

МАГИСТРАТУРА  
Кафедра «Педагогики»

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА СТУДЕНТОВ  
ПЕРВОГО КУРСА**

6N0503- Психология

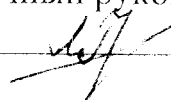
Исполнитель



О.Г. Бычкова

Научный руководитель

к.м.н. Доцент

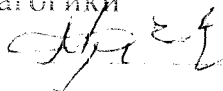


А. В. Грузман

Допущена к защите:

Зав. кафедрой Педагогики

К.и.н. профессор



И.Ф. Мачнев

Павлодар 2005

## РЕФЕРАТ

**Целью** нашего исследования являлось раскрытие путей адаптации студентов к новым социальным условиям при обучении в средне-специальном учебном заведении.

**Гипотеза исследования** – если учебный процесс будет осуществляться с учетом психологических особенностей студентов в освоении нового социального пространства, то адаптация студентов будет эффективнее.

**Ведущая идея.** Ускорение адаптационного процесса, основанное на активизации и совершенствовании совместной деятельности студентов, показывает, что совершенствование адаптационных методов приводит к дальнейшему совершенствованию образовательного процесса.

**Практическая значимость.** Разработана тренинговая программа по адаптации студентов-первокурсников в новых социальных условиях – обучение в средне-специальном учебном заведении. Данная программа может быть использована в практике работы других преподавателей-психологов.

Во ВВЕДЕНИИ обосновывается актуальность, выстраивается научный аппарат психологического исследования.

В 1 РАЗДЕЛЕ «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА СТУДЕНТОВ» проанализированы теоретико-методологические аспекты сущности адаптации студентов, обобщен опыт применения методов адаптации к новым образовательным условиям.

Во 2 РАЗДЕЛЕ «МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ» описано проведение психологического эксперимента, доказана эффективность внедрения новой программы адаптации студентов.

В 3 РАЗДЕЛЕ «АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ» подведены итоги, изложены выводы по проведенному исследованию.

В ЗАКЛЮЧЕНИИ дана краткая характеристика всей работы, результаты исследования и даны рекомендации по итогам экспериментальной работы.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ                                                                     | 5  |
| РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ В ИЗУЧЕНИИ<br>АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА СТУДЕНТОВ | 11 |
| 1.1 Адаптация: понятие, сущность и значение                                  | 11 |
| 1.2 Психологические особенности студенческого возраста                       | 23 |
| 1.3 Проблемы адаптационного периода                                          | 39 |
| Выводы по 1 разделу                                                          |    |
| РАЗДЕЛ 2 МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ<br>АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ              | 44 |
| 2.1 Обоснование методик адаптации студентов                                  | 44 |
| 2.2 Коррекционно-развивающая работа по адаптации<br>студентов первого курса  | 58 |
| Выводы по 2 разделу                                                          |    |
| РАЗДЕЛ 3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ<br>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ               | 67 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ                                                                   | 83 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ                                             | 88 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ                                                                   |    |

## ВВЕДЕНИЕ

Кардинальные перемены, происходящие в нашем обществе, требуют переосмысления содержания сферы образования и социальной политики.

Если в экономике это перемены связаны с переходом к рынку, то в образовании и социальной сфере это связано с переходом к гуманизму, ориентированному на каждого конкретного человека, с его проблемами и слабостями.

Принцип гуманизации образования и социальной сферы требует понимания и принятия человека и его природы, понимания проблем и затруднений, которые испытывает каждый человек.

Существует **противоречие** между современным уровнем возможностей студентов к адаптации в вузах и колледжах и требованием времени, социально-экономической ситуацией в стране. Исходя из этих суждений, мы определили тему исследования.

Существующие методы адаптации студентов в вузах и колледжах не в полной мере способствуют выработке навыков овладения новыми знаниями и способам их добывания. **Проблема**, на наш взгляд, заключается в том, что в педагогической практике не до конца используются возможности студентов к адаптации в новых социальных условиях.

**Актуальность проблемы** заключается в том, что период обучения в вузе является, возможно, наиболее важным для человека в плане происходящего в это время личностного роста, реального становления его как личности. Этот период, являющийся началом взросления, характеризуется одновременным протеканием ряда специфических процессов, обусловленных как особенностями учебной деятельности, так и социальной среды.

Абитуриент – вчерашний школьник. По сложившейся студенческой традиции, подпитанной десятилетиями, абитуриент остается таковым от начала сдачи выпускных экзаменов до последнего экзамена первой сессии. Одним из



самых ответственных курсов в высшей школе является первый. Установлено, что основные качества студента закладываются и формируются на первых курсах. В силу этих обстоятельств воспитательная работа на первом курсе носит особый характер. Бывшие школьники оказавшись в новом для них качестве должны в сравнительно короткий срок освоиться с новой ролью и многому научиться. Однако не все первокурсники с этой задачей справляются успешно: наибольший отсев наблюдается именно на первом курсе. В психологическом плане данный этап в развитии является критическим, поскольку вхождение в новую социальную ситуацию развития приводят к трансформации прежних форм взаимодействия с окружающим миром, делает необходимым появление новой структуры личности. Поэтому есть необходимость ставить вопрос о процессе адаптационного периода первокурсников, оказывающего непосредственное влияние на дальнейшее обучение после школы, а, следовательно, и на качественно-количественную сторону подготовки профессионалов, востребованных современным социальным и политическим положением общества.

Адаптация бывших школьников, нынешних первокурсников, является динамически сложным многоплановым процессом, включающим в себя адаптацию, как к новым формам обучения, так и к новой социальной среде — учебной группе. По сути, речь идет о двух важных аспектах (факторах) адаптации студента-первокурсника. Первый из них — адаптация к учебной деятельности (в данном случае речь идет о смене основных форм и методов обучения, усложнении содержания учебных предметов и др.). Второй фактор — это адаптация к новой социальной среде — учебной группе. Успешная адаптация в учебной группе выступает как необходимое условие продуктивной социальной активности, профессионