотивационная (направлена на ориентацию в профессию).
2. Когнитивная (получение знаний о будущей профессии, получение опыта в практике).
3. Контрольно-оценочный (прогноз успешного профессионального становления студентов).

4. Профессионально-психологический компонент сопровождения – система деятельности педагога-психолога, который использует принцип взаимосвязи диагностической и коррекционно-развивающей деятельности.

5. Организационно-просветительский компонент реализует психолог – психолог. Он обеспечивает единое информационное поле для всех участников психологического сопровождения, а также его анализ и актуальную оценку.

Крайний компонент осуществляется в работе педагога-психолога через исполнение просветительской деятельности с администрацией и педагогами, при этом применяются различные формы действенного сотрудничества всех участников.

В системе психолого-педагогического сопровождения учреждений среднего профессионального образования авторы выделяют этапы профессионального становления: идентификация, адаптация, интенсификация [16].

Дадим краткую характеристику данным этапам.

Этап адаптации допускает оказание помощи первокурсникам в адаптации к изменившимся условиям жизнедеятельности, изменение выбора профессии.

Этап интенсификации предполагает развитие готовности к осознанному, самостоятельному планированию, корректировке и реализации перспектив своего профессионального развития, выработыванию ценностного отношения к выбранной, будущей профессии.

Идентификация – заключительный этап профессионального становления. На данном этапе развивается готовность принимать решение о продолжении образования и трудоустройстве, готовность к профессиональной деятельности. Формирование навыков поведения на рынке труда.

В реализации программы сопровождения, на этапе профессионального становления, достигаются поставленные задачи и намеченные цели.

Исследовать результативность осуществляемой деятельности, которые будут способствовать более глубокому пониманию особенностей и проблем образовательного процесса, выработке эффективных управленческих решений, стимулирующих повышение качества образования, что в конечном итоге, приведет к высокому уровню адаптации студентов к профессиональной деятельности, сформированности профессионального сознания, повышению конкурентоспособности и востребованности выпускников, успешному построению собственной профессиональной карьеры[16].

Опираясь на вышеперечисленные этапы профессионального становления и компонентами процесса психолого-педагогического сопровождения, мы определили определенные формы и обширное наполнение процесса сопровождения.

Формы работы педагога-психолога со студентами в реализации психолого-педагогического сопровождения:

1. психодиагностика, консультирование (индивидуальное и групповое);
2. психопрофилактика, психокоррекция (индивидуальная и групповая);
3. психологическое просвещение и образование: развитие психологической культуры, формирование психолого-педагогической компетентности студентов, администрации, педагогов;
4. экспертиза (образовательных и учебных программ, проектов, пособий, образовательной среды колледжа, профессиональной деятельности специалистов колледжа)[16].

Психологи рассматривают «уровни психолого-педагогического сопровождения студентов:

- индивидуальное;
- групповое;
- на уровне класса;

– на уровне образовательного учреждения» [19].

Психологическое сопровождение студентов будет проходить эффективным, если соответствует целям, задачам этого развития, проводится систематически и реализуется по следующим направлениям[19]:

1. Работа с обучающимися:

- Психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации обучающихся в переходный период и сопровождение обучающихся «группы риска».
- Всеобщее психологическое просвещение (обучение умениям и навыкам компетентного общения и эффективного поведения в различных ситуациях бытового и профессионального характера).
- Развитие умения учиться как самой значимой компетенции через развитие универсальных учебных действий у обучающихся.
- Мониторинг возможностей и способностей обучающихся.
- Сохранение и укрепление психологического здоровья.
- Обеспечение осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной сферы деятельности.

2. Работа с педагогическим коллективом:

- Психологическое просвещение, через консультирование развить психолого-педагогическую компетентность у учителей, умение выступления на педсоветах, методических совещаниях.

Таким образом, можно сделать следующий вывод по параграфу.

«Психолого-педагогическое сопровождение - это скоординированная профессиональная деятельность субъектов образовательного процесса, которая заключается в оказание первокурсникам помощи в адаптации к новым условиям жизнедеятельности» - по мнению Э.Ф. Зеера [21].

Цель психолого-педагогического сопровождения – помощь субъектам обучения в саморазвитии, самореализации и овладении профессионально важными качествами.

Компоненты, которые представляют базовую, основную модель психолого-педагогического сопровождения:

1. Мотивационный.
2. Когнитивный.
3. Контрольно-оценочный.
4. Профессионально-психологический.
5. Организационно-просветительский.

Уровни психолого-педагогического сопровождения студентов: индивидуальное; групповое; на уровне класса (группы, коллектива); на уровне образовательного учреждения.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение – это оказание профессиональной помощи субъекту образования психологом и другими субъектами образования.

1.2 Характеристика периода адаптации первокурсников к обучению

Адаптация личности студента к обучению – это длительный, замысловатый, многоуровневый процесс приспособления и утверждения личности в незнакомых, новых для нее условиях социальной среды на стадии непосредственного жизнеустройства. Он определен неизбежностью отказа от привычного, неминуемого овладения многочисленных и разнохарактерных адаптационных проблем и профессиональных осложнений.

А.К. Гришанов, В.Д. Цуркан считают, что: «адаптация студентов – это процесс приведения в соответствие основных параметров их социальных и личностных характеристик субъекта образования, а также в состояние динамического равновесия с новыми условиями образовательной среды как внешнего фактора по отношению к студентам» [40].

А.В. Сиомичев под адаптацией понимает: «попытка преодоления трудностей вхождения в новую незнакомую социальную среду, налаживание

внутригрупповых взаимоотношений, приспособление к новым формам обучения» [39].

Процесс адаптации на данном временном этапе направлен на создание положительной жизненной установки сироты в социуме, часто связан с жилищно-бытовым обустройством и проводящийся активным освоением новой общественной среды, налаживанием социальных связей, усвоением новых социальных ролей, реализацией коммуникативного и интеллектуального потенциала, профессиональным становлением.

На процесс адаптации студентов-первокурсников воздействуют разнообразие иных факторов.

Бытуют различные систематизации факторов в процессе адаптации.

В психолого-педагогической литературе описывают внешние и внутренние факторы, которые трактуют успешную психолого-педагогическую адаптацию студентов-первокурсников в образовательном процессе высшей школы [3].

Таким образом, во внешние факторы входят привыкание субъекта к объективным проблемным ситуациям, а внутренние нацелены на разрешение внутренних конфликтов, проблем личности.

Эти факторы условно разделяются И.Ю. Мильковской на: «три блока:

- Социологический блок (социальное происхождение, возраст, тип довузовского образования студента);
- Педагогический блок (уровень педагогического мастерства преподавательского состава, организация среды, материально-техническая база учреждения);
- Психологический блок, который включает в себя индивидуально-психологические и социально-психологические факторы (направленность, уровень самоопределения, мотивация, личностный адаптационный потенциал, положение в группе, интеллект, социальная смелость и уверенность в себе, общий уровень адаптивных способностей)» [29].

Территориальный фактор – место жительства студента до поступления в образовательное учреждение, является важным фактором, содействующим или ограничивающим успешной адаптации первокурсников к студенческой жизни [20].

Т.П. Демидова рассмотрела: «четыре категории факторов влияющих на адаптацию [16]:

- 1) широта и глубина знаний бывших школьников, профессиональная направленность и заинтересованность в процессе получения новых знаний;
- 2) обобщающие индивидуальные особенности адаптации, например, уровень социальной и моральной зрелости, уровень правосознания, индивидуально-личностные особенности развития психических процессов;
- 3) значимые факторы для успешного процесса адаптации: наличие института кураторства, подготовка теоретическая и методическая самих преподавателей, педагогический и психологический мониторинг хода учебного процесса, личностный подход к студенту, независимо от показателей успеваемости;
- 4) факторы, связанные с условиями обучения и проживания».

Таким образом, можно сделать вывод о том, что на социально-психологическом уровне процесс адаптации проходит в неопределенных социальных ситуациях, многообразии принципов организации социальных общностей, видов деятельности, социальных ролей и групповых норм.

Виды адаптация: социально-психологическая, учебно-профессиональная и социально-правовая [34].

Социально-психологическая адаптация – это процесс, результатом которого является адаптированность – уровень фактического приспособления человека к жизни, соответствия его социального статуса и удовлетворенности или неудовлетворенности собой[34].

Учебно-профессиональная адаптация очень важна, так как профессиональное самоопределение сирот является ключевым вопросом в их подготовке к жизни. Основываясь на результаты исследований можно сделать вывод о том, что студенты-сироты часто недооценивают свои потенциальные возможности, способности и склонности с профессиональными планами. Многие студенты, оставшиеся без попечения родителей, испытывают сложности, связанные с получением высшего образования и профессиональным самоопределением.

Социально-правовая адаптация. Исследование нормативно-правовой базы по социальной защите студентов-сирот и лиц, оставшихся без попечения родителей, а также лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, позволяет установить, что принятые в РФ нормативно-правовые документы обеспечивают права этой категории граждан во всех жизненно важных сферах. Им оказывают дополнительные льготы при поступлении в высшие учебные заведения, устройстве на работу, получении жилья.

Различают также три формы адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения:

1. Адаптация формальная, касающаяся познавательно-информационного устройства студентов к новому, незнакомому окружению, к структуре среднего специального учебного заведения, к содержанию обучения в ней, ее требованиям к своим обязанностям;

2. Адаптация общественная, то есть процесс внутреннего объединения групп студентов-первокурсников и интеграция этих же групп со студенческим окружением в целом;

3. Адаптация дидактическая, касающаяся подготовки студентов к новым формам и методам учебной работы в колледже» [28].

Обеспечить достижения какого-либо уровня адаптации позволяют стратегии адаптивного поведения, выбирая которые человек, взаимодействуя с окружающей средой, достигает поставленного уровня или

нет. Результат осуществления личностного адаптационного потенциала при адаптации можно назвать адаптированность – определенное состояние личности, выступающее итогом процесса адаптации. Обеспечить гарантию достижения какого-либо уровня адаптации позволяют стратегии адаптивного поведения, выбирая которые человек, взаимодействуя с окружающей средой, достигает поставленного уровня или нет.

Успешную адаптацию студентов можно рассматривать как их включенность:

- в непривычную социальную среду;
- в учебный процесс;
- в систему взаимоотношений[27].

Критериями адаптации студентов-сирот в образовательной среде вуза выступают:

- хорошая успеваемость;
- благоприятное эмоциональное состояние
- сформированность личностных качеств у субъектов, образовательного процесса[28].

В.А. Шагинова рассматривает следующие стратегии адаптивного поведения студентов:

1. активное изменение среды;
2. активное изменение себя;
3. уход из среды и поиск новой;
4. уход от контакта со средой и погружение во внутренний мир;
5. пассивная репрезентация себя;
6. пассивное подчинение условиям среды;
7. пассивное выжидание внешних изменений;
8. пассивное ожидание внутренних изменений» [44].

Студент может осознавать адаптивная потребность, но также и нет. В крайнем случае, студент, видя, что прежние способы деятельности и

поведения уже невозможны, ищет другие способы, в результате чего адаптация протекает медленно, сложно и со значительными трудностями.

Адаптивная потребность для студента может удовлетвориться на :
«двух уровнях:

- учебный, здесь создаются необходимые внешние условия реализации адаптивной потребности;
- личностный, на данном уровне адаптивная потребность становится движущей силой самовоспитания и саморазвития личности» [44].

Адаптация возмещает недостаточность привычного поведения в новых условиях, благодаря ей создаются большая вероятность оптимального функционирования личности в новой обстановке. Если же адаптация не наступает, личность, оставшаяся без попечения родителей, испытывает дополнительные затруднения в освоении учебного предмета и условий деятельности.

Таким образом, подводя итог вышеперечисленного, можно сказать что положительный процесс адаптации у студента зависит от множества факторов, которые проходят на нескольких уровнях, стадиях и на определенных этапах. Многие авторы рассматривают каждый период процесса адаптации более подробно в своих работах.

Ряд авторов выделяет несколько: этапов адаптации, отличающихся по своему психологическому содержанию:

1. Преадаптация. На этом этапе происходит приспособление к будущим, воображаемым ситуациям, становление психологической установки на адаптацию.

2. Дезадаптация. Личность на этом этапе отвыкает от привычных условий, в которых находилась до сих пор.

3. Реадаптация. Происходит переход от одних, когда-то новых, а теперь уже ставших привычными, условий к другим.

4. Десадаптация. На этом этапе наступает неадаптированность, личность оказывается неспособной приспособиться к новым условиям

среды». Средой адаптации студентов выступает образовательная система в целом, которая характеризуется как структурными, так и функциональными компонентами[15].

Е. В. Осипчукова выделила: «стадии адаптации личности студента первого курса, его учебной группы, к новой социокультурной среде:

1. Начальная стадия. Индивид или группа признает, какая должна быть модель поведения в новой социальной среде, но согласиться и принять новую систему преимуществ учебного заведения еще не готов, поэтому пытается следовать известной системе ценностей.
2. Стадия терпимости. Между индивидом, группой и новой средой появляется взаимная терпимость к эталонам поведения и системе ценностей.
3. Аккомодация – признание и принятие индивидуумом системы преимуществ в новой среде и в то же время расценивая группой новой социокультурной среды ценностей индивида.
4. Ассимиляция – схожесть системы ценностей индивида или группы, среды» [34].

К большому сожалению, не у каждого обучающегося студента все выше представленные стадии проходят положительно, в результате этого у студентов начальных курсов может появиться стадия затрудненной адаптации. Стадии описываются равномерностью внутренних и внешних трудностей, которые приобретают сильный и устойчивый характер, могут перейти в дезадаптированность. На стадии затрудненной адаптации возникает разногласие между требованиями преобразившейся социальной ситуации и потребностями, устремлениями, ценностными ориентациями студента; между внутренним состоянием студента и внешним состоянием среды, между справедливо возникающими затруднениями и недостаточными субъективными возможностями их преодоления.

Кризис в адаптации – это определенный этап адаптационного процесса, во временных рамках которого имеет резкое снижение показателей

адаптации студентов, сопровождаемое отрицательным эмоциональным состоянием, как результат неадекватного реагирования на предъявление требований, представлений о собственной неэффективности, выход, из которого осуществляется посредством создания условий для функционирования психологических механизмов на разных уровнях личности.

Не простой процесс адаптации первокурсников к новым условиям проживания часто приводит к возникновению беспомощности, растерянности, дискомфорта, вспыльчивостью у большинства студентов. В итоге все это приводит к искажению (не всегда одобрительно) в самооценки, к кризису идентичности, который демонстрируется в отклонении представлений о собственном Я, самоуважения [10].

Основные проблемы первых нескольких месяцев учебной деятельности:

- Значительно увеличенный объем учебных заданий;
- Неумение освоить учебные дисциплины;
- Сложные взаимоотношения с одногруппниками;
- Выстраивание уважительных отношений с учителями [34].

Трудности, ожидающие студента, можно комбинировать в несколько групп, в зависимости от содержания причин, их порождающих[34]:

1. Дидактические трудности:

- Резкое увеличение учебного плана;
- Новые формы и методы преподавания;
- Сложные научные определения;
- Неумение самостоятельно работать на занятии.

2. Социально-психологические трудности:

- Изменение привычного образа жизни: у многих изменяются место жительства, прежний уклад жизни, общественное окружение. Разрушаются старые привычки, представления, связи, а новые еще не окрепли. Не все переживают этот процесс безболезненно;

- Резкий переход к самостоятельной взрослой жизни. Встают новые материальные сложности, появляется необходимость самообслуживания;

- Сомнения и неуверенность в силах, страх перед экзаменами, опасение быть отчисленными, апатия.

3. Профессиональные трудности:

- Сомнения и неуверенность в правильности выбора учебного заведения, специальности. (Часто возникают, когда ложно сформировавшаяся модель будущей деятельности сталкивается с реальностью).

Данные трудности часто относят к периоду адаптации студента-первокурсника к новой для него системе обучения.

В процессе адаптации студентов-первокурсников к обучению выявляются следующие трудности[35]:

1. Переживания, связанные с уходом из школьного коллектива;
2. Недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии;
3. Неумение осуществить психологическую саморегуляцию (отсутствие навыков выполнения самостоятельной работы; неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, каталогами);
4. Поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
5. Страх публичных выступлений перед своими однокурсниками и преподавателями;
6. Социально-экономические проблемы у иногородних студентов: обеспечение себя жильем и финансовыми средствами, незнание города, отсутствие эмоциональной поддержки родных и близких.

Основные проблемы адаптации первокурсников к обучению в вузе[37]:

- неумение распределять свое время и силы;
- нежелание к выполнению высоких требований преподавателей;
- неготовность работать с большим объемом новой информации;
- отсутствие привычного контроля и опеки со стороны родителей, учителей;

- неготовность к обучению, основанному на полной самостоятельности;
- отсутствие у некоторых студентов трудолюбия, силы воли, а главное – желания учиться.
- несориентированность на будущую профессию;
- нарушение взаимоотношений с окружающими;
- нарушение учебного труда и отношения к нему;
- неудовлетворенность своей деятельностью;
- неудовлетворенность студенческой жизнью в целом;
- готовность уйти из образовательного учреждения, сменить факультет.

Низкий уровень адаптации:

1. Студент не хочет посещать учебное заведение;
2. Частые упадки настроения;
3. Появляются частые жалобы на состояние здоровья;
4. Иногда проявляет неадекватное поведение;
5. Фрагментарно усваивает учебный материал;
6. Проявление неумения самостоятельно работать, нет мотивации, делать любую работу;
7. Нужен постоянный контроль над обучающимися, по желанию выполняет домашнее задание, участники образовательного процесса делают постоянные напоминания;
8. Требуется значительная помощь от преподавателей для того, чтобы понимать новое, и решать задачи по образцу;
9. Без особого желания выполняет общественные поручения, пассивен;
10. Не заводит близких друзей, знает лишь малую часть одногруппников [34].

Средний уровень адаптации:

1. Посещение в учебное учреждение не вызывает негативных переживаний, студент позитивно относится к колледжу;
2. Хорошо понимает учебный материал, когда преподаватель излагает его наглядно и подробно;

3. Хорошо и быстро усваивает главное в учебной программе, может самостоятельно решить однотипные задания;
4. Очень сосредоточено и внимательно выполняет учебные задания и поручения от старших, но под его контролем;
5. Сосредотачивается только тогда, когда чем-то для него интересным занят;
6. Практически всегда старается выполнять домашние задания;
7. Добросовестно выполняет общественные поручения;
8. Хорошо общается со многими одноклассниками [34].

Высокий уровень адаптации:

1. Студент позитивно относится к учебному заведению, адекватно воспринимает предъявленные требования;
2. С легкостью усваивает учебный материал;
3. Полно и глубоко овладевает программным материалом;
4. Может решить сложные задачи;
5. Внимательно слушает указания от преподавателя, прилежен;
6. Без внешнего контроля выполняет поставленные поручения;
7. Большой интерес проявляет к самостоятельной учебной работе, готовится ко всем занятиям;
8. Охотно и добросовестно выполняет общественные поручения;
9. В группе занимает особое благоприятное статусное положение [34].

Таким образом, мы можем сделать следующий вывод по параграфу.

Адаптация – это продолжительный, сложный процесс привыкания и утверждения личности в непривычных для нее условиях социальной среды на стадии самостоятельного жизнеустройства, вызванный необходимостью отказа от привычного, неизбежностью преодоления многочисленных и разноплановых адаптационных проблем и профессиональных затруднений. Результатом адаптации является адаптированность.

На процесс адаптации студентов-первокурсников влияют внешние и внутренние факторы. Внешние влияют на приспособление личности к

объективным проблемным ситуациям, а внутренние нацелены на разрешение внутренних конфликтов, проблем личности.

Адаптация развивается в ее трех видах: социально-психологическая, учебно-профессиональная и социально-правовая, и проявляется в трех формах: формальная; общественная; дидактическая. Есть несколько этапов адаптации:

- 1) преадаптация;
- 2) дезадаптация;
- 3) реадаптация;
- 4) десадаптация.

Критериями адаптации студентов, оставшихся без попечения родителей, в образовательной учреждении выступают: успешность учебной деятельности; хорошее эмоциональное состояние; положительная сформированность личностных качеств студентов, характеризующих их как субъектов образовательного процесса.

Таким образом, если в процессе адаптации все стадии проходят положительно и успешно, студенту-первокурснику легко комфортно обучаться в образовательном учреждении, в которое он поступил.

1.3 Психологические особенности студентов-первокурсников, оставшихся без попечения родителей

Студенческое поколение молодежи как самостоятельную социальную категорию охарактеризовать как недостаточно изученную, поэтому остаются актуальными многие вопросы, определенные кругом важных для молодежи проблем. Статус студенчества для молодых людей является временным, но при этом именно он задает определенную модель поведения [9].

Определяя социально-психологические проблемы студентов, оставшихся без попечения родителей, важно принять во внимание, что для

этой социальной группы наблюдается соединение элементов двух социальных статусов, когда соединение трудностей, характерных для студенческой молодежи с проблемами детей, оставшихся без попечения родителей, содействует их взаимному усилению[7].

Студенты-первокурсники, оставшиеся без попечения родителей – это лица в возрасте до 18 лет, которые остались без попечения единственного или обоих родителей в связи с отсутствием родителей или лишением их родительских прав. Также сюда входит ограничение их в родительских правах, признание родителей безвестно отсутствующими, недееспособными (ограниченно дееспособными), находящимися в лечебных учреждениях, объявлением их умершими, отбыванием ими наказания в учреждениях, исполняющих наказание в виде лишения свободы, нахождением в местах содержания под стражей подозреваемых и обвиняемых в совершении преступлений. Уклонением родителей от воспитания детей или от защиты их прав и интересов, отказом родителей взять своих детей из воспитательных, лечебных учреждений, учреждений социальной защиты населения и других аналогичных учреждений и в иных случаях признания ребенка, оставшимся без попечения родителей, в установленном законом порядке[9].

Результаты многочисленных диагностических исследований подтверждают, что процесс адаптации студентов-сирот к самостоятельной жизнедеятельности бывает протекает неудовлетворительно. Студенты данной категории и особенно выпускники интернатных учреждений встречаются с широким спектром трудностей и проблем в самостоятельной жизни.

Их слабый, а нередко и негативно ориентированный, социальный опыт вызывает эффект социальной некомпетентности, выражаемый в возникающем и сложно решаемом противоречии между имеющимся у сирот опытом и той или иной реально складывающейся жизненной ситуацией. Это, как правило, приводит к тому, что далеко не все дети, оставшиеся без

попечения родителей, успешно пересиливают барьер вхождения во взрослую и самостоятельную жизнь, находят свое место в обществе, то есть, оказываются социально дезадаптированными и, следовательно, существует необходимость в поддержке[7].

Условия, от которых зависит эффективность адаптации данной категории студентов[15]:

1. Внешние условия трактуют наличие в социальной среде важных адаптационных возможностей, которые могут позволить сироте войти в общественную жизнь в качестве полноправного участника. К ним следует отнести государственные гарантии и дополнительные льготы (социальные, медицинские, образовательные и т.д.), одобрительное ценностное отношение окружающих, наличие социальной сети, содействующий развитию и совершенствованию социальных навыков.

2. Внутренние (личностные) условия – это, прежде всего, желание и решимость сироты присоединиться в социум, наличие субъективных ресурсов (способностей, навыков, внутренней потребности в согласовании своих действий с действиями других людей и социальных групп). К личностным условиям также можно отнести: адекватную самооценку и уровень притязаний, социальную активность, готовность к освоению прав и обязанностей и принятию ответственности за себя, своих близких, самостоятельность, стабильное позитивное эмоциональное состояние. Важную роль в данном процессе играет профессиональное самоопределение и профессиональное становление.

В образовательную организацию приходят студенты-первокурсники, оставшиеся без попечения родителей, часто являющиеся носителями отрицательных характеристик:

1. Отсутствие общения в группах и индивидуально с каждым;
2. Скучность поведенческих моделей, неумение реагировать на различные ситуации;
3. Низкий уровень бытовой адаптации;

4. Отсутствие семейно-ролевой модели воспитания;
5. Некорректно сформированная трудовая мотивация, последствием которой выступает проблема иждивенчества;
6. Не сформировано индивидуально-личностное пространство, в результате проживание в замкнутых условиях интернатных учреждений;
7. феномен общественной собственности как следствие коллективного характера бытия;
8. Очень пристальная опека со стороны преподавательского коллектива, нивелирующая сферу принятия индивидуальных решений до минимума [15].

У студента-первокурсника, оставшегося без попечения родителей, отсутствует или размыто системное представление личности о будущем, включающее в структуру когнитивный (система жизненных целей и планов), эмоционально-ценностный и деятельностный компоненты. Отсутствие или неясность жизненной перспективы является очень важным фактором недостаточного структурирования целей, действий, способствует спонтанности и необдуманности принимаемых решений, не позволяет выделить генеральную линию развития, объясняет противоречивость мотивов[9].

Особенности социального опыта студентов-первокурсников, оставшихся без попечения родителей, способствующие дезадаптации:

1. приземленность, связанность ценностей и идеалов с проблемами ближайшего общения и повседневной жизнью;
2. недостаточная социальная компетентность, размытость и неясность содержания образа социального «Я», неадекватная самооценка;
3. отсутствие адекватных представлений о будущем, чувство страха и неопределенности перед ним;
4. зачастую низкий культурно-образовательный уровень;

5. слабая выраженность представлений о собственных умениях, интересах;
6. ярко выраженное доминирование желаний, непосредственно связанных с повседневной жизнью, учением, выполнением различных правил поведения;
7. особая внутренняя позиция, проявляющаяся в отсутствии стремления к самостоятельности, к ответственности за свои поступки, перенос ответственности при решении сложных внутренних проблем на окружающих людей;
8. не сформировано контролирование и регулирование своего поведения, продуктивно взаимодействовать с другими людьми[21].

Общее физическое, психическое развитие студентов-первокурсников, оставшихся без попечения родителей, различается от развития своих ровесников из обычных семей. У них наблюдаются медлительный темп психического развития, ряд отрицательных особенностей: более бедная эмоциональная сфера и воображение, позднее формирование навыков саморегуляции и естественного поведения [8].

Студенты-первокурсники, оставшихся без попечения родителей, можно охарактеризовать раздражительностью, преувеличенным реагированием на события и взаимоотношения, вспышками гнева, обидчивостью, агрессии, провоцированием конфликтов со сверстниками, неумением общаться с ними [1].

Студенты-первокурсники, оставшиеся без попечения родителей, характеризуются:

1. трудностями во взаимоотношениях с окружающими людьми,
2. поверхностью чувств, иждивенчеством,
3. привычкой жить по указке других,
4. напряжением во взаимоотношениях,
5. нарушениями в сфере самосознания (от переживания вседозволенности до ущербности),

6. усугублением трудностей в овладении учебным материалом,
7. проявлениями грубого нарушения дисциплины (нарушение внутреннего распорядка в общежитии, употребление алкоголя, курение, агрессивно-демонстративное поведение, различными формами делинквентного поведения).

В отношениях с взрослыми они показывают переживания своей ненужности, потеря своей ценности и ценности другого человека [2].

Анализ психолого-педагогических исследований по данной теме позволил выявить следующие специфические особенности процесса социализации у студентов-первокурсников, оставшихся без попечения родителей:

- повреждения в развитии чувств, не позволяющие осмыслить других, принимать их, опора только на свои желания и чувства;
- неумение общаться с людьми вне учреждения, трудности выяснения контактов с взрослыми и сверстниками, отстраненность и недоверие к людям, отчужденность от них;
- низкий уровень социального интеллекта, что мешает понимать социальные нормы, правила, необходимость соответствовать им;
- слабо развитое чувство ответственности за свои поступки, безучастие к судьбе тех, кто связал с ними свою жизнь, чувство ревности к ним;
- низкая социальная активность, желание быть незаметным, не привлекать к себе внимания;
- чрезмерное привлечение внимание, желание любыми средствами выделиться среди сверстников, завоевать внимание старших, болезненное самолюбие, нетерпимость к критике;
- потребительская психология в отношениях к близким людям, государству, обществу;
- неуверенность в себе, низкая самооценка, отсутствие постоянных друзей и поддержки с их стороны;

- несформированность волевой сферы, отсутствие целеустремленности, направленной на будущую жизнь; чаще всего целеустремленность проявляется лишь в достижении ближайшей цели: получить желаемое, привлекательное;
- несформированность жизненных планов, жизненных ценностей, потребность в удовлетворении только самых насущных потребностей (еда, одежда, жилище, развлечения);
- трудности в обучении, сосредоточенности на предмете, быстрая смена интересов, неумение довести начатое дело до конца;
- склонность к саморазрушающему поведению – злоупотребление одним или несколькими психоактивными веществами, обычно без признаков зависимости (курение, употребление алкоголя, легких наркотиков, токсичных и лекарственных веществ); это может служить своеобразной объективной формой психологической защиты [1].

Студенты-первокурсники, оставшиеся без попечения родителей, как правило, оказываются малоподготовленными к самостоятельной жизни, не имеют соответствующего социального опыта, не знают своих прав, не умеют защищать себя, опираясь на законодательные акты. Зачастую отсутствие этих умений является причиной для насмешек со стороны других учащихся, что отрицательно влияет на самооценку учащегося-сироты, его мироощущения. Они не имеют элементарных знаний организации быта, необходимых для самостоятельного существования: как распорядиться деньгами, как следить за чистотой в своём помещении, чем заниматься в свободное время [16].

А.Н. Прихожан и Н.Н. Толстых описывают, что: «студенты-первокурсники, оставшиеся без попечения родителей, можно охарактеризовать трудностями в общении с окружающими людьми и учащимися из обычных семей, поверхностностью чувств, иждивенчеством, трудностями в овладении специальными теоретическими знаниями и практическим их применением» [36].

Согласно А.Н. Прихожан и Н.Н. Толстых, «для студентов-сирот характерным является обособление в учебных группах, доверительные отношения строят только с такими же сверстниками с подобным статусом. У большинства студентов-первокурсников, оставшихся без попечения родителей, нарушено базовое чувство – чувство безопасности, из-за чего могут развиваться различные отклонения в виде неадекватной реакции на жизненные ситуации» [36].

Таким образом, можно заметить следующие важные особенности студентов-первокурсников, оставшихся без попечения родителей:

1. отсутствие опыта социальных контактов с людьми на работе, в сфере обслуживания, здравоохранения;
2. препятствия в общении там, где это общение свободно, где требуется строить отношения;
3. неразвитые потребности и способности трудиться (обучаться);
4. потребительство, непонимание материальной стороны жизни, отношений собственности;
5. не существует личного опыта нормальной жизни в семье; эмоциональная бедность;
6. обезличивание (желание не выделяться из общей массы), что характеризуется низким уровнем сознания, сниженной собственной активностью;
7. отсутствие морального иммунитета к условиям той среды, из которой большинство из них происходит.

Вышеизложенные проблемы личности сформированы особыми жизненными обстоятельствами. Для таких студентов неизбежны психологические травмы (обусловленные отсутствием родителей), сказывающиеся в будущем на социальном, психическом, физическом здоровье.

Следуя из этого, можно сделать вывод, что при сотрудничестве с категорией студентов-первокурсников, оставшихся без попечения родителей,

очень важно уделять отдельное внимание их внутренней индивидуальности; помогать преодолевать психологические трудности, которые заключаются в привычке жить в замкнутом, закрытом обществе и не сформированностью интегрироваться в открытое; способствовать к выстраиванию новых социальных контактов.

Существенные социально-психологические характеристики студентов из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, являются: слабо развитая способность осмысления своего жизненного опыта, пассивность и отсутствие индивидуальных жизненных ориентиров и ценностей.

Также следует отметить свойственную представителям данной категории несамостоятельность и желание переложить ответственность за принятые решения на кого-то другого.

Первокурсники из числа сирот зачастую характеризуются:

- трудностями во взаимоотношениях с окружающими людьми,
- сложностями во взаимоотношениях,
- нарушениями в сфере самосознания (от переживания вседозволенности до ущербности),
- поверхностью чувств,
- иждивенчеством,
- привычкой жить по указке других,
- усугублением трудностей в овладении учебным материалом,
- проявлениями грубого нарушения дисциплины, нарушение внутреннего распорядка в общежитии,
- употребление алкоголя, курение,
- агрессивно-демонстративное поведение [36].

В таблице 2 приведены особенности студентов-первокурсников, оставшихся без попечения родителей.

Таблица 2 – Особенности студентов-первокурсников, оставшихся без попечения родителей [40].

Сфера личностного развития	Характерные особенности	Поведение/в чем проявляется
Эмоциональная сфера	<ul style="list-style-type: none"> - нарушения в развитии чувств, не позволяющие понимать других, принимать их, опора только на свои желания и чувства; - низкий контроль эмоций; - агрессивно-демонстративное поведение; - бедная сфера воображения; - неумение строить крепкие эмоциональные связи. 	<ul style="list-style-type: none"> - стремятся делать только то, что нравится им; - приоритетом своей жизни ставят собственные желания; - стремятся получить от всего удовольствие, если не нравится деятельность, легко бросают ее; - боятся взять на себя ответственность; - частая смена настроения.
Общественная сфера	<ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень социального интеллекта, что мешает понимать общественные нормы; - не стремятся соответствовать этим нормам и правилам; - слабо развито чувство ответственности за свои поступки; - безразличие к судьбе тех, кто связал с ним свою жизнь, чувство ревности к ним; - потребительская психология в отношениях к близким, государству, обществу; - низкая социальная активность, желание быть незаметным, не привлекать к себе внимания; - нетерпимость к критике. 	<ul style="list-style-type: none"> - нежелание соблюдать какие-либо социальные нормы, в противовес применяют нестандартные (часто противоречащие общественным нормам) решения. - могут не сдерживать данное ими слово; - не чувствуют вины за свои поступки и поведение, считают, что они всегда делают все правильно; - легко начинают дружбу, но также легко ее и заканчивают; - преобладают такие убеждения как: «весь мир должен крутиться вокруг меня», «все мне должны», «меня и так жизнь обделила, поэтому я имею право на всё» - мало интересуются делами общественной и государственной значимости; - не считают, что обязаны чем-то обществу и государству; - не проявляют политическую и общественную активность.
Интеллектуальная сфера	<ul style="list-style-type: none"> - трудности в обучении, концентрация на предмете; - быстрая смена интересов; - нежелание и неспособность доводить дело до конца; - быстрая отвлекаемость; - низкий уровень развития учебных умений. 	<ul style="list-style-type: none"> - не ходят на учебу (постоянные пропуски); - плохо усваивают точные науки; - легко меняют сферу деятельности (обучения); - стремятся разнообразить обучение: например, на лекции могут включать шутки, свои размышления, создавая видимость включения в работу; - не могут быстро и качественно структурировать информацию; - всегда ищут помощи со стороны, надеются на снисхождение.

Продолжение таблицы 2

<p>Психологические особенности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - несформированность жизненных планов, жизненных ценностей; - потребность в удовлетворении только самых насущных потребностей (еда, жилье, одежда, развлечения) - заниженная или завышенная самооценка; - несформированность волевой сферы, отсутствие целеустремленности, направленной на будущую жизнь; - склонность к аддиктивному поведению 	<ul style="list-style-type: none"> - часто недовольны жизнью и собой; - слабо представляют свое будущее, могут «пустить все на самотёк»; - чаще всего тратят время и энергию на достижение ближайших целей: получить желаемое, привлекательное. - возможно злоупотребление одним или несколькими психоактивными веществами, алкоголем, курением; - возможны агрессивные формы защиты от обвинений; - иждивенческое поведение; - грубые нарушения дисциплины и режима; - утрата своей ценности и ценности другого человека.
<p>Коммуникативная сфера</p>	<ul style="list-style-type: none"> - неумение доказывать свою точку зрения; - недоверие к людям; - трудности в установлении контактов со взрослыми и сверстниками; - неумение решать конфликтные ситуации; - неумение распознавать невербальные стимулы в разговоре (интонация, жесты). 	<ul style="list-style-type: none"> - склонны к прямым суждениям (без подтекста); - используют в конфликтных ситуациях неконструктивные способы поведения (соперничество, избегание, приспособление); - легко меняют мнение по какому-либо вопросу в процессе общения; - преобладает поверхностное общение; - не соблюдают физическую и психологическую дистанцию в общении.

Таким образом, можно сделать следующий вывод по параграфу.

Студенты-первокурсники, оставшиеся без попечения родителей, характеризуются низким уровнем социальной, учебной и бытовой адаптации, узкой базой поведенческих моделей реагирования на ситуацию; отсутствием семейно-ролевой модели воспитания; иждивенчеством, избеганием ответственности за свои решения. Также у этой категории студентов частым является отсутствие или размытость жизненной перспективы, слабо развитая способность осмысления своего жизненного опыта, пассивность, отсутствие индивидуальных жизненных ориентиров и ценностей. Кроме того, таким студентам часто свойственна раздражительность, вспышки гнева, агрессии, преувеличенное реагирование на события и взаимоотношения, обидчивость, провоцирование конфликтов со сверстниками, неумение общаться с ними.

Общее развитие отличается замедленным темпом психического развития, бедной эмоциональной сферой и воображением, поздним формированием навыков саморегуляции и адекватного поведения.

Условия, от которых зависит эффективность адаптации данной категории студентов: внешние и внутренние. Во внешних условиях важна государственная поддержка, во внутренние условия входит адекватная самооценка. Важно, чтобы условия соблюдались в процессе адаптации, тогда студенту будет на много легче пережить этот период в жизни.

Выводы по главе

Психолого-педагогическое сопровождение рассматривается как скоординированная профессиональная деятельность субъектов образовательного процесса, которая заключается, по мнению Э.Ф. Зеера в оказание первокурсникам помощи в адаптации к новым условиям жизнедеятельности. Цель психолого-педагогического сопровождения – помочь студентам в саморазвитии, самореализации и овладении профессионально значимыми качествами. Есть несколько компонентов, представляющих собой базовую модель психолого-педагогического сопровождения:

- 1) мотивационный;
- 2) когнитивный;
- 3) контрольно-оценочный;
- 4) профессионально-психологический;
- 5) организационно-просветительский [21].

Психолого-педагогическое сопровождение студентов должно осуществляться на следующих уровнях: индивидуальное; групповое; на уровне класса (группы, коллектива); на уровне образовательного учреждения.

Адаптация личности студента к обучению – это длительный, многоуровневый процесс приспособления и утверждения личности в новых для нее условиях социальной среды на стадии самостоятельного жизнеустройства, вызванный необходимостью отказа от привычного,

неизбежностью преодоления многочисленных и разноплановых адаптационных проблем и профессиональных затруднений. Результатом адаптации является адаптированность.

На процесс адаптации студентов-первокурсников влияют внешние и внутренние факторы. Внешние влияют на приспособление личности к объективным проблемным ситуациям, а внутренние направлены на разрешение внутренних конфликтов, проблем личности.

Адаптация развивается в ее трех видах: социально-психологическая, учебно-профессиональная и социально-правовая, и проявляется в трех формах: формальная; общественная; дидактическая.

Критериями адаптации студентов-сирот в образовательной среде вуза выступают: успешность учебной деятельности; эмоциональное состояние; сформированность личностных качеств студентов, характеризующих их как субъектов образовательного процесса.

Студенты-первокурсники, оставшиеся без попечения родителей, характеризуются низким уровнем социальной, учебной и бытовой адаптации, узкой базой поведенческих моделей реагирования на ситуацию; отсутствием семейно-ролевой модели воспитания; иждивенчеством, избеганием ответственности за свои решения. Также у этой категории студентов частым является отсутствие или размытость жизненной перспективы, слабо развитая способность осмысления своего жизненного опыта, пассивность, отсутствие индивидуальных жизненных ориентиров и ценностей. Кроме того, таким студентам часто свойственна раздражительность, вспышки гнева, агрессии, преувеличенное реагирование на события и взаимоотношения, обидчивость, провоцирование конфликтов со сверстниками, неумение общаться с ними. Общее развитие отличается замедленным темпом психического развития, бедной эмоциональной сферой и воображением, поздним формированием навыков саморегуляции и адекватного поведения.

В связи с выделенными теоретическими положениями относительно психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без

попечения родителей, нами был проведен первичный и формирующий эксперименты, содержание которых предложено в главе 2.

2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов констатирующего эксперимента

Экспериментальное исследование было направлено на определение уровня адаптации первокурсников в период адаптации к обучению и последующую апробацию и проверку эффективности программы психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению.

База исследования. Экспериментальная база исследования представлена муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением КГПОУ г. Енисейск. Исследование проводилось в период с декабря 2017 г. по март 2018 г.

Выборка представлена студентами-первокурсниками, из них 15 первокурсников, оставшихся без попечения родителей, и 15 студентов, проживающих с родителями.

В ходе исследования решался ряд практических задач.

- формирование групп испытуемых;
- подбор диагностического инструментария, направленного на изучение адаптации первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению;
- проведение психодиагностической работы с группой испытуемых;
- обработка и анализ полученных результатов;
- апробация программы сопровождения на основе полученных результатов;
- проверка эффективности разработанной программы психолого-педагогического сопровождения.

Исследование проводилось следующим образом:

Этапы исследования: I этап (декабрь 2017г.) – подготовительный, включал в себя подбор диагностических методик для исследования, а также проводился подбор группы испытуемых. Подбор методик происходил в соответствии с теоретическим исследованием проблемы, в соответствии с основными положениями.

После того как был подобран пакет диагностических методик, был установлен контакт с администрацией и психологом образовательного учреждения, на предмет возможности проведения исследования. Совместно с психологом учреждения было определено, каких испытуемых можно включить в исследование. Были также согласованы с администрацией учреждения и психологом подобранные для исследования методики. После того, как было определено, какие испытуемые будут участвовать в исследовании, и в какое время это будет происходить, вся исследовательская работа перешла к диагностике уровня адаптации первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению.

Диагностика проводилась в аудитории. Время проведения исследования было выбрано таким образом, чтобы испытуемые были в нормальном психологическом и физическом состоянии, не были утомлены или возбуждены. Таким образом, была выбрана середина недели (среда, четверг) и время (12:00-13:00). Перед началом исследования было осуществлено знакомство с испытуемыми, установлен контакт, что способствовало созданию положительного настроения и вызвало интерес и желание испытуемых принять участие в выполнении предложенных диагностических методик.

Инструкции к выполнению для испытуемых составлялись на стадии планирования исследования с учетом требований четкости, краткости и однозначности их формулировки. Во время проведения исследования все необходимые данные протоколировались. Впоследствии данные протоколов использовались при оценке результатов проведенного исследования.

II этап (январь - март 2018г) – организация и проведение работы по программе сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению. На данном этапе, работа была направлена на реализацию программы психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению.

III этап (апрель – май 2018г.) – аналитический, предполагал проведение повторной диагностики уровня адаптации первокурсников, оставшихся без попечения родителей, к обучению. На этом этапе работы данные обрабатывались в соответствии с инструкциями методик, а затем данные группировались в сводные таблицы. После окончания количественной обработки была проведена качественная обработка данных, определение эффективности психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению, оформление выпускной квалификационной работы.

В исследовании был использован ряд методик, предназначенных для диагностики уровня адаптации первокурсников к обучению.

1. Методика «Адаптированность студентов в вузе», Т.Д. Дубовицкая и А.В. Крылова.
2. Диагностическая анкета «Уровень адаптации студента к учебному заведению».
3. Методика диагностики психологических характеристик, влияющих на дидактическую адаптацию студентов, Н.Ю. Мелькумова, Н.Г. Живаев.
4. Опросник изучения социально-психологической адаптации (опросник СПАК. Роджерса и Р. Даймонда) в адаптации Т.В. Снегиревой.

Индивидуальные результаты констатирующего эксперимента по указанным выше методикам представлены в Приложении А. Сводные данные и анализ первичной диагностики представлен ниже.

В таблице 3 представлены результаты по методике Т.Д. Дубовицкой, А.В. Крыловой.

Таблица 3 – Результаты по методике «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкая и А.В. Крылова

Изучаемые показатели	Студенты без попечения родителей (15 человек)				Студенты, проживающие с родителями (15 человек)			
	Высокие показатели		Низкие показатели		Высокие показатели		Низкие показатели	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Шкала адаптации к учебной группе	6	40%	9	60%	12	80%	3	20%
Шкала адаптированность к учебной деятельности	4	26,6%	11	73,3%	13	86,6%	2	13,3%

Как видно из данных, представленных в таблице 3, в группе студентов, оставшихся без попечения родителей, преобладают низкие показатели адаптации к учебной группе (у 60%), и к учебной деятельности (у 73,3%). Эти результаты означают, что студенты, оставшиеся без попечения родителей, испытывают трудности в общении с однокурсниками, отношения с ними сдержанны, так как им сложно найти общий язык. Кроме того, такие студенты не разделяют принятые в группе нормы и правила, не встречают понимания и принятия своих взглядов со стороны однокурсников, не могут обратиться к ним за помощью. В отношении учебной деятельности эти студенты с трудом осваивают учебные предметы и выполняют учебные задания; им трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли, им сложно проявить свою индивидуальность и способности на учебных занятиях.

У студентов, проживающих с родителями, преобладают высокие показатели адаптации к учебной группе (80%), и к учебной деятельности (86,6%). Эта часть студентов характеризуется преимущественно тем, что чувствуют себя в группе комфортно, легко находят общий язык с однокурсниками, следуют принятым в группе нормам и правилам. При необходимости могут обратиться к однокурсникам за помощью, способны проявить активность и взять инициативу в группе на себя. Такие студенты достаточно легко осваивают учебные предметы, успешно и в срок выполняют учебные задания; при необходимости могут обратиться за

помощью к преподавателю, свободно выражают свои мысли, могут проявить свою индивидуальность и способности на занятиях.

Данные анкеты представлены в таблице 4 и 5.

Таблица 4 – Результаты диагностической анкеты «Уровень адаптации студента к учебному заведению» студентов-сирот

Показатели	Высокий уровень адаптации		Средний уровень адаптации		Низкий уровень адаптации	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
учебная активность	2	13,3%	8	53,3%	5	33,3%
усвоение программных материалов	1	6,6%	7	46,6%	7	46,6%
поведение на занятиях	0	0%	11	73,3%	4	26,6%
взаимоотношения с одноклассниками	4	26,6%	8	53,3%	3	20%
отношение к преподавателю	2	13,3%	11	73,3%	2	13,3%
эмоции	1	6,6%	9	60%	5	33,3%

Полученные результаты, представленные в таблице 4, показывают, что в группе студентов, оставшихся без попечения родителей, преобладает преимущественно средний уровень показателей адаптации, со смещением к результатам с низкими показателями адаптации.

Большая часть таких студентов – 73,3%, обладают средним уровнем адаптации по показателю поведения на занятиях и отношения к преподавателю. Кроме того, 60% испытуемых в этой группе проявляют на среднем уровне адаптации свои эмоции, а также 53,3% обладают средней учебной активностью, и обычными взаимоотношениями с одноклассниками. У таких студентов отношение к обучению характеризуется недостаточной настойчивостью в достижении положительных результатов, присутствием несобранности, нестабильности в успеваемости и посещаемости. Они могут на непродолжительное время отвлекаться на занятиях. В общении малоинициативные. Психоэмоциональное состояние спокойное.

Таблица 5 – Результаты диагностической анкеты «Уровень адаптации студента к учебному заведению» студентов, проживающих с родителями

Показатели	Высокий уровень адаптации		Средний уровень адаптации		Низкий уровень адаптации	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
учебная активность	4	26,6%	9	60%	2	13,3%
усвоение программных материалов	3	20%	11	73,3%	1	6,6%
поведение на занятиях	2	13,3%	12	80%	1	6,6%
взаимоотношения с одноклассниками	6	40%	9	60%	0	0%
отношение к преподавателю	4	26,6%	10	66,6%	1	6,6%
эмоции	6	40%	9	60%	0	0%

В группе студентов, живущим с родителями, преобладает средний уровень адаптации по рассматриваемым показателям, со смещением в сторону более высоких результатов адаптации. Так, средний уровень адаптации в виде поведения на занятиях выявлен у 80% испытуемых. Кроме того, средний уровень адаптации был выявлен у 73,3% студентов, живущих с родителями, по такому показателю, как усвоение программных материалов. Также 66,6% этих испытуемых обладают средним уровнем отношения к преподавателю. У 60% студентов на среднем уровне развита учебная активность, взаимоотношения с одноклассниками, эмоции. Эти результаты означают, что у таких студентов сформирована учебная мотивация, они активно реализуют себя как в учебной деятельности, так и в общественной жизни учебного заведения, но при этом отношение к обучению характеризуется недостаточной настойчивостью в достижении положительных результатов. Они могут на непродолжительное время отвлекаться на занятиях, в отношениях с педагогами дорожат хорошим мнением о себе. Психоэмоциональное состояние спокойное.

В таблице 6 представлены результаты исследования психологических характеристик студентов-первокурсников.

Таблица 6 – Результаты по методике диагностики психологических характеристик, влияющих на дидактическую адаптацию студентов, Н.Ю. Мелькумова, Н.Г. Живаев

Показатели	Студенты без попечения родителей (15 человек)						Студенты, проживающие с родителями (15 человек)					
	Высокий уровень адаптации		Средний уровень адаптации		Низкий уровень адаптации		Высокий уровень адаптации		Средний уровень адаптации		Низкий уровень адаптации	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Шкала любознательности	2	13,3%	9	60%	4	26,6%	5	33,3%	10	66,6%	0	0%
Шкала организованности	1	6,6%	8	53,3%	6	40%	4	26,6%	10	66,6%	1	6,6%
Шкала активности	3.	20%	10	66,6%	2	13,3%	5	33,3%	10	66,6%	0	0%

Анализируя результаты, представленные в таблице 6, мы видим, что более чем у половины студентов, оставшихся без попечения родителей, преобладает средний уровень адаптации по показателям любознательности, организованности, активности, со смещением в сторону низкого уровня адаптации, что указывает на проблемы адаптации к обучению у части этих студентов.

У студентов, живущих с родителями, результаты схожие, но при этом они смещены в сторону высокого уровня адаптации. То есть такие результаты показывают, что у студентов, живущих с родителями, адаптация к обучению продвигается более успешно, чем у студентов без попечения родителей.

Представим результаты, полученные по опроснику изучения социально-психологической адаптации (опросник СПАК. Роджерса и Р. Даймонда). Результаты приведены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты диагностики социально-психологической адаптации (опросник СПАК. Роджерса и Р. Даймонда)

Показатели	Студенты без попечения родителей (15 человек)						Студенты, проживающие с родителями (15 человек)					
	Высокий уровень адаптации		Средний уровень адаптации		Низкий уровень адаптации		Высокий уровень адаптации		Средний уровень адаптации		Низкий уровень адаптации	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Адаптация	1	6,6%	4	26,6%	3	20%	4	26,6%	8	53,3%	0	0%
Деадаптивность	0	0%	3	20%	4	26,6%	0	0%	3	20%	0	0%
Приятие себя	0	0%	4	26,6%	4	26,6%	3	20%	12	80%	0	0%
Неприятие себя	1	6,6%	3	20%	3	20%	0	0%	0	0%	0	0%
Приятие других	1	6,6%	5	33,3%	0	0%	2	13,3%	12	80%	1	6,6%
Неприятие других	0	0%	4	26,6%	5	33,3%	0	0%	0	0%	0	0%
Эмоциональный комфорт	1	6,6%	4	26,6%	0	0%	5	33,3%	10	66,6%	0	0%
Эмоциональный дискомфорт	0	0%	3	20%	7	46,6%	0	0%	0	0%	0	0%
Доминирование	1	6,6%	4	26,6%	0	0%	3	20%	8	53,3%	0	0%
Ведомость	0	0%	6	40%	4	26,6%	0	0%	4	26,6%	0	0%
Эскапизм (уход от проблем)	0	0%	9	60%	6	40%	0	0%	4	26,6%	11	73,3%

Как видно из данных, приведенных в таблице 7, на констатирующем этапе исследования достаточно большая часть студентов, оставшихся без попечения родителей, обладали низкими показателями адаптации и высокими показателями деадаптации, испытывали эмоциональный дискомфорт, были ведомыми, стремились преимущественно к эскапизму (уходу от проблем).

В группе студентов, живущих с родителями, большая часть испытуемых обладали средними результатами по всем показателям: они адаптированы, принимают себя и других, ощущают эмоциональный

комфорт, стремятся к доминированию, избегают ведомости, обладают низким уровнем стремления к эскапизму (уходу от проблем).

Вывод по параграфу.

В ходе констатирующего этапа исследования было установлено, что в группе студентов, оставшихся без попечения родителей, преобладают низкие показатели адаптации к учебной группе, и к учебной деятельности, хотя большая часть студентов адаптированы на среднем уровне к занятиям и к преподавателям, обладают средней учебной активностью, и обычными взаимоотношениями с одноклассниками. При этом у этой категории студентов адаптация к учебному заведению в целом снижена.

Студенты, проживающие с родителями, практически все адаптированы к учебной группе и к учебной деятельности, и в целом более адаптированы к учебному заведению.

2.2 Программа психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей в период адаптации к обучению

Цель программы: психолого-педагогическое сопровождение студентов, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению.

Задачи:

1. Создание программы психолого-педагогического сопровождения адаптации студентов.
2. Формирование коллектива группы, организация зоны взаимного общения и взаимодействия.
3. Создание условий психолого-педагогической поддержки через оказание групповой педагогической, психологической помощи.

Программа основана на следующих принципах:

1. Принцип единства коррекции и диагностики.
2. Деятельностный принцип.
3. Принцип учета возрастнo-психологических особенностей.
4. Принцип коррекции «сверху вниз».
5. Принцип комплексности и системности методов психологического воздействия.

В основу программы психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению, положена система групповой работы с элементами тренинга. В работе по программе используются методы беседы, дискуссии, и другие психологические упражнения.

Групповая работа с элементами тренинга является очень эффективной формой обучения, так как не требует дополнительных средств и органично вписывается в структуру занятий. Занятия в форме групповой работы с элементами тренинга планируются как набор психологических игр и упражнений, групповых дискуссий и оценочных упражнений. Содержание программы определяется реализацией поставленными целью и задачами, а используемый нами интегративный подход предполагает возможность комбинирования различных профилактических методов и приемов.

Данная программа по психолого-педагогическому сопровождению первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению состоит из 44 упражнений, подобранных с учетом возрастных особенностей студентов первого курса. Упражнения распределяются на 4 направления – знакомство, командообразование, тайм – менеджмент (управление временем), саморегуляция (выработка навыков саморегуляции состояний).

Продолжительность занятий составляет 60-110 минут, проводятся они 2 раза в неделю во второй половине дня. Структура каждого занятия программы включает в себя: вводную часть, основную и заключительную. Общая продолжительность занятий программы составляет 26 часов.

Содержание программы

Программа рассчитана на три месяца. На рисунке 1, приведена схема поэтапного психолого-педагогического сопровождения адаптации к обучению студентов-первокурсников.

Первый этап – информационный.

Цель данного этапа – изучение студентами пространства учебно-профессиональной деятельности, требований и норм, внутреннее принятие и соответствующее построение своего поведения. На данном этапе организовано информационное пространство с целью обеспечения первокурсников необходимыми сведениями.

Информационное пространство создаётся следующими средствами: интерактивная игра «Секрет успеха», буклет «Памятка первокурснику», консультирование педагогом-психологом.

Второй этап – формирующий.

Осуществление данного этапа решалось посредством следующих задач:

- способствовать эффективной адаптации студентов колледжа к новым условиям обучения;
- организовать зону взаимного общения и взаимодействия;
- обучать эффективным методам взаимодействия;
- создать предпосылки для формирования коллектива группы.

Третий этап – этап индивидуальной работы. Студентам с высоким показателем дезадаптации требуется психолого-педагогическая помощь в дальнейшей адаптации.

Целью данного этапа явилось повышение уровня адаптации студентов.

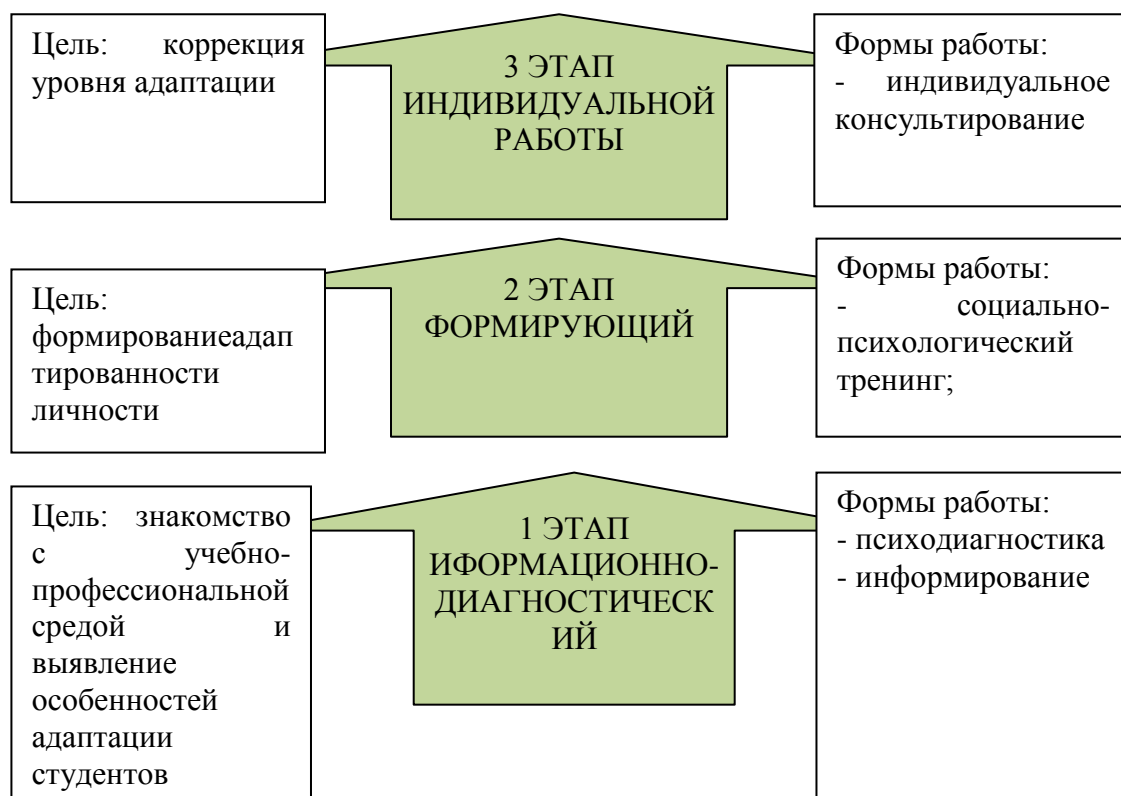


Рисунок 1 – Схема поэтапного психолого-педагогического сопровождения адаптации к обучению студентов-первокурсников

Психолого-педагогическое сопровождение адаптации студентов обеспечивается соблюдением следующих условий:

- информирование всех субъектов образовательного процесса: студентов, преподавателей, администрации учебного заведения;
- логическое и последовательное проведение технологии психолого-педагогического сопровождения студентов первокурсников на этапе адаптации;
- систематическое и последовательное проведение факультативных занятий (включение в расписание);

Групповые занятия в программе сопровождения направлены:

- на формирование коллектива студенческой группы,
- сплочение группы,
- на развитие активности,

- осознанной саморегуляции,
- эффективной самостоятельности,
- рефлексии,
- ответственности,
- умения управлять временем.

Занятия в программе сопровождения рассчитаны на студенческую группу максимум 20-25 человек, в данном случае, они предназначены для группы в 15 человек – студентов-сирот.

Тематический план разработанной и реализованной программы психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению представлен в таблице 8.

Таблица 8 – Тематический план программы психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению

Цель	Название упражнения	Продолжительность занятия	Участвующие в сопровождении
Знакомство	«Снежный ком» «Доверие» «Интервью» «Визитка», «Я за тебя отвечаю» «А еще я...» «Рисунок вдвоем»	60-110 минут	Психолог (отвечает за проведение занятий, сбор информации о поведении студентов), социальный педагог (отвечает за посещаемость и поведение студентов на занятиях)
Командо-образование	«Повернуться в одну сторону» «Образуем круг» «Прирожденный лидер» «Город группы» «Вавилонская башня» «Скалолаз» «Узелок» «Дух группы» «Зачем мне нужна эта группа?» «Эмблема группы» «Необитаемый остров» «Хорошие и плохие поступки» «Корабль. Планета» «Факс»; «Образ группы»	60-110 минут	Психолог (отвечает за проведение занятий, сбор информации о поведении студентов), социальный педагог (отвечает за посещаемость и поведение студентов на занятиях)

Продолжение таблицы 8

<p>Тайм – менеджмент (управление временем)</p>	<p>«Если бы часы заговорили...» "Белка в колесе" «Принцип Парето» (правило 80:20) Анализ структуры расхода времени по полезности. Анализ структуры использования времени по направленности Проверка соответствия текущего состояния вашим стратегическим целям. «Мой капитал времени» «Поглотители времени» «Мои жизненные цели» «Пять Пальцев» (по Л. Зайверту)</p>	<p>60-110 минут</p>	<p>Психолог (отвечает за проведение занятий, сбор информации о поведении студентов), социальный педагог (отвечает за посещаемость и поведение студентов на занятиях)</p>
<p>Саморегуляция (выработка навыков саморегуляции состояний)</p>	<p>«Антистрессин» «Гора с плеч» «Приятный сон» «Качели» (тактильная техника) «Мобилизация» «Концентрация на медитативном дыхании» (дыхательная техника) «Высокая энергия» (зрительная техника) «Целительные воспоминания» (зрительная техника) «Разговор на незнакомом языке» (голосовая техника) «Медитативное пение» (голосовая техника) «Гудение» (голосовая техника) «Хрустальное путешествие» (зрительная техника) «Да — да — да» (голосовая техника)</p>	<p>60-110 минут</p>	<p>Психолог (отвечает за проведение занятий, сбор информации о поведении студентов), социальный педагог (отвечает за посещаемость и поведение студентов на занятиях)</p>

Полное содержание программы психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению, представлено в Приложении Б.

2.3 Анализ эффективности программы психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению

Для анализа эффективности проведенной программы психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению, была проведена повторная диагностика, с применением методик констатирующего эксперимента.

Были сопоставлены данные первичной и повторной диагностики контрольной и экспериментальной групп.

Рассмотрим результаты, представленные на рисунке 2.

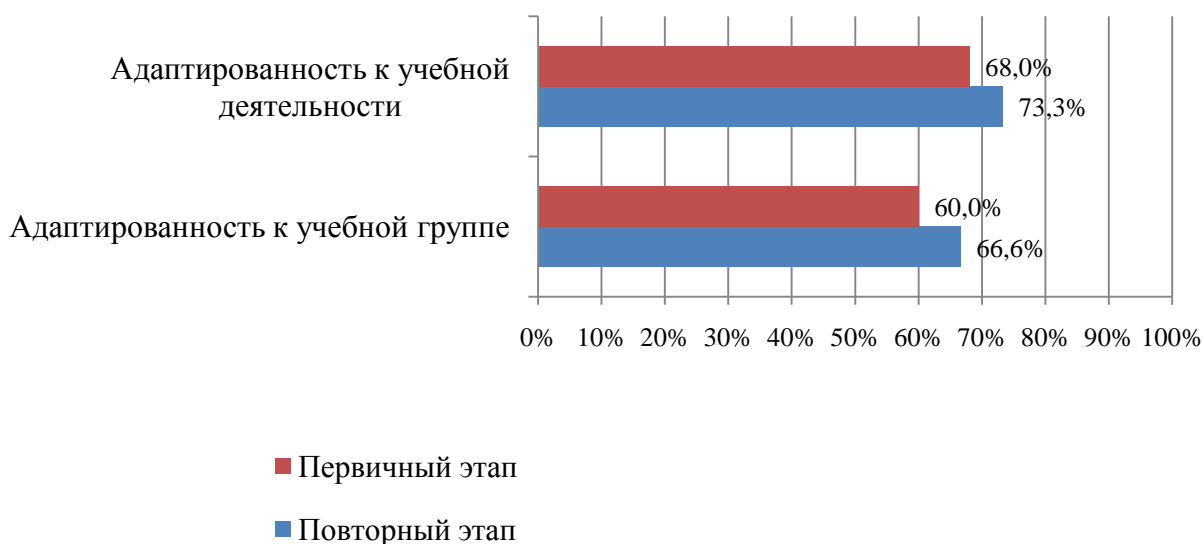


Рисунок 2 – Сравнительный анализ первичной и повторной диагностики по методике «Адаптированность студентов в вузе», Т.Д. Дубовицкая и А.В. Крылова в группе студентов, оставшихся без попечения родителей

Как видно из результатов, представленных на рисунке 2, в группе студентов, оставшихся без попечения родителей, после формирующего эксперимента преобладают высокие показатели адаптации к учебной группе (у 66,6%), и к учебной деятельности (у 73,3%). То есть, в ходе проведенного

эксперимента произошло перемещение части испытуемых в группу с высокими результатами адаптации по всем показателям. Хотя при этом некоторая часть студентов, все еще обладают низкими показателями адаптации, но по сравнению с прежними результатами, можно говорить о положительной динамике адаптации, хоть и не полной.

Результаты студентов, проживающих с родителями, представлены на рисунке 3.

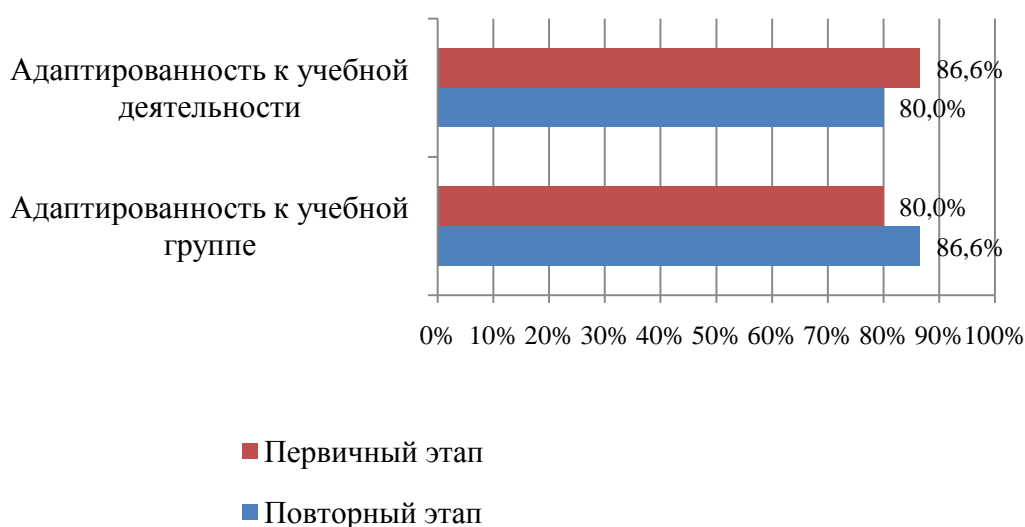


Рисунок 3 – Сравнительный анализ первичной и повторной диагностики по методике «Адаптированность студентов в вузе», Т.Д. Дубовицкая и А.В. Крылова в группе студентов, проживающих с родителями

Как видно из данных, представленных на рисунке 3, у студентов, проживающих с родителями, сохраняются практически без изменений высокие показатели адаптации к учебной группе (86,6%), и к учебной деятельности (80%). Отсутствие значимой динамики объясняется сохранением естественного уровня адаптации, так как никакой специальной работы с этой частью студентов не проводилось, поэтому их результаты остались практически на прежнем уровне.

Рассмотрим результаты первичной и повторной диагностики по диагностической анкете «Уровень адаптации студента к учебному заведению». Результаты представлены на рисунке 4.

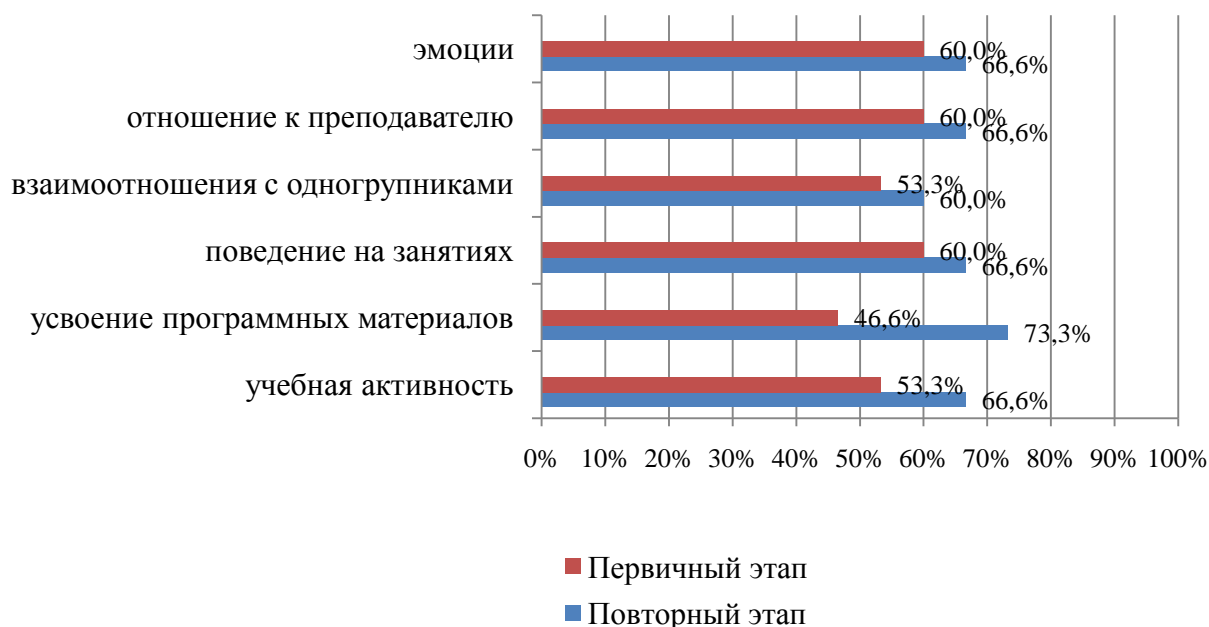


Рисунок 4 – Сравнительный анализ первичной и повторной диагностики по результатам анкеты «Уровень адаптации студента к учебному заведению» (студенты, оставшиеся без попечения родителей)

Результаты, представленные на рисунке 4, показывают, что в группе студентов без попечения родителей, преобладает преимущественно средний уровень показателей адаптации, со смещением к результатам с высокими показателями адаптации. Большая часть таких студентов – 73,3%, обладают средним уровнем адаптации по показателю усвоения программных материалов. Кроме того, 66,6% испытуемых обладают средней учебной активностью, средним уровнем поведения на занятиях, отношения к преподавателю, средним уровнем эмоций. Также 60% испытуемых обладают

обычными взаимоотношениями с одногруппниками. Таким образом, преобладает средний уровень адаптации, со смещением части испытуемых в сторону высокого уровня адаптации, после окончания программы психолого-педагогического сопровождения.

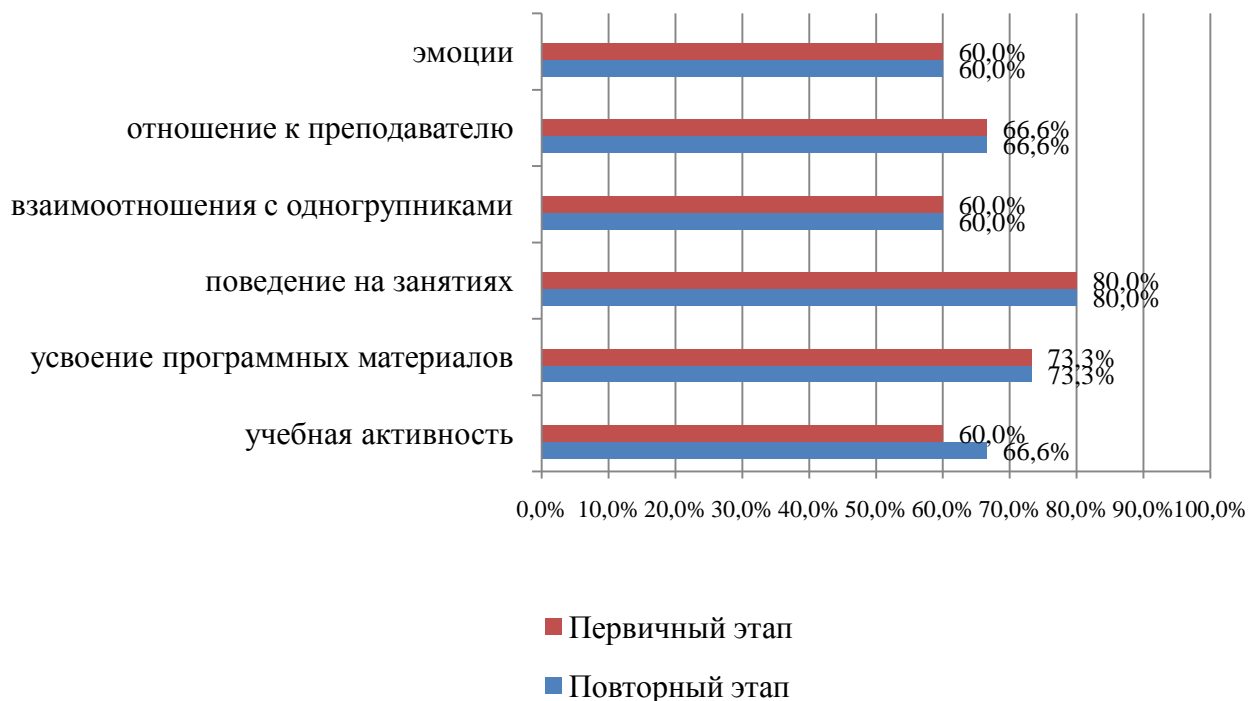


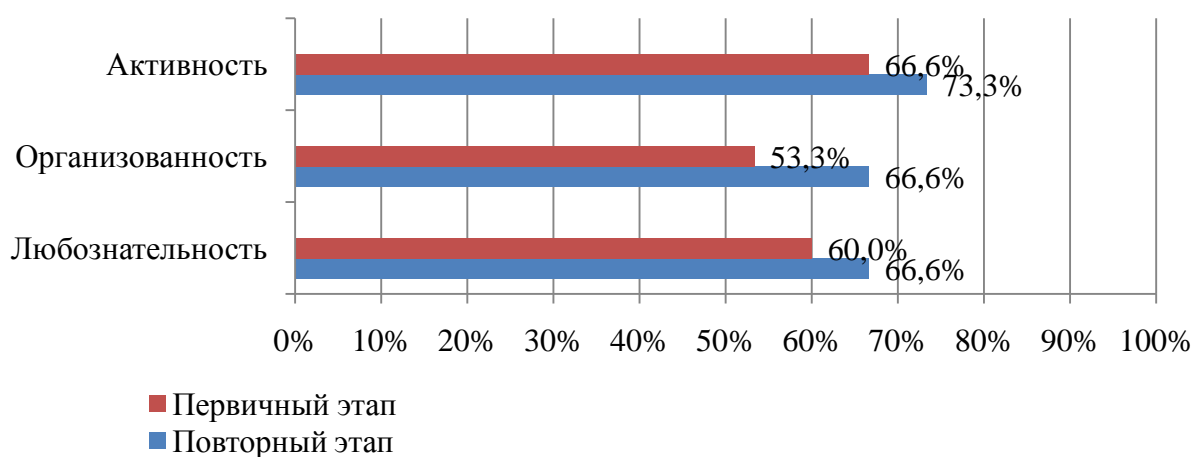
Рисунок 5 – Сравнительный анализ первичной и повторной диагностики по результатам анкеты «Уровень адаптации студента к учебному заведению» (студенты, проживающие с родителями)

Как видно из данных, представленных на рисунке 5, в группе студентов, живущих с родителями, показатели адаптации студентов остались практически прежними. Средний уровень адаптации в виде поведения на занятиях сохраняется у 80% испытуемых. Средний уровень адаптации был повторно выявлен у 73,3% студентов, живущих с родителями, по показателю усвоения программных материалов, 66,6% обладают средним уровнем

отношения к преподавателю и средним уровнем учебной активности. У 60% студентов на среднем уровне развиты взаимоотношения с одногруппниками, эмоции. Таким образом, значимой динамики в группе студентов, проживающих с родителями, не было выявлено.

Рассмотрим результаты двух экспериментов по методике Н.Ю. Мелькумова, Н.Г. Живаев, представленные на рисунке 6.

Студенты, оставшиеся без попечения родителей



Студенты, проживающие с родителями

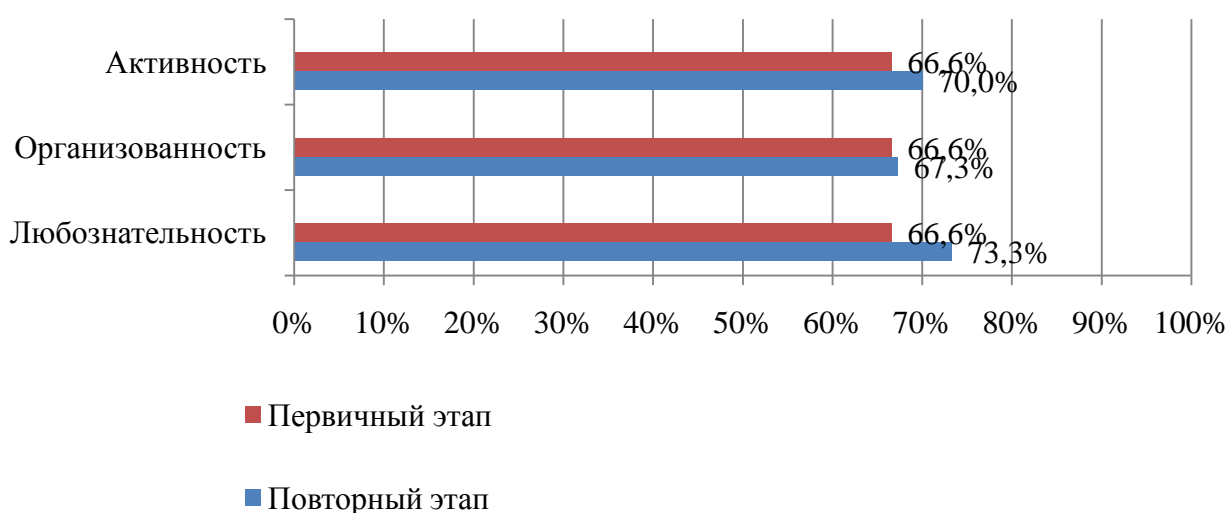


Рисунок 6 – Сравнительный анализ первичной и повторной диагностики психологических характеристик, влияющих на дидактическую адаптацию студентов, Н.Ю. Мелькумова, Н.Г. Живаев

Как видно из данных, представленных на рисунке 6, у большинства студентов без попечения родителей, после окончания программы психолого-педагогического сопровождения, показатели адаптации сконцентрированы преимущественно на среднем уровне. Так, 66,6% испытуемых обладают средним уровнем адаптации в отношении любознательности и организованности. Кроме того, 73,3% испытуемых активны на среднем уровне адаптации. Нужно отметить, что по сравнению с прежними результатами диагностики, произошло перемещение части испытуемых в категорию с более высокими результатами адаптации, при этом количество испытуемых с низкими показателями адаптации существенно стало меньше, чем было ранее – до реализации программы сопровождения. При этом результаты студентов, проживающих с родителями, остались без значимых изменений, и обусловлены естественным темпом адаптации.

Рассмотрим результаты, полученные по опроснику изучения социально-психологической адаптации (опросник СПАК. Роджерса и Р. Даймонда). Результаты приведены на рисунке 7.

На повторном этапе исследования, достаточно большая часть студентов, оставшихся без попечения родителей - 20%, на низком уровне имели показатели адаптации, неприятия себя и других.

Также 46,6% на низком уровне адаптации испытывали эмоциональный дискомфорт, кроме того, 26,6% на низком уровне адаптации были ведомыми, при этом 40% стремились преимущественно к эскапизму (уходу от проблем).

Большая часть показателей студентов, оставшихся без попечения родителей, относится к среднему и высокому уровню адаптации, за исключением такого выраженного показателя, как эскапизм (уход от проблем), который проявляется преимущественно на низком уровне адаптации (у 66%).

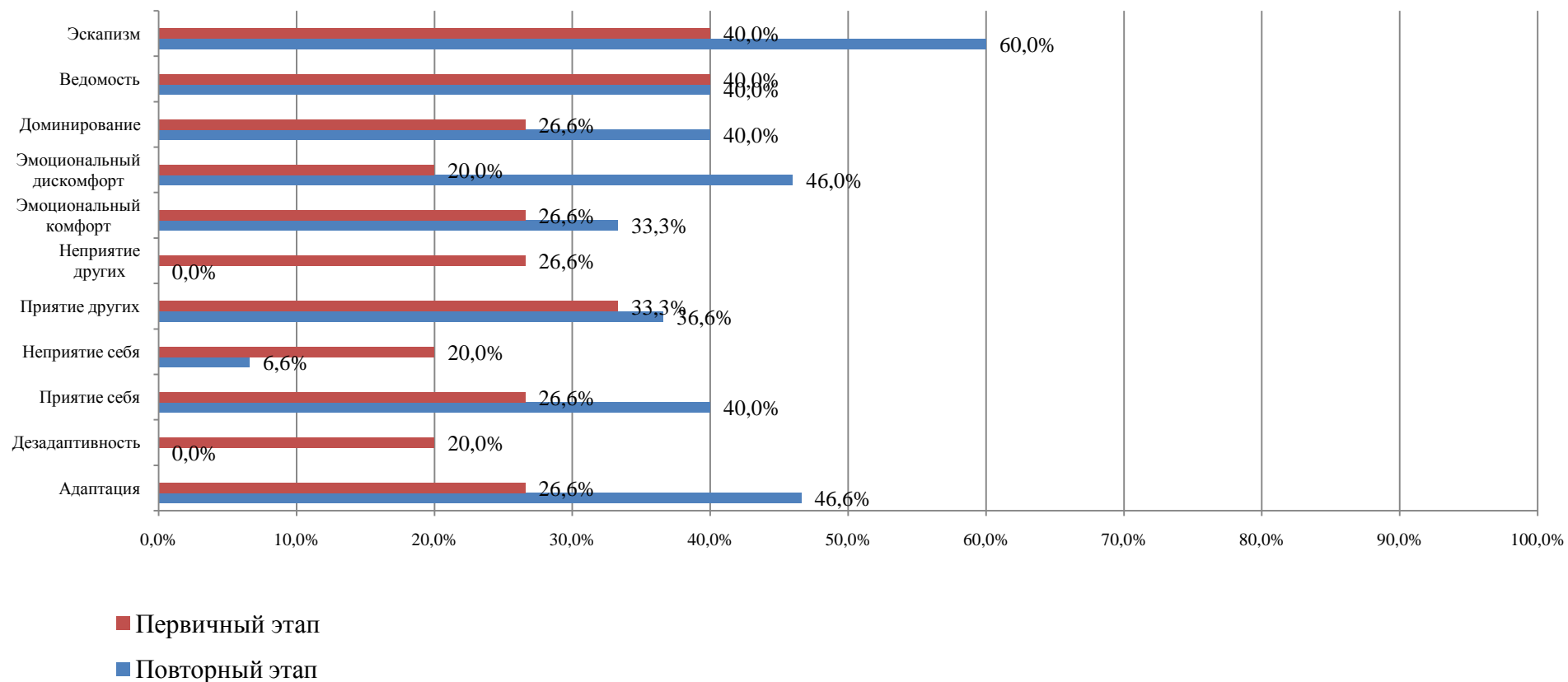


Рисунок 7 – Сравнительный анализ первичной и повторной диагностики по опроснику изучения социально-психологической адаптации (опросник СПАК. Роджерса и Р. Даймонда) у студентов, оставшихся без попечения родителей.

Сравнивая эти данные с прежними результатами, можно отметить, что результаты адаптации у студентов, оставшихся без попечения родителей, после реализации программы психолого-педагогического сопровождения, сместились в сторону высокого уровня адаптации.

На высоком уровне у 33,3% выявлено ощущение эмоционального комфорта, у 26,6% установлено приятие себя, стремление к доминированию. Также у 20% выявлена на высоком уровне адаптация, приятие других.

Далее, на рисунке 8, представлены сравнительные результаты первичной и повторной диагностики по опроснику изучения социально-психологической адаптации (опросник СПАК. Роджерса и Р. Даймонда) у студентов, проживающих с родителями.

В группе студентов, проживающих с родителями, значительной динамики не выявлено, так как никакой специальной работы по повышению уровня их адаптации не велось, поэтому их показатели остались почти без значимых изменений.

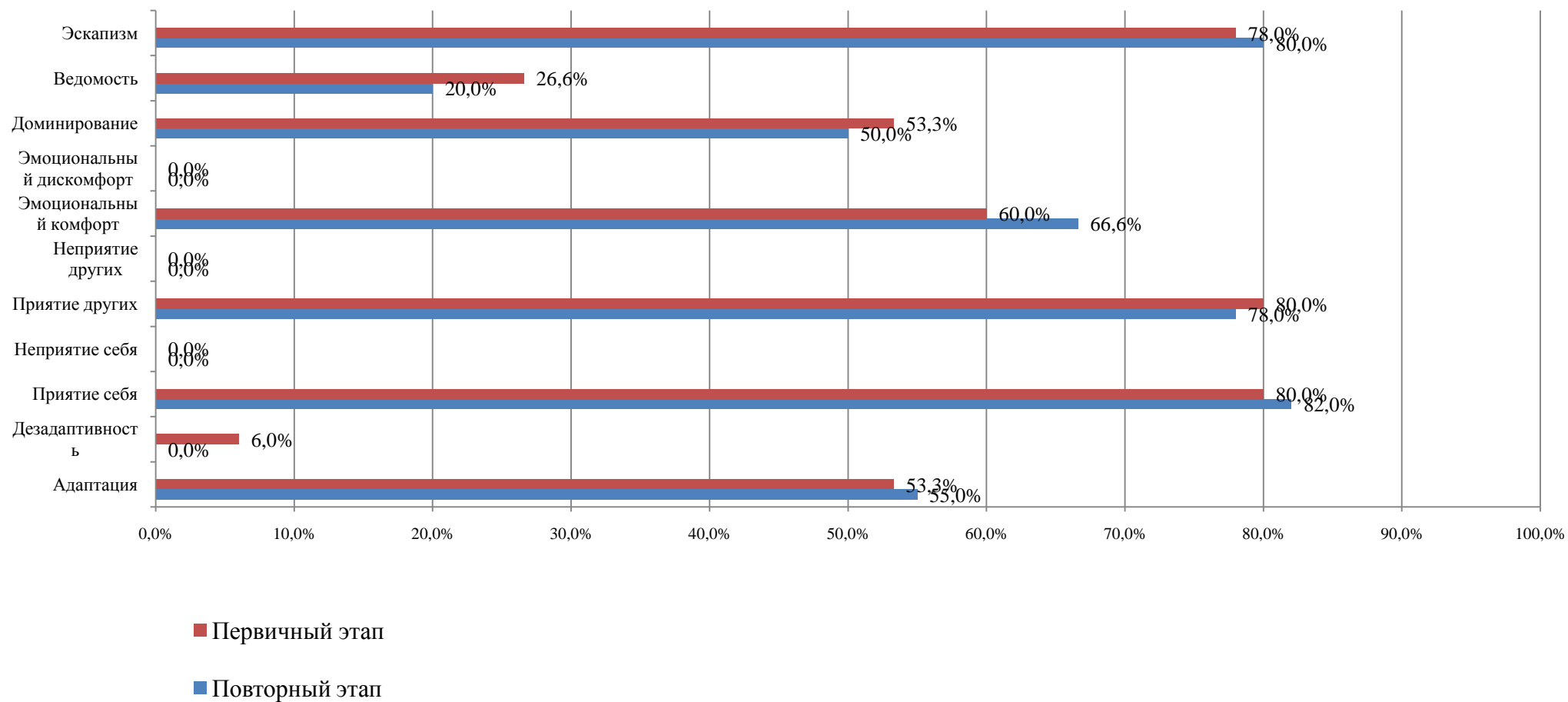


Рисунок 8 – Сравнительный анализ первичной и повторной диагностики по опроснику изучения социально-психологической адаптации (опросник СПАК. Роджерса и Р. Даймонда) у студентов, проживающих с родителями

Вывод по параграфу.

Повторный этап исследования показал, что после реализации программы психолого-педагогического сопровождения, у первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению произошли изменения в адаптации по некоторым показателям.

В частности, преобладают высокие показатели адаптации к учебной группе (у 66,6%), и к учебной деятельности (у 73,3%). Также большая часть таких студентов – 73,3%, обладают средним уровнем адаптации по показателю усвоения программных материалов. Кроме того, 66,6% испытуемых обладают средней учебной активностью, средним уровнем поведения на занятиях, отношения к преподавателю, средним уровнем эмоций. У 60% испытуемых обычные взаимоотношения с одногруппниками, 66,6% обладают средним уровнем адаптации в отношении любознательности и организованности. Кроме того, 73,3% испытуемых активны на среднем уровне адаптации, 20% студентов, на низком уровне имели показатели адаптации, неприятия себя и других. Также 46,6% на низком уровне адаптации испытывали эмоциональный дискомфорт, кроме того, 26,6% на низком уровне адаптации были ведомыми, при этом 40% стремились преимущественно к эскапизму (уходу от проблем). Большая часть студентов имеет средний и высокий уровень адаптации, за исключением такого выраженного показателя, как эскапизм (уход от проблем), который проявляется преимущественно на низком уровне адаптации (у 66%). На высоком уровне у 33,3% выявлено ощущение эмоционального комфорта, у 26,6% установлено принятие себя, стремление к доминированию. Также у 20% выявлена на высоком уровне адаптация, принятие других. Сравнивая эти данные с прежними результатами, можно отметить, что результаты адаптации у студентов, оставшихся без попечения родителей, после реализации программы психолого-педагогического сопровождения, сместились в сторону высокого уровня адаптации.

У студентов, проживающих с родителями, сохраняются практически без изменений высокие показатели адаптации к учебной группе (86,6%), и к учебной деятельности (80%). Отсутствие значимой динамики объясняется сохранением естественного уровня адаптации, так как никакой специальной работы с этой частью студентов не проводилось, поэтому их результаты остались практически на прежнем уровне. Средний уровень адаптации в виде поведения на занятиях сохраняется у 80% испытуемых. Средний уровень адаптации был повторно выявлен у 73,3% студентов, живущих с родителями, по показателю усвоения программных материалов, 66,6% обладают средним уровнем отношения к преподавателю и средним уровнем учебной активности. У 60% студентов на среднем уровне развиты взаимоотношения с одноклассниками, эмоции. Таким образом, значимой динамики в группе студентов, проживающих с родителями, не было выявлено.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный теоретический анализ проблемы показал, что психолого-педагогическое сопровождение рассматривается как скоординированная профессиональная деятельность субъектов образовательного процесса, которая заключается в оказании первокурсникам помощи в адаптации к новым условиям жизнедеятельности. Цель психолого-педагогического сопровождения – помощь студентам в саморазвитии, самореализации и овладении профессионально значимыми качествами.

Адаптация личности студента к обучению – это длительный, многоуровневый процесс приспособления и утверждения личности в новых для нее условиях социальной среды на стадии самостоятельного жизнеустройства, вызванный необходимостью отказа от привычного, неизбежностью преодоления многочисленных и разноплановых адаптационных проблем и профессиональных затруднений. Результатом адаптации является адаптированность.

На процесс адаптации студентов-первокурсников влияют факторы – внешние и внутренние. Внешние влияют на приспособление личности к объективным проблемным ситуациям, а внутренние направлены на разрешение внутренних конфликтов, проблем личности.

Критериями адаптации студентов-сирот в образовательной среде вуза выступают: успешность учебной деятельности; эмоциональное состояние; сформированность личностных качеств студентов, характеризующих их как субъектов образовательного процесса.

Студенты-первокурсники, оставшиеся без попечения родителей, характеризуются низким уровнем социальной, учебной и бытовой адаптации, узкой базой поведенческих моделей реагирования на ситуацию; отсутствием семейно-ролевой модели воспитания; иждивенчеством, избеганием ответственности за свои решения.

Результаты констатирующего этапа исследования показали, что в группе студентов, оставшихся без попечения родителей, преобладал преимущественно средний уровень показателей адаптации, со смещением к результатам с низкими показателями, таким как низкие показатели адаптации к учебной группе, к учебной деятельности. Средний уровень адаптации был выявлен в отношении поведения на занятиях и отношении к преподавателю, в эмоциях, учебной активности, обычными взаимоотношениями с одноклассниками. Более чем у половины студентов, оставшихся без попечения родителей, преобладает средний уровень адаптации по показателям любознательности, организованности, активности, со смещением в сторону низкого уровня адаптации, что указывает на проблемы адаптации к обучению у части этих студентов. Испытуемые на низком уровне имели показатели адаптации и высокие показатели дезадаптации, неприятия себя и других, испытывали эмоциональный дискомфорт, были ведомыми, обладали низким уровнем стремления к эскапизму.

После реализации программы психолого-педагогического сопровождения, повторный этап исследования показал, что у первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению произошли изменения в уровне адаптации, которая у большинства студентов выявлена на среднем уровне, со смещением части студентов в группу с высокими результатами адаптации

У студентов, проживающих с родителями, сохраняются практически без изменений выявленные ранее показатели уровня адаптации. Таким образом, значимой динамики в группе студентов, проживающих с родителями, не было выявлено.

Таким образом, поставленная нами цель достигнута, задачи реализованы в полном объеме, гипотеза нашла свое подтверждение на данной выборке исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агиевец, С. В. Социально–педагогическое и психологическое сопровождение студентов–сирот в системе высшего образования (из опыта работы)/ С. В. Агиевец // Социальная педагогическая работа. – 2013. – №8. – С. 31–36.
2. Александровская, Э. М. Психологическое сопровождение школьников : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Э.М. Александровская, Н.И. Кокуркина, Н.В. Куренкова. – Москва : Академия, 2015. – 208 с.
3. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды : в 2 т. / Б. Г.Ананьев. Т.1. - Москва : Педагогика, 2014.–230 с.
4. Андреева, Д. А. О понятии адаптация. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе/ Д. А. Андреева// Человек и общество: Ученые записки ХШ/ Ленинград. гос. ун-т.– Ленинград, 2009.– С.62-69.
5. Анохина, Т. В. Педагогическая поддержка как реальность современного образования / Т. В.Анохина // Классный руководитель. – 2013. – № 3.– С. 63 – 81.
6. Безюлева, Г. В. Модель психолого–педагогического сопровождения профессиональной адаптации / Г.В. Безюлева // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 10. – С.47.
7. Безюлева, Г. В. Психолого–педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов: монография /Г.В. Безюлёва. – Москва : НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2016.—320 с.
8. Бекмаханова, К. Е. Проблема психологической адаптации студентов : учебное пособие / Е.К. Бекмаханова. – Алма-Ата, 2014. – 24 с.

9. Беличева, С. А. Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков / С. А. Беличева.– Москва : Консорциум «Социальное здоровье России», 2015. – 184 с.
10. Битянова, М. Р. Модели деятельности психолога в образовательном учреждении [Электронный ресурс] / М.Р. Битянова, Т. Беглова // Школьный психолог. – 2015. – № 2.– Режим доступа : <http://psychlib.ru/mgppu/bit/bit-001-.htm>.
11. Божович, Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Под ред. Л. И.Божович и Л. В.Благонадежной. – Москва : Педагогика, 2015. – 398 с.
12. Глуханюк, Н. С. Общая психология : учебное пособие / Н. С. Глуханюк, А. А. Печеркина, С. Л. Семенова. – Москва : Академический проект : Трикста, 2005. – 327 с.
13. Годник, С. М. Трудности первокурсников: что о них полезно знать педагогам высшей и средней школы / С.М. Годник, В. С. Листенгартен. – Воронеж : Воронеж. гос. ун-т, 2016. – 51 с.
14. Головаха, Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи: ин-т философии / Е.И. Головаха. – Киев, 2016. – 294 с.
15. Дементьева, И. Б. Социальная адаптация детей–сирот / И.Б. Дементьева // Социальная педагогика. – 2014. – №2. – С. 64-73.
16. Демидова, Т. П. Психологическое сопровождение профессионально-личностного становления обучающихся в средних профессиональных учебных заведениях: учебное пособие / Т. П. Демидова. – Москва : МОДЭК, 2016. – 110 с.
17. Дмитриева, О. Ю. Психологическое консультирование в профессиональном образовательном учреждении: учебно-метод. пособие / О. Ю. Дмитриева, С. И. Калиничева ; под общ. ред. А. А. Карманова. – Кемерово : КРИПО, 2015. – 137 с.

18. Дубровина, И. В. Психологическая служба образования: научные основания, цели и средства / И. В. Дубровина // Психологическая наука и образование. – 2014. – № 2. – С. 37-42.
19. Жилина, Л. А. Социально–педагогическое сопровождение студентов – сирот в период адаптации в образовательной среде вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Лариса Алексеевна Жилина. – Омск, 2016. – 27 с.
20. Жилина, Л. Я. Организация психолого–педагогического сопровождения студентов–первокурсников на этапе их адаптации к условиям вуза [Электронный ресурс] / Л.Я. Жилина // Научно–методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – № 5. – С. 11-15. – Режим доступа : <http://e-koncept.ru/2013/13543.htm>
21. Зеер, Э. Ф. Психологическое сопровождение индивидуальных образовательных траекторий обучающихся в профессиональной школе / Э. Ф. Зеер, О. С. Попова // Образование и наука. – 2015. – № 1 (4). – С. 88–99.
22. Зеер, Э. Ф. Социально–профессиональное воспитание студентов в вузе: практико–ориентированная монография / Э. Ф. Зеер, И. И. Хасанова. – Екатеринбург : Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. – 158 с.
23. Ильин, В. А. Психология взросления: Развитие индивидуальности в семье и обществе / В.А Ильин. – Москва : Этерна, 2016. – 336 с.
24. Кон, И. С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – Москва : Просвещение, 2014. – 385 с.
25. Косаревская, Т. Е. Психологические проблемы адаптации студентов–первокурсников к вузу / Т.Е. Косаревская, Р.Р. Кутькина. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2016. – 42 с.
26. Крайг, Г. Психология развития: учебное пособие / Г. Крайг, Д. Бокум – Санкт–Петербург : Питер, 2013. – 655 с.
27. Лобанова, Н. Е. Проблема адаптации личности в социуме [Электронный ресурс] / Н.Е. Лобанова// Психология и социология. – 2003. – Режим

доступа:

http://www.rusnauka.com/8_DN_2014/Psihologia/12_82082.doc.htm

- 28.Лякишева, О. В. Эффективная адаптация студентов первого курса – залог успешного обучения и профессионального определения личности [Электронный ресурс] / О.В. Казакова, С. Б. Казакова, О. В. Лякишева// СПГОУ СПО «Медицинский техникум №2». – 2011. – Режим доступа : <http://economics.openmechanics.com/articles/393.pdf>
- 29.Методические рекомендации куратору для работы с академической группой : научный сборник / Под общей ред. С.И. Вострокнута. – Ижевск : ФГБОУ ВПО УдГУ, 2014. – 68с.
- 30.Овчарова, Р. В. Практическая психология образования: учебное пособие / Р. В. Овчарова. – Москва : Академия, 2016. – 445 с.
31. Ососова, М. В. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения подростков в системе образовательного процесса [Электронный ресурс] / М. В. Ососова // Успехи современного естествознания, 2010. – № 1. – С. 74-78. – Режим доступа : <http://.Natural-science.ru/article/view?id=7588.htm>.
- 32.Осухова, Н. Г. Психологическое сопровождение личности в период адаптации к жизненным изменениям. Профорientация и психологическая поддержка – новые возможности занятости / Н. Г. Осухова. – Москва : Красная площадь, 2014. – 317 с.
- 33.Осухова, Н. Г. Социально–психологическое сопровождение. Семья и личность в кризисной ситуации / Н.Г. Осухова // Психологический журнал. – 2014. – № 31. – С. 2-17.
- 34.Пакулина, С. А. Классификация, содержание и специфика ситуаций адаптации студентов в процессе их обучения в вузе / С.А. Пакулина // Инновации в образовании. – 2014. – № 10. – С. 23-27.
- 35.Постовалова, Г. И. Психологические и социально–психологические особенности адаптации студентов / Г. И. Постовалова. – Москва : Азимут-Центр, 2016.–229 с.

36. Прихожан, А. М. Психология сиротства / А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. – 2-е изд. – Санкт–Петербург : Питер, 2005. – 400 с.
37. Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологии развития / Под ред. А. А. Реана. – Санкт–Петербург : «Прайм – ЕВРОЗНАК», 2014. – 63 с.
38. Романова, И. А. Социально–педагогические условия социальной адаптации воспитанников интернатных учреждений: учеб. пособие для студентов ин–та социал. работы / И. А. Романова. – Тамбов : ТГУ, 2013. – 356 с.
39. Сиомичев, А. В. Психологические особенности адаптации студентов в сфере познания и общения в вузе : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01 / Анатолий Владимирович Сиомичев. – Санкт-Петербург, 1999. – 201 с.
40. Сопровождение сирот: современные вызовы : Материалы межрегиональной научно–практической конференции (5–6 декабря 2013 г., г. Калуга) / Сост. И. А. Бобылева. – Москва : Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья!», 2014. – 312 с.
41. Столяренко, Л. Д. Особенности развития личности студента / Л. Д. Столяренко // Педагогика и психология высшей школы : учебное пособие / С. И. Самыгин [и др.]. – Ростов–на–Дону, 2015. – Гл. 1. – С. 276–294.
42. Федосенко, Е. В. Сопровождение профессионального самоопределения детей–сирот подросткового возраста: методическое пособие / Е. В. Федосенко. – Москва, Калининград : РГУ, 2014. – 149 с.
43. Ханасюк, И. К. Шаг за шагом: программа социальной адаптации детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс] / И. К. Ханасюк. – Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/580428/>
44. Шагинова, В. А. Шаг за шагом: метод. рекомендации по социально–педагогической поддержке студентов–сирот / В. А. Шагинова, Н. Н.

Радевич, О. Г. Казусева-Могилев. – Москва : УО «МГУ им. А. А. Кулешова», 2009. – 40 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты по методике «Адаптированность студентов в вузе» - Т.Д. Дубовицкая и А.В. Крылова- первичный этап исследования

Испытуемые	Студенты-сироты		Студенты с родителями	
	Шкала адаптации к учебной группе	Шкала адаптированность к учебной деятельности	Шкала адаптации к учебной группе	Шкала адаптированность к учебной деятельности
1	15	8	11	5
2	5	5	5	8
3	10	15	8	13
4	5	11	8	8
5	11	4	10	13
6	9	10	8	13
7	5	4	8	8
8	7	4	15	10
9	11	7	11	11
10	5	8	8	11
11	8	15	13	6
12	15	13	15	10
13	9	1	6	13
14	15	8	13	8
15	8	8	11	6

Результаты по методике «Адаптированность студентов в вузе» - Т.Д. Дубовицкая и А.В. Крылова- повторный этап исследования

Испытуемые	Студенты-сироты		Студенты с родителями	
	Шкала адаптации к учебной группе	Шкала адаптированность к учебной деятельности	Шкала адаптации к учебной группе	Шкала адаптированность к учебной деятельности
1	15	11	6	8
2	8	11	11	9
3	5	15	13	11
4	11	12	11	15
5	5	11	6	7
6	13	13	11	13
7	11	6	6	8
8	4	11	11	15
9	12	13	10	9
10	13	11	11	7
11	11	6	10	11
12	9	11	13	4
13	11	11	10	8
14	5	11	13	8
15	13	8	10	9

Результаты по диагностической анкете «Уровень адаптации студента к учебному заведению» - первичный и повторный этап исследования

Испытуемые	Первичный этап исследования		Повторный этап исследования	
	Студенты-сироты	Студенты с родителями	Студенты-сироты	Студенты с родителями
1	21	27	22	25
2	12	10	22	27
3	27	22	18	27
4	22	20	22	24
5	22	21	15	12
6	22	15	18	12
7	10	33	24	25
8	20	16	18	21
9	21	11	21	20
10	20	23	25	15
11	15	12	25	18
12	21	21	24	25
13	18	21	20	21
14	11	18	20	27
15	23	27	18	22

Результаты по методике диагностики психологических характеристик, влияющих на дидактическую адаптацию студентов - Мелькумова Н.Ю., Живаев Н.Г.- первичный этап исследования (студенты – сироты)

Испытуемые	Шкала любознательности	Шкала организованности	Шкала активности
1	14	23	12
2	24	37	18
3	36	42	22
4	18	19	15
5	32	26	15
6	33	55	22
7	16	21	20
8	11	10	19
9	10	35	28
10	20	39	10
11	21	25	18
12	21	21	21
13	29	22	15
14	32	23	22
15	20	25	13

Результаты по методике диагностики психологических характеристик, влияющих на дидактическую адаптацию студентов - Мелькумова Н.Ю., Живаев Н.Г.- повторный этап исследования (студенты – сироты)

Испытуемые	Шкала любознательности	Шкала организованности	Шкала активности
1	32	39	20
2	19	48	13
3	39	51	15
4	39	23	15
5	42	47	23
6	39	11	13
7	23	23	25
8	20	11	26
9	45	16	15
10	39	22	25
11	35	18	22
12	15	14	12
13	19	19	21
14	21	25	29
15	24	13	26

Результаты по методике диагностики психологических характеристик, влияющих на дидактическую адаптацию студентов - Мелькумова Н.Ю., Живаев Н.Г.- первичный этап исследования (студенты с родителями)

Испытуемые	Шкала любознательности	Шкала организованности	Шкала активности
1	21	26	25
2	12	28	20
3	27	28	20
4	22	24	18
5	22	28	22
6	22	27	22
7	10	23	18
8	20	23	11
9	21	24	23
10	20	20	21
11	15	20	27
12	21	18	22
13	18	21	21
14	11	27	18
15	23	22	18

Результаты по методике диагностики психологических характеристик, влияющих на дидактическую адаптацию студентов - Мелькумова Н.Ю., Живаев Н.Г.- повторный этап исследования (студенты с родителями)

Испытуемые	Шкала любознательности	Шкала организованности	Шкала активности
1	11	26	20
2	21	20	12
3	27	25	26
4	23	15	21
5	10	22	18
6	22	26	12
7	20	21	16
8	16	24	17
9	22	28	19
10	11	19	12
11	10	14	12
12	23	29	25
13	18	26	19
14	11	25	22
15	21	23	23

Результаты по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (Опросник СПА). Студенты – сироты – первичный этап исследования

Испытуемые	Адаптивность-	Деадаптивность	Лживость	Правдивость	Приятие себя	Неприятие себя	Приятие других	Неприятие других	Эмоциональный комфорт	Эмоциональный дискомфорт	Внутренний контроль	Внешний контроль	Доминирование	Ведомость	Эскапизм (уход от проблем)
1	105	65	32	39	20	22	24	21	27	25	26	38	10	17	14
2	34	125	19	48	13	24	11	12	10	10	33	32	12	15	13
3	36	121	39	51	15	18	23	27	22	16	38	41	5	15	10
4	95	120	39	23	15	25	25	22	20	22	29	37	11	13	13
5	101	114	42	47	23	10	13	22	21	23	38	61	14	12	19
6	38	122	39	11	13	25	23	22	15	25	21	39	6	17	11
7	73	104	23	23	25	18	22	10	33	21	38	30	10	14	17
8	95	147	20	11	26	15	10	20	16	21	29	33	11	15	16
9	90	130	45	16	15	22	21	21	11	10	28	20	12	10	12
10	86	124	39	22	25	18	21	20	23	23	32	18	13	16	14
11	96	113	35	18	22	23	16	15	12	23	20	29	10	12	11
12	100	141	15	14	12	15	20	21	21	24	20	15	10	14	16
13	100	148	19	19	21	16	23	18	21	11	27	27	14	16	16
14	64	141	21	25	29	23	21	11	18	23	20	25	11	10	10
15	63	136	24	13	26	11	16	23	27	25	25	21	6	18	16

Результаты по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (Опросник СПА). Студенты с родителями – первичный этап исследования

Испытуемые	Адаптивность-	Деадаптивность	Лживость	Правдивость	Приятие себя	Неприятие себя	Приятие других	Неприятие других	Эмоциональный комфорт	Эмоциональный дискомфорт	Внутренний контроль	Внешний контроль	Доминирование	Ведомость	Эскапизм (уход от проблем)
1	89	94	27	22	27	28	19	18	12	20	24	17	10	14	19
2	101	112	23	18	20	19	12	24	25	12	12	12	6	18	24
3	106	120	23	11	23	14	12	18	21	18	20	21	9	18	19
4	76	116	24	23	20	29	25	21	20	12	14	10	10	21	18
5	87	115	20	21	21	26	19	25	15	28	20	11	11	20	19
6	90	104	20	27	20	25	22	25	18	20	17	11	6	16	24
7	71	132	18	22	23	23	23	24	25	20	22	25	9	18	18
8	106	133	21	21	22	16	11	20	21	21	26	12	8	22	19
9	94	110	27	18	28	26	16	20	27	20	25	22	7	24	19
10	85	116	22	18	22	21	13	18	22	25	25	25	13	19	17
11	69	134	26	20	26	22	17	21	21	22	16	11	8	19	20

12	106	134	20	12	27	15	13	21	14	16	14	14	10	24	21
13	87	122	25	26	22	27	17	26	16	27	17	20	11	18	20
14	101	116	25	18	18	13	9	21	14	19	12	21	13	24	25
15	90	116	21	12	21	27	18	22	17	20	21	24	15	20	21

Результаты по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (Опросник СПА). Студенты – сироты – повторный этап исследования

Испытуемые	Адаптивность-	Деадаптивность	Лживость	Правдивость	Приятие себя	Неприятие себя	Приятие других	Неприятие	Эмоциональный комфорт	Эмоциональный дискомфорт	Внутренний контроль	Внешний контроль	Доминирование	Ведомость	Эскапизм (уход от проблем)
1	53	127	14	23	12	16	11	11	21	13	26	18	11	14	14
2	85	115	24	37	18	22	21	21	23	23	13	23	12	12	24
3	75	131	36	42	22	13	15	27	24	22	22	29	14	20	18
4	42	117	18	19	15	21	12	23	15	10	18	32	15	16	18
5	53	147	32	26	15	16	21	10	21	21	20	19	14	19	20
6	38	122	39	11	13	25	23	22	15	25	21	39	6	17	11
7	102	120	21	21	21	23	22	23	21	23	32	19	10	19	18
8	112	38	29	22	15	20	21	18	21	27	20	22	6	18	20
9	32	165	32	23	22	23	21	11	12	10	20	23	6	19	21
10	84	105	20	25	13	27	18	21	10	19	27	17	10	24	16
11	100	133	26	25	18	15	21	22	25	11	35	25	11	16	21
12	94	110	27	18	28	26	16	20	27	20	25	22	7	24	19
13	85	116	22	18	22	21	13	18	22	25	25	25	13	19	17
14	69	134	26	20	26	22	17	21	21	22	16	11	8	19	20
15	63	136	24	13	26	11	16	23	27	25	25	21	6	18	16

Результаты по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (Опросник СПА). Студенты с родителями – повторный этап исследования

Испытуемые	Адаптивность-	Деадаптивность	Лживость	Правдивость	Приятие себя	Неприятие себя	Приятие других	Неприятие других	Эмоциональный комфорт	Эмоциональный дискомфорт	Внутренний контроль	Внешний контроль	Доминирование	Ведомость	Эскапизм (уход от проблем)
1	75	146	33	55	22	21	23	22	21	13	33	25	13	18	24
2	69	103	16	21	20	16	47	20	25	22	31	22	10	21	24
3	52	142	11	10	19	21	11	16	23	47	29	27	6	24	16
4	96	118	10	35	28	20	23	22	15	16	32	25	6	24	18

5	87	119	20	39	10	21	11	11	16	11	20	21	6	29	24
6	59	131	21	25	18	10	16	10	33	21	25	30	6	22	18
7	102	120	21	21	21	23	22	23	21	23	32	19	10	19	18
8	112	38	29	22	15	20	21	18	21	27	20	22	6	18	20
9	32	165	32	23	22	23	21	11	12	10	20	23	6	19	21
10	84	105	20	25	13	27	18	21	10	19	27	17	10	24	16
11	100	133	26	25	18	15	21	22	25	11	35	25	11	16	21
12	106	115	28	20	27	22	18	22	27	24	28	25	9	24	22
13	86	114	28	20	30	26	12	18	27	16	50	25	7	18	24
14	104	117	24	18	18	21	16	22	24	50	24	17	11	18	22
15	87	113	28	22	27	24	17	15	12	17	24	22	6	20	18

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Программа психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей в период адаптации к обучению.

Цель программы: психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации к обучению студентов оставшихся без попечения родителей.

Задачи:

4. Создание программы психолого-педагогического сопровождения адаптации студентов.

5. Формирование коллектива группы, организация зоны взаимного общения и взаимодействия.

6. Создание условий психолого-педагогической поддержки через оказание групповой педагогической, психологической помощи.

Программа основана на следующих принципах:

6. Принцип единства коррекции и диагностики.

7. Деятельностный принцип.

8. Принцип учета возрастно-психологических особенностей.

9. Принцип коррекции «сверху вниз».

10. Принцип комплексности и системности методов психологического воздействия.

В основу программы психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей в период адаптации к обучению, положена система групповой работы с элементами тренинга. В работе по программе используются методы беседы, дискуссии, и другие психологические упражнения.

Групповая работа с элементами тренинга является эффективной формой обучения, так как не требует дополнительных средств и органично вписывается в структуру занятий. Занятия в форме групповой работы с элементами тренинга планируются как набор психологических игр и упражнений, групповых дискуссий и оценочных упражнений. Содержание программы определяется реализацией поставленными целью и задачами, а используемый нами интегративный подход предполагает возможность комбинирования различных профилактических методов и приемов.

Данная программа по психолого-педагогическому сопровождению первокурсников, оставшихся без попечения родителей в период адаптации к обучению состоит из 44 упражнений, подобранных с учетом возрастных особенностей студентов

первого курса. Упражнения распределяются на 4 направления – знакомство, командообразование, тайм – менеджмент (управление временем), саморегуляция (выработка навыков саморегуляции состояний).

Продолжительность занятий составляет 60-110 минут, проводятся они 2 раза в неделю во второй половине дня. Структура каждого занятия программы включает в себя: вводную часть, основную и заключительную. Общая продолжительность занятий программы составляет 26 часов.

Содержание программы

Программа рассчитана на первый год обучения. На рисунке 1, приведена схема поэтапного психолого-педагогического сопровождения адаптации к обучению студентов-первокурсников.

Первый этап – информационный.

Цель данного этапа – изучение студентами пространства учебно-профессиональной деятельности, требований и норм, внутреннее принятие и соответствующее построение своего поведения. На данном этапе организовано информационное пространство с целью обеспечения первокурсников необходимыми сведениями.

Информационное пространство создаётся следующими средствами: интерактивная игра «Секрет успеха», буклет «Памятка первокурснику», консультирование педагогом-психологом.

Второй этап – формирующий.

Осуществление данного этапа решалось посредством следующих задач:

- способствовать эффективной адаптации студентов колледжа к новым условиям обучения;
- организовать зону взаимного общения и взаимодействия;
- обучать эффективным методам взаимодействия;
- создать предпосылки для формирования коллектива группы.

Третий этап – этап индивидуальной работы. Студентам с высоким показателем дезадаптации требуется психолого-педагогическая помощь в дальнейшей адаптации.

Целью данного этапа явилось повышение уровня адаптации студентов.

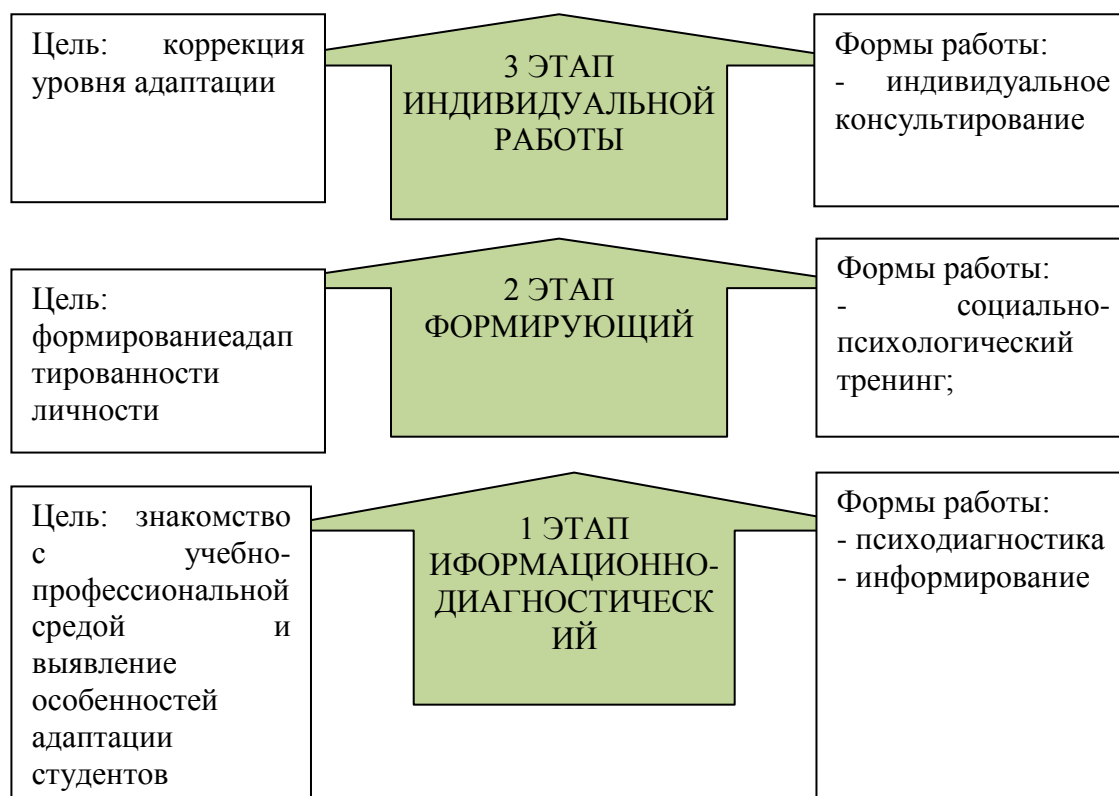


Рисунок 1 – Схема поэтапного психолого-педагогического сопровождения адаптации к обучению студентов-первокурсников

Психолого-педагогическое сопровождение адаптации студентов обеспечивается соблюдением следующих условий:

- информирование всех субъектов образовательного процесса: студентов, преподавателей, администрации учебного заведения;
- логическое и последовательное проведение технологии психолого-педагогического сопровождения студентов первокурсников на этапе адаптации;
- систематическое и последовательное проведение факультативных занятий (включение в расписание);

Групповые занятия в программе сопровождения направлены:

- на формирование коллектива студенческой группы,
- сплочение группы,
- на развитие активности,
- осознанной саморегуляции,
- эффективной самостоятельности,
- рефлексии,
- ответственности,

– умения управлять временем.

Занятия в программе сопровождения рассчитаны на студенческую группу максимум 20-25 человек, в данном случае, они предназначены для группы в 15 человек – студентов-сирот.

Тематический план разработанной и реализованной программы психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей в период адаптации к обучению представлен в таблице.

Таблица А.1 – Тематический план программы психолого-педагогического сопровождения первокурсников, оставшихся без попечения родителей в период адаптации к обучению

Цель	Название упражнения	Продолжительность занятия	Участвующие в сопровождении
Знакомство	«Снежный ком» «Доверие» «Интервью» «Визитка», «Я за тебя отвечаю» «А еще я...» «Рисунок вдвоем»	60-110 минут	Психолог (отвечает за проведение занятий, сбор информации о поведении студентов), социальный педагог (отвечает за посещаемость и поведение студентов на занятиях)
Командообразование	«Повернуться в одну сторону» «Образуем круг» «Прирожденный лидер» «Город группы» «Вавилонская башня» «Скалолаз» «Узелок» «Дух группы» «Зачем мне нужна эта группа?» «Эмблема группы» «Необитаемый остров» «Хорошие и плохие поступки» «Корабль. Планета» «Факс» «Образ группы»	60-110 минут	Психолог (отвечает за проведение занятий, сбор информации о поведении студентов), социальный педагог (отвечает за посещаемость и поведение студентов на занятиях)
Тайм – менеджмент (управление временем)	«Если бы часы заговорили...» "Белка в колесе" «Принцип Парето» (правило 80:20)	60-110 минут	Психолог (отвечает за проведение занятий, сбор

	<p>Анализ структуры расхода времени по полезности. Анализ структуры использования времени по направленности Проверка соответствия текущего состояния вашим стратегическим целям. «Мой капитал времени» «Поглотители времени» «Мои жизненные цели» «Пять Пальцев» (по Л. Зайверту)</p>		<p>информации о поведении студентов), социальный педагог (отвечает за посещаемость и поведение студентов на занятиях)</p>
<p>Саморегуляция (выработка навыков саморегуляции состояний)</p>	<p>«Антистрессин» «Гора с плеч» «Приятный сон» «Качели» (тактильная техника) «Мобилизация» «Концентрация на медитативном дыхании» (дыхательная техника) «Высокая энергия» (зрительная техника) «Целительные воспоминания» (зрительная техника) «Разговор на незнакомом языке» (голосовая техника) «Медитативное пение» (голосовая техника) «Гудение» (голосовая техника) «Хрустальное путешествие» (зрительная техника) «Да — да — да» (голосовая техника)</p>	<p>60-110 минут</p>	<p>Психолог (отвечает за проведение занятий, сбор информации о поведении студентов), социальный педагог (отвечает за посещаемость и поведение студентов на занятиях)</p>

Упражнения
«Снежный ком»

Каждый участник группы называет свое имя и личностное качество, за которое его можно ценить, любить, уважать и т.д. Первый участник называет свое имя и качество, второй – называет имя и качество первого, затем свое и т.д. Таким образом, имена и качества нарастают как снежный ком. Последний участник называет всех.

При обсуждении обратить внимание на то, что помогало выполнить упражнение, в каких случаях возникало волнение, смотрели ли говорящие в глаза тем, о ком говорили, как использовали приемы для запоминания.

«Доверие»

Время выполнения 10-15 минут.

«Я хочу предложить вам игру, в которой ваши глаза будут отдыхать, а вести вас будут руки, уши, интуиция. Закройте глаза и начните медленно ходить по комнате. Привыкайте к новому способу ориентирования... В этой игре нельзя разговаривать. (1 мин.)

Не открывая глаз, попробуйте найти себе партнера. Возьмитесь за руки. Когда сделаете это, встаньте рядом...

А теперь почувствуйте руки друг друга. Какого размера ладони у вашего партнера, теплые они или холодные, мягкие или шершавые, нежные или жесткие?.. Попробуйте сделать нечто вроде «тактильной фотографии» его рук, сохраните ее в памяти (2-3 мин.)

Не открывая глаз, отпустите руки партнера и пройдите по комнате в одиночестве. (1 мин.)

Попробуйте с закрытыми глазами вновь найти руки того же человека. Если вы уверены, что нашли их, встаньте рядом и откройте глаза. Понаблюдайте за остальными.»

Обсуждение.

Как я себя чувствовал во время выполнения упражнения?

Когда я чувствовал неуверенность?

Когда я чувствовал себя уверенно?

Как я воспринимал руки разных людей?

Какую роль для меня играют прикосновения, если речь идет о вопросе доверия?

Изменилось ли что-нибудь в моем отношении к группе или к партнеру?

Упражнения третьей части занятия взаимосвязаны, вытекают одно из другого.

«Интервью»

Выполняется в парах.

«У вас есть 20 минут в течение которых вам необходимо взять друг у друга интервью. Вы должны как можно больше узнать о своем партнере: его жизни, интересах, ценностях, важных жизненных событиях, чтобы как можно точнее составить представление о данном человеке».

«Визитка», «Я за тебя отвечаю»

Для выполнения упражнения участники садятся в круг.

Каждый участник рассказывает о своем партнере в течение одной минуты, представляя его группе. По окончании рассказа группа задает уточняющие вопросы, помогая сделать «визитку» наиболее информативной.

«А еще я...»

«А сейчас каждый из вас может сказать насколько «визитка» совпадает с вашим собственным представлением о себе, с чем вы согласны, а что вам не соответствует. «Визитку» можно дополнить, начиная фразу словами: «А еще я...».

Рекомендации ведущему. При выполнении данного цикла упражнений необходимо поддерживать в группе позитивный эмоциональный фон, интерес участников друг к другу.

«Рисунок вдвоем»

«Для выполнения упражнения вам необходимо объединиться в пары. Постарайтесь выбрать человека менее знакомого вам. Все действия выполняются по инструкции и молча, т.е. разговаривать с партнером не разрешается.

Инструкция. Возьмите на двоих один лист бумаги и одну ручку, которой будете рисовать, держась за нее вдвоем. Ваша задача, не договариваясь с партнером, нарисовать сюжетный рисунок. Время выполнения – 3 минуты.

По окончании работы дайте название своему рисунку. Поблагодарите партнера за совместную деятельность.

Покажите свой рисунок группе. Посмотрите, что нарисовали другие. Есть ли сходства у рисунков?».

Во время выполнения упражнения в группе возникает много положительных эмоций, повышается активность.

Обсуждение:

Какие эмоции и чувства вы сейчас испытываете?

Что помогало и что мешало вам выполнять задание?

Как вы распределяли функции? Кто из вас был лидером?

Похоже ли ваше поведение сейчас на то, что обычно происходит с вами в группе?

Готовы ли вы брать на себя ответственность за принимаемое решение?

Какие собственные идеи вам удалось реализовать и что не получилось?

Упражнения на командообразование

«Повернуться в одну сторону»

Участники свободно рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее 70-80 см, и встают лицом одним направлением (например, все стоят лицом к двери). Далее по хлопку ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 240 или 360 градусов. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, разговаривать об этом нельзя. После прыжка участники смотрят друг на друга (при этом можно общаться с помощью мимики и жестов, но не слов) и по очередному хлопку, вновь закрыв глаза, совершают следующий прыжок из того положения, в которое приземлились ранее. Задача: после очередного прыжка все участники должны приземлиться, повернувшись лицом все в одну сторону (не важно, в какую именно).

Обсуждение: Что вызывало трудности в начале упражнения? Можно полнить упражнение, действуя по принципу «каждый сам за себя»? Какие действия обеспечили успешное выполнение этого задания? Каким образом вы поняли замысел других участников и передали им свой замысел?

Время проведения: 10 минут.

«Образуем круг»

Ведущий: «Мы все очень разные. Интересуемся разными вещами, увлекаемся различными хобби. Но все-таки между нами есть сходства. Следующее упражнение поможет некоторым участникам открыться по-новому и, в свою очередь, узнать что-то новое неожиданное о других».

В начале упражнения необходимо выбрать одного добровольца. Доброволец выходит в центр круга и говорит «Я люблю кошек», например. Фразу можно заменить, например, «Я увлекаюсь...». Тот человек, который разделяет его интересы, подходит к нему и берет его за руку. И в свою очередь говорит: «Я люблю...». И таким образом образуется цепочка. В конце последний участник берет за руку первого и круг замыкается. Время проведения: 10-15 минут.

«Прирожденный лидер»

Перед началом упражнения необходимо сделать искусственные препятствия по всему пространству кабинета. Расставить парты и стулья в хаотичном порядке.

Ведущий: «В каждом коллективе есть лидер. Это тот человек, который направляет, воодушевляет, распределяет обязанности. Как правило, лидер знает цель лучше всех и лучше всех видит перспективу, определяет пути развития. Сейчас мы проверим способности нашего лидера и степень взаимопонимания лидера и коллектива». Инструкция: все участники выстраиваются друг за другом в колонну. При этом лидер (староста группы) становится позади колонны лицом назад. Тот человек, который стоит впереди колонны идет вперед, а лидер направляет его. Колонна должна слушаться лидера, а задача лидера – выбирать направление, чтобы достигнуть цели.

Время проведения: 10 - 15 минут.

«Город группы»

Данное упражнение предполагает одновременное рисование в пределах общей территории: города группы.

Ведущий: «предлагаю нарисовать город нашей группы и поселить себя в нем. В городе может быть инфраструктура – кафе, магазины и т.д. В черте города может быть лес, река, озеро, парк. Не ограничивайте себя в творчестве» (на выполнение задания отводится 20 минут). После того, как участники закончат рисовать, рисунок «города группы» кладется в центр круга. Обсуждение:

Почему ты выбрал данное место для "строительства" своего дома?

Ты поместил себя в центр листа на краю? Почему?

С кем рядом ты построил свой дом?

Участники "поселили" свои персонажи в свои дома или в построенные кем-то другим? И почему?

Какую лепту ты внес в общий рисунок?

Какую роль ты выполнял в процессе работы? Какую роль выполняли другие? Выявился ли лидер в процессе работы?

Комфортно ли тебе было работать с одногруппниками?

Реквизит: ватман, цветные карандаши, фломастеры.

Время проведения: 30 минут.

«Вавилонская башня»

Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей. Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут). Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось трудным? Успешно ли было взаимодействие в группе? Благодаря чему?

Реквизит: цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Время проведения: 15 минут.

«Скалолаз»

Участники встают в плотную шеренгу, создавая «скалу», на которой торчат выступы, образованные из выставленных вперед рук и ног участников, наклоненных вперед тел. Задача игрока – пройти вдоль этой «скалы», не упав в «пропасть», т.е. не поставив свою ногу за пределы линии, образованной ступнями участников. Проведение упражнения удобнее организовать в форме цепочки - участники с одного конца «скалы» поочередно пробиваются к другому, где вновь «встраиваются» в нее. После выполнения задания участники садятся на свои места, и идет обсуждение: Какие чувства возникали у водящих и участников, образующих «скалу» при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало справиться с заданием?

Время проведения: 5-10 минут.

«Узелок»

Группа делится на две равные команды. Каждая из команд выстраивается в колонну таким образом, чтобы направляющие колонн стояли лицом друг к другу на расстоянии около 1,5 метра. На роль направляющих можно выбрать наиболее активных и коммуникабельных участников. Каждый участник держит в руке веревку, протянутую вдоль обеих колонн. Дается задание: не отрывая рук от веревки, завязать узел на ее

промежутке между двумя направляющими. Техника завязывания узла участникам не объясняется. Они должны сами догадаться и выполнить задание.

Обсуждение: От чего зависел ваш успех? Либо почему не справились? Насколько слаженными были ваши действия? Выявился ли лидер? Охотно ли остальные следовали его указаниям? Может у кого-то было свое видение?

Реквизит: бельевая веревка.

Время проведения: 15 минут.

«Дух группы»

Участники рисуют на листе ватмана любую фигуру, олицетворяющую группу (например, фигуру человека, здание университета, большое дерево, гору и т.д.). Лист бумаги с нарисованной фигурой лежит в центре круга. У каждого участника есть 1 минута на то, чтобы подумать, какая манера вести себя, какие установки будут полезны для совместной работы, а какие нет. После этого участники должны написать внутри фигуры ключевое слово – название качества, чувства, ощущения, которое кажется им полезным для эффективного взаимодействия в группе. На этом же листе, но за пределами фигуры участники записывают то, чего они хотели бы избежать в групповом взаимодействии. Затем ведущий предлагает подобрать для фигуры имя.

Реквизит: ватман, фломастеры, цветные карандаши.

Время проведения: 30 минут.

«Зачем мне нужна эта группа?»

Ведущий задает игрокам вопрос: зачем вам нужна эта группа? Как группа может помочь достичь индивидуальных целей? (каждый участник называет по 2 цели) Один из участников фиксирует ответы на доске. Затем каждый ответ записывается на двух карточках. Карточки перемешиваются и раздаются участникам. Далее участники, взаимодействуя между собой, обмениваются карточками. Каждый старается найти и получить карточки, на которых записаны его собственные важнейшие цели. На выполнение этого задания дается 15 минут. После завершения этой части упражнения, группа снова собирается в круг, каждый рассказывает окружающим, собрал ли он карточки со своими целями, и перечисляет цели.

Затем каждый отвечает на вопросы: Появились ли у кого-нибудь новые цели, изменились ли приоритеты в течение игры. Как группа может помочь в осуществлении этих целей? При этом новые цели и приоритеты добавляются к ранее сделанному списку.

Реквизит: карточки форматом 7x10 см, настенная доска, ручки.

Время проведения: 25-30 минут.

«Эмблема группы»

1 этап - герб рода. Инструкция: «У дворян, дети которых могли учиться в университетах, были родовые гербы, в которых была зашифрована определенная информация рода. Сейчас такой традиции нет. Но все вы – продолжение своих родителей, как они продолжение своих, те продолжение своих. Чем же Вы все связаны, что есть у вас общего? Что такого особого в вашем роду есть? О чем про вас могут сказать соседи и знакомые? Что есть такого ценного в ваших семьях, что Вы несете на себе, что Вы передадите своим детям? Что ни в коем случае не можете потерять? Каждая семья уникальна. Может быть ваша – очень трудолюбива; может быть вы все любите природу, туризм; может быть в вашей семье приоритеты высшего образования; а может несколько поколений вашей семьи учились в Томске или в ТПУ? Нарисуйте это в образах, символах, снабдите девизом». Если в группе есть студенты – сироты или из неблагополучных семей, то есть смысл сразу сказать об этом: «Конечно, не всем повезло родиться в благополучных семьях, и кому то из вас, возможно, не захочется вспоминать свою семью. Так станьте Родоначальниками. Создайте свой род на тех ценностях, которые вы хотите видеть в своей семье, в своих детях, внуках». На работу дается 10 минут. По прошествии 10 минут, снова встаем в круг. Студенты представляют свой герб.

2 этап - объединение. Ведущему важно поддержать каждого студента и помочь ему сформулировать позитивные черты его семьи, обратить внимание на схожесть гербов: «Посмотрите, насколько вы похожи, кто-то больше, кто-то меньше. Найдите среди всей группы гербы похожие на ваши – символикой, девизом и объединитесь в группы по несколько человек» (необходимо, чтобы получилось от 2 до 4 групп). Инструкция: «Нарисуйте объединенные гербы. Условие: элемент герба каждого участника должен присутствовать на общем гербе группы. На работу дается 5 минут. Далее идет презентация групповых гербов (по минуте от группы).

3 Этап - рисуем эмблему группы. «Чтобы чувствовать себя в другом месте, как дома, человек берет с собой какую либо вещь. Чтобы Вам было в вашей группе комфортно нарисуйте эмблему группы, опираясь на ваши объединенные гербы. Можно объединять по смыслу, главное, чтобы каждый из Вас мог сказать – Это про меня ». 10 – 15 минут.

Реквизит: листы А4 на каждого участника, разделенные на 4 части, цветные фломастеры, маркеры, ватманы (1 штука).

Время проведения: 35 минут.

«Необитаемый остров»

Представьте себе, что в результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове. В ближайшие 20 лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в ваши родные края. Ваша задача – создать для себя условия, которые смогли бы вас удовлетворить. Вам необходимо:

- А) освоить остров, организовать на нем хозяйство;
- Б) наладить на нем социальную жизнь (создать организацию, распределить функции, роли, обязанности и т.п.);
- В) установить правила и нормы совместной жизни на острове (в форме 10 основных предписаний).

На это вам дается полчаса и полная свобода действий в рамках пунктов а – в.

Обсуждение: Что вы чувствовали во время организации жизни на острове? Какую роль вы выполняли на острове? Вы были удовлетворены этой ролью? Если нет, то какая роль вам больше бы подошла? Как воспринималось поведение других на острове?

Реквизит: лист бумаги с инструкцией, ручки.

Время проведения: 20-30 минут игра, 10 рефлексия.

«Хорошие и плохие поступки»

Участников делят на две команды случайным образом. Задача одной команды - написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно, задача другой - написать как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. «Что вы будете считать в своей группе хорошими поступками и уважать за них, а что – плохими». По желанию каждая команда может подкрепить слова рисунками, сценками о соответствующих поступках. Каждая команда представляет свою тему. Далее идет общее обсуждение, участники соглашаются или нет со списком. В конце ведущий суммирует все сказанное, создается общий список.

Примечание: очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе. Важно осознание участниками группы связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

Реквизит: листы бумаги А4 на две команды, ручки, цветные карандаши, фломастеры.

Время проведения: (5-7 минут – работа в группах, 10 минут – обсуждение, составление общего списка) 15-17 минут.

«Корабль. Планета»

Группа делится на 2 команды, одна из которых рисует планету, жить на которой будет приятно всей группе (включая вторую подгруппу), места там должно хватить на всех. Вторая подгруппа рисует корабль, на котором они до этой самой планеты доберутся, с учетом, что на корабле места должен охватить всей большой группе. В конце каждая группа/подгруппа представляет своё творение.

Реквизит: листы ватмана для двух команд, цветные фломастеры, маркеры, карандаши.

Время проведения: 15 минут.

«Факс»

Рекомендации ведущему. Для выполнения упражнения необходимо заготовить картонку с предложением «Мы лучшая группа!», ручку и бумагу.

Все участники становятся в колонну один за другим. Последний участник получает неизвестное группе сообщение («Мы лучшая группа!»). Он передает сообщение по одной букве или символу (рисует пальцем на спине впереди стоящего). Каждый участник передает полученную букву (символ) следующему, выводя у него на спине. Участник, который стоит первым, записывает полученные буквы. Должно получиться предложение. Если кто-нибудь из участников не понял букву, которую ему передали, то хлопает себя по плечу, значит ее нужно повторить. Буквы лучше использовать печатные.

Обсуждение:

Довольны ли вы результатом работы?

Что помогало и что мешало выполнить задание эффективно?

Что можно сказать о слаженности работы группы?

Достаточно ли ответственно вы выполняли свои функции?

«Образ группы»

«Мне бы хотелось, чтобы сейчас каждый из вас выразил свое личное видение группы как единого целого, придумав какой-либо образ, сравнение или символ. Например можно сказать: «Она похожа на клетку со львами, где прекрасные и могучие звери мало

знакомые друг другу втиснуты в маленькое пространство. Прутья мешают им двигаться, теснота и тревога делают их агрессивными, и, помимо всего этого их еще кормят непривычной для них пищей». Другую группу можно было бы описать так: «Мерседес без мотора, который пассажиры должны приводить в движение, крутя педали. Внешне он великолепен, но ему не хватает мощного двигателя, позволяющего мчаться вперед».

Подумайте немного о том, какая метафора подошла бы вашей группе».

Каждый участник предлагает свою метафору, после чего группа может обсудить следующие вопросы:

- Есть ли во всех этих образах что-то общее?
- Все ли образы вам понравились?
- Почему возникли те или иные образы?

Во второй части упражнения участники создают метафоры, характеризующие идеальную группу, то есть такую, в которой они могли бы учиться с радостью и увлечением. Выслушав каждого, снова попытайтесь найти общее во всех метафорах и сформулируйте цели, к достижению которых стремятся члены группы.

Рефлексия

Эта процедура завершает занятие. Необходимо выслушать каждого члена группы, узнать о его эмоциональном состоянии, дать возможность высказать свое отношение к происходящему. Обсуждение может направляться следующими вопросами:

- С какими чувствами вы заканчиваете занятие?
- Что было для вас самым эффективным ?
- Что на занятии вам удалось, а что не получилось?
- Какие вопросы или темы у вас вызывают наибольший интерес?

Упражнения по тайм – менеджменту (управление временем)

Цель: осознание участниками проблематики распределения времени, его ощущения, его использования. Научить участников более эффективно использовать время, повысить личную эффективность, позволяющую достигать значимых целей при меньших затратах времени и энергии. Прояснение жизненных целей.

Время проведения: в тренинге по теме «Тайм – менеджмент. Управление временем» данные упражнения будут относиться к основному блоку, следовательно, могут занимать 30-40 минут от всего тренинга. В каждом упражнении указано время проведения. Вы можете компоновать понравившиеся упражнения по своему усмотрению.

Примечания: упражнения по тайм - менеджменту содержат информацию в виде мини-лекций, которую необходимо проговаривать для полноценного усвоения темы. «Если бы часы заговорили...»

Каждому участнику необходимо подготовиться (5 минут на подготовку) и произнести монолог о себе, от имени часов(наручных, висящих над изголовьем кровати,

будильника – выбор – заучастниками тренинга). Если бы мои часы могли говорить, то они рассказали бы:

*Умею ли я, их хозяин, распределять своё время?

*Сколько времени я думаю о времени?

*Моё отношение к времени.

*Что я успеваю сделать за день.

*Люблю ли я свои часы и почему?

*Что я думаю о будущем.

*Доволен ли я тем, как прожил свою жизнь до сих пор.

*Сколько времени я трачу на работу, а сколько – на отдых.

*Сколько времени я готов отдать другим? Кому? Что готов делать в это время?

* Моё время летит или тянется едва-едва.

Время проведения: 15-20 минут.

"Белка в колесе"

Ведущий вызывает добровольца. Расспрашивает его, много ли у участника в жизни рутинных дел, которые не очень приятны, скучны, но обязательны. По мере того, как участник называет эти дела, ведущий записывает их маркером на отдельных листах бумаги. Закончив составлять список рутинных дел, ведущий раскладывает карточки в разные углы тренингового зала (надписями вверх). Далее ведущий поднимает всех участников и предлагает им "пожить жизнью" этого добровольца. Ведущий называет в случайном порядке дела. Участники должны все вместе двинуться к карточке, на которой написано дело, и встать рядом с ней. Дождавшись, когда все участники сгруппируются, ведущий называет следующее дело.

Желательно стремиться к тому, чтобы участники переходили с места на место как можно быстрее, постоянно ускоряя темп. Набегавшись, участники усаживаются на время. Разложенные карточки убираются. Вызывается еще один доброволец. Процедура повторяется. В конце проводится обсуждение: Удалось вам хоть немного почувствовать себя "в шкуре другого человека"? Какие у вас были эмоции во время "беготни"? Какие эмоции сейчас? Как лучше жить, чтобы не напоминать самому себе "белку в колесе"?

Реквизит: листы бумаги, маркер.

Время проведения: 15 минут.

«Принцип Парето» (правило 80:20)

Ведущий: 80% наших дел дают нам только 20% нашей прибыли, и 20% дел дают нам 80% нашей прибыли. В этом случае стоит разобраться, где эти 80, а где 20 процентов? Это можно делать по-разному. Например:

1. *Анализ структуры расхода времени по статьям:* (время проведения 5 минут)

Каждый участник на листе прописывает собственные статьи расхода времени, по пунктам (ведущий для наглядности записывает данные пункты на доске).

Инструкция: Выделите свои стандартные «статьи расхода времени» и подсчитайте, сколько времени в неделю уходит на каждую из них. Желательно, чтобы крупных «статей расхода» было не более 7 ± 2 . Эти статьи могут включать в себя подстатьи.

Статьи расхода времени:

1. Сон
2. Работа
3. Домашние дела (уборка, готовка, стирка, покупка продуктов)

4. Развлечения (телевизор, интернет, тусовки, игры, развлекательное чтение)
 5. Учеба
 6. Транспорт
 7. Обслуживание себя (еда, гигиена)

Анализ структуры расхода времени по полезности. (время проведения 5 минут)

Разделите все свои статьи расхода времени на три крупных группы: «полезное время», «техническое время» и «время-поглотитель».

«Полезное время» — то время, которое работает на ваши цели, способствует достижению нужных результатов. Это время работает на создание нового, на развитие.

«Техническое время» — время, которое расходуется на поддержание и восстановление организма и окружения (сон, еда, готовка, уборка и т.д.) Это время с нулевым «сухим остатком», хотя все действия в этом списке нужные. Только в отличие от дел в первой группе, они работают не на создание нового, а на поддержание текущего состояния.

«Бесполезное время», «Время-поглотитель» — пустые развлечения, это время тоже с нулевым «сухим остатком», но в отличие от второй группы, эти затраты не являются необходимыми. Например:

Полезное время:	<i>Работа,</i>	<i>Учеба</i>
Техническое время:	<i>Обслуживание себя,</i>	<i>Домашние дела, Транспорт</i>
Время-поглотитель:	<i>Сон, Развлечения</i>	

Примечание: Будьте честными при разделении своих направлений деятельности по этим группам. Для кого-то «работа» действительно является «Полезным временем», потому что там он постоянно учится чему-то новому, развивается, растет как личность. А для кого-то «работа» является просто способом заработать средства, чтобы «прокормить» и «одеть» себя. Тогда честнее будет отнести «работу» к «техническому времени».

Анализ структуры использования времени по направленности (время проведения 5 минут)

При таком анализе необходимо разделить все свое время на три части. А именно на время, которые тратится «для себя», «для близких» и «для большой жизни». **Для себя** — это время, которое вы расходуете лично на себя. **Для близких** — это то время, которое вы расходуете, чтобы дать что-то своим родным, близким и любимым, а также друзьям и приятелям (например: помогли маме, однокласснику.)

Для большой жизни — это время, которое вы используете для того, чтобы дать что-то всем остальным людям, человечеству и жизни в целом (например: перевели бабушку через дорогу, помогли незнакомой женщине нести сумку, посадили дерево).

Проверка соответствия текущего состояния вашим стратегическим целям. (время проведения 5 минут)

Ведущий: Для того чтобы Вы могли успешно использовать свое время прежде всего, у Вас должны быть ясные цели и задачи. Если вы действительно хотите добиться чего-то определенного, то самое время прописать ваши стратегические цели по основным направлениям вашей деятельности: Чего вы хотите достичь на работе? Кем вы хотите стать? Когда? Чего вы хотите добиться в личной жизни? Чего вы хотите добиться в спорте, в учебе? А после этого ответьте для себя на вопрос: «Работает ли имеющаяся

структура времени на достижение этих целей?». Для достижения своих целей Вам необходимо научиться планировать свою деятельность в течении дня. Принципы планирования:

1. Составьте список дел
2. Расставьте их по приоритетам (ABC)
3. Оцените, сколько времени Вам понадобится на выполнение задачи
4. Зарезервируйте время на непредвиденные события
5. Планируйте выполнение работы на время наивысшей работоспособности
6. В конце дня контролируйте, что Вы выполнили, а что нет
7. Составьте план следующего дня в конце предыдущего

Обсуждение: Что нового Вы узнали о собственных особенностях распределения времени? Устраивают Вас Ваши результаты? Какими средствами распределения времени Вы будете пользоваться?

Реквизит: листы формата А4 для каждого участника, ручки, доска.

Время проведения: 25 - 30 минут.

«Мой капитал времени»

Ведущий: Сколько у нас времени? (ответы участников). Каждому отведено свое время. Но давайте приблизительно ответим на вопрос: «Каков мой капитал времени?» (см.таблица 1.)

Таблица 1.

1.	Мой возраст	
2.	Средняя продолжительность жизни (приблизительно)	
3.	Мой капитал времени в годах («2» минус «1»)	
4.	Мой капитал времени в сутках («3» умножить на 365 дней)	
5.	Количество необходимых часов на сон в сутки	
6.	Количество активных часов в сутках (24 часа минус «5»)	
7.	Мой капитал времени в часах («4» умножить на «6»)	

Примечание: ведущий фиксирует на доске ответы участников, берутся средние результаты.

Ведущий: Теперь сравните полученный капитал времени с тем числом, которое вы мне назвали при моем вопросе. В среднем у нас получилось 200 000- 400 000 часов. Увы, мы не капиталисты. Это первый вывод, который мы должны сделать. Если мы потеряем 1000 рублей, то это восполним, так как сможем заработать. Если мы потеряем 10-20 часов, то эту потерю мы не сможем восполнить никогда. (Обсуждение результатов в круге.) *Когда у нас украдут 100 рублей, то мы нервничаем. Когда крадут часы нашей жизни, мы философски рассуждаем: «Ну, что же, делать.... Как же с этим быть...»*

Реквизит: доска

Время проведения: 30 минут

«Поглотители времени»

Ведущий: Подумайте и выпишите все занятия, которые можно определить как «поглотители» времени (определение понятия «поглотители времени» см. в упр. 3). Посчитайте, сколько времени они отняли у вас в течение недели? Кто больше всех отвлекал вас? Что мешало вам завершить начатое за один прием? Теперь, когда перед вами список основных «поглотителей» вашего времени, подумайте, какие меры вы можете предпринять для их устранения? Вам будет легче справиться с этим заданием,

если вы определите причины, которые приводят к потере времени. Предлагаю вам перечень наиболее распространенных причин. Отметьте те, которые характерны для вас.

Причины потерь времени:

- не умею отделить важные дела от второстепенных;
- не планирую предварительно свой день;
- личная неорганизованность (беспорядок на письменном столе, в комнате и т.п.);
- не всегда знаю, что нужно делать;
- отвлекаюсь на телефонные звонки (и надолго);
- не умею сказать «нет»;
- моя личная недисциплинированность;
- не довожу начатое до конца;
- долго раскачиваюсь в начале каждого дела;
- много времени трачу на мелкую и рутинную работу, а до важных дел руки не доходят;
- не знаю своего личного ритма физической и умственной активности;
- очень легко отвлекаюсь (например, на шум).

Ведущий: Пусть вас не смущает большое количество отмеченных вами слабых мест. Определите «свои» 3 наиболее дорогостоящие и придумайте способ, как их устранить. Одолев три важнейших «поглотителя» времени, вы сможете значительно сократить потери времени.

Реквизит: листы для каждого участника, ручки.

Время проведения: 25 минут.

«Мои жизненные цели»

Ведущий: Всем известно, что ясность – залог эффективности. Самой частой причиной потери времени и главным препятствием на пути к успеху является неумение сосредоточиться на необходимой задаче. Поэтому важным этапом в управлении своим временем является четкое определение своих целей, распределение их по степени важности. Выберите 3 важные сферы жизни. Напишите их названия на отдельных листках.

- Теперь из этих трех сфер выберите ту, которая является для вас самой важной. Положите тот листок, на котором вы записали ее название, перед собой и задайте себе вопрос: чего я хочу достичь? После этого запишите все мысли и образы, какие возникли у вас. Записывайте все, что приходит в голову. Из оставшихся сфер выберите ту, которая стоит на втором месте по значению, проделайте то же самое. После этого, возьмите третий листок.

- Возьмите первый список целей и прочитайте его. Что вы можете еще написать? Может быть, вы захотите что-нибудь вычеркнуть? Исправить?

- Расположите все ваши цели по степени важности от 1 (самая важная) до N (номер последней цели, не самой важной). Отложите список в сторону.

- Прочитайте три первых пункта. Задайте себе вопрос: Это действительно самое важное для меня в данной сфере? Если ответ утвердительный, то переверните лист и запишите их на другой стороне. Если вы сомневаетесь, то выберите из тех пунктов, что идут следом, тот, что считаете важным, и затем перенесите на другую сторону листа.

- То же самое проделайте со вторым и третьим списками.

- Положите перед собой все списки с тремя главными целями. Теперь перед вами более ясная картина того, что вы хотите. Прочитайте свои записи еще раз и задумайтесь:

Насколько важны для меня эти цели? Я действительно хочу именно этого? Насколько эти цели реалистичны? Насколько они согласуются между собой? Не противоречат ли они друг другу? Часто люди ставят перед собой значительно больше задач, чем они могут реально выполнить. Для осуществления всего желаемого у них просто не хватает сил, времени, способностей. Поэтому необходимо *установить приоритеты*, то есть решить: Какие цели являются наиболее важными? С какими можно повременить? На достижение каких целей следует направить свои ресурсы, то есть время, способности, умения? Сейчас установите приоритеты А, В, С, **для каждой из девяти целей**, которые вы отобрали из трех важнейших сфер вашей жизни.

- очень, очень важные цели.
- очень важные цели.
- просто важные цели.

Возьмите чистый лист бумаги и запишите на нём сначала цели приоритета А, затем В и С. Посмотрите на список целей приоритета А. Это то, что вы хотите. Это и есть то, на что нужно направить ваши силы и энергию. Вы готовы уже сейчас приступить к их реализации? Каков будет ваш первый шаг?

Реквизиты: листы для каждого из участников (по 3 листа), ручки.

Время проведения: 35 минут.

«Пять Пальцев» (по Л. Зайверту)

Примечание: предпочтительно проводить в конце занятия для подведения итогов и получения обратной связи.

Ведущий: Чтобы достижение цели стало реальностью, необходимо постоянно следить за тем, чтобы не сбиться с курса. Для управления такой «тонкой материей», как время, контроль важен особенно. Лотар Зайверт предлагает очень простой и удобный метод ежедневного итогового ТМ-контроля (впрочем, метод можно использовать и для промежуточного контроля над выполнением отдельных задач в течение дня) — так называемый метод «пяти пальцев». Метод является элементарной мнемотехникой, в которой за каждым из пальцев руки закреплен один из контролируемых параметров качества достижения цели. Достаточно лишь посмотреть на ладонь правой руки и по первым буквам названий пальцев вспомнить параметры, на основании которых осуществляется контроль. Вот эти параметры (в несколько модифицированном, по сравнению с предложенными Л. Зайвертом, виде):

М (мизинец) — Мысли, знания, информация. Что новое сегодня я узнал? Узнал ли я что-то новое о своем времени? Придумал ли новые «хитрости», чтобы лучше управлять им?

Б (безымянный) — Близость к цели. Какие оперативные задачи, приближающие меня к достижению важных целей (долгосрочных стратегических), я сегодня решил?

С (средний) — Состояние. Какие дела были особенно интересными? Что было связано с положительными эмоциями и высокой мотивацией? Напротив, какие дела были скучными, субъективно тяжелыми, делались «через силу»?

У (указательный) Услуга, помощь, сотрудничество. Кому я помог, кому оказал ценную услугу, с кем нашел общий язык, с кем вместе хорошо работал?

Б (большой) — Бодрость. На какие задачи я затратил больше всего энергии, физических сил? Что сделано мною сегодня для поддержания здоровья и физической формы? Попробуйте прямо сейчас, на этапе завершения нашего занятия, посмотреть на свою правую ладонь и проконтролировать результат, например, полученной информации: -Можете ли вы назвать несколько наиболее важных идей, которые вас заинтересовали на

занятии, какие у вас возникли мысли (мизинец)?
-Помогут ли знания, полученные на тренинге, в достижении ваших актуальных жизненных целей, ваша близость к цели (безымянный)?
-Были ли на тренинге упражнения, которые изменили ваше состояние (средний)?
-Помогло ли вам занятие лучше понять самого себя? Смогли ли вы в чем-то изменить себя, а в чем-то принять себя таким человеком, какой вы есть (указательный)?
-Было ли занятие тяжелым, трудным? Сильно ли утомило вас понимание изложенного материала (большой)?

Время проведения: 20 минут.

Упражнения по саморегуляции (выработка навыков саморегуляции состояний)

«Антистрессин»

Цель: расслабленное состояние.

Необходимое время: 15 мин.

Процедура:

Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хаааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдохе — «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.

В течение дня вы расходуете огромное количество энергии. Дайте возможность каждой мышце, каждой клеточке отдохнуть. Лягте, почувствуйте, как замедляется сознание, нет спешки, нет суеты. Вам никуда не надо идти, ничего не надо делать... Напряжение и огорчения постепенно покидают вас. При каждом вдохе воображайте, что вбираете с себя прелесть расслабления, а каждый выдох представьте себе как избавление от напряжения, усталости, тревоги... Вас омывает ощущение умиротворения и покоя... Все так тихо, так спокойно. Тишина рождает чувство тепла, уверенности... Вы раскованы, вы в полном согласии с самим собой и всем окружающим миром...

Примечание: технику лучше использовать в групповой форме работы под контролем ведущего. Частота пульса до и после упражнения должна отличаться на 10 ударов.

«Гора с плеч»

Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.

Необходимое время: 3 с.

Процедура:

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

1. Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали... Выдох удлиняется... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения...
2. Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...
3. Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн... Белая чайка в небе спокойно кружит... Пахнет свежестью и морем...
4. Вы — птица... Ваши крылья — это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность.
5. Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с избытком... Мне становится все лучше и лучше... Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым... Я бодр и творчески настроен... Я отдохнул... Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании...»

Сеанс подходит к концу:

«Я считаю с трех до одного... «Три» — сонливость проходит, «два» — я потягиваюсь, «один» — я бодр и полон сил!» Потянитесь. Глубже подышите... Улыбнитесь! Встаньте.

«Приятный сон»

Цель: снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.

Продолжительность: 10 мин.

Процедура:

Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Медленно мысленно произнесите словесные формулы:

1. Я спокоен. Мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю...

2. Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается... Оно бьется легко и ровно... Я совершенно спокоен.
3. Моя правая рука расслаблена... Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены...
4. Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая... Чувствую приятное тепло в руках...
5. Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая..., Чувствую тяжесть рук...
6. Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены...
7. Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю...

Затем лежащий до шеи закрывается одеялом и все хаотически массируют его тело мягкими движениями в течение 1 мин. Последним отрывает руки тот, кто фиксировал точку на лбу. Далее ложится следующий.

Примечание: лежащего поднимать не сразу, он встанет сам, когда сочтет нужным, и присоединится к группе.

«Качели» (тактильная техника).

Цель: снятие напряжения в теле и сознании, балансирование работы внутренних органов, общее успокоение, отдых.

Необходимое время: 3 мин на участника.

Процедура:

Выполняют упражнение парами. Один садится на пол в позу «зародыша»: ноги подобраны к груди и согнуты в коленях, ноги сведены, руки обхватывают колени, лоб касается коленей, глаза закрыты. Второй участник упражнения легко берет ладонями сидящего за плечи и начинает медленно его покачивать так, чтобы стопы спокойно отрывались от пола, в течение 3 мин.

Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол. менять позу, открывать глаза. Затем участники меняются местами.

Примечание: сидящему желательно отреагировать свои ощущения после упражнения.

III. Релаксационные техники.

Преимущество этих техник в том, что они позволяют достичь расслабления и отдыха за короткий промежуток времени, не требуют технического оснащения,

длительного обучения, успешно используются индивидуально, особенно когда становится привычным их выполнение.

«Мобилизация»

Цель: восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы.

Необходимое время: 5 мин.

Процедура:

Сделайте глубокий вдох — выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

1. «Я хорошо отдохнул...»
2. «Мои силы восстановились...»
3. «Во всем теле ощущаю прилив энергии...»
4. «Мысли четкие, ясные...»
5. «Мышцы наполняются жизненной силой...»
6. «Я готов действовать... Я словно принял освежительный душ...»
7. «По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...»
8. «Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...»
9. «Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза...»

«Концентрация на медитативном дыхании» (дыхательная техника).

Цель: Полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.

Необходимое время: 3—5 мин.

Процедура:

Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание.

Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним.

Говорите себе: «Я чувствую свой вдох... чувствую выдох...»

После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.

Примечание: несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.

«Высокая энергия» (зрительная техника)

Цель: заряд краткосрочной энергии и ее оптимальное использование.

Необходимое время: 3 мин.

Процедура:

Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

«Целительные воспоминания» (зрительная техника)

Цель: актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, выведение из депрессивного состояния на уровень позитивного мышления.

Необходимое время: 5 мин.

Продолжительность: 10 мин.

Процедура:

Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Медленно мысленно произнесите словесные формулы:

1. Я спокоен. Мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю...
2. Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается... Оно бьется легко и ровно... Я совершенно спокоен.
3. Моя правая рука расслаблена... Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены...
4. Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая... Чувствую приятное тепло в руках...
5. Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая... Чувствую тяжесть рук...
6. Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены...
7. Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю...

Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох... чувствую выдох...»

После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.

Примечание: несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.

«Разговор на незнакомом языке» (голосовая техника)

Цель: очищение сознания, снятие напряжения с артикуляционного аппарата.

Необходимое время: 3—5 мин.

Процедура:

Говорите, не задумываясь, любые пришедшие в голову бессмысленные звукосочетания, имитирующие разговорную речь.

Примечание: во время упражнения «выбалтывается» много беспокоящего, скрытого в подсознании.

«Медитативное пение» (голосовая техника)

Цель: освобождение сознания, выход негативных переживаний.

Необходимое время: 3—5 мин.

Процедура:

Сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, слегка приоткройте рот и пойте «А-У-М» с разной интонацией.

«Гудение» (голосовая техника)

Цель: освобождение сознания, выход негативных накоплений.

Необходимое время: 3—6 мин.

Процедура.

Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук.

Примечание: при групповом выполнении рекомендуем ведущему отследить общий интонационный фон гудения: он может быть тревожным, напряженным либо приподнятым, эмоционально положительным.

«Хрустальное путешествие» (зрительная техника).

Цель: эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций.

Необходимое время: индивидуально.

Процедура:

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией... За водопадом — грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. Вас ничего не тревожит. Вам приятно и спокойно. Почувствуйте себя, запомните это состояние. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

«Да — да — да» (голосовая техника).

Цель: трансформация негативных переживаний в положительные, настройка всего организма на благоприятное восприятие предстоящего события.

Необходимое время: 5—10 мин.

Процедура:

В течение 5—10 мин постарайтесь ни на что не отвлекаться и проговаривать «да—да—да» с различными интервалами, интонацией и громкостью.


Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии

Кафедра общей и социальной педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 А.К. Лукина



подпись

« 15 » 06 2018г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

**Психолого-педагогическое сопровождение первокурсников, оставшихся
без попечения родителей, в период адаптации к обучению**

Руководитель 	старший преподаватель	Т. В. Шелкунова
<p>подпись, дата</p>		
Выпускник 		Д. В. Новикова
<p>подпись, дата</p>		

Красноярск 2018

Продолжение титульного листа бакалаврской работы по теме
«Психолого-педагогическое сопровождение первокурсников, оставшихся без попечения родителей, в период адаптации к обучению»

Консультанты по
разделам:

Глава 1, глава 2
наименование раздела



подпись, дата

Т.Ю. Артюхова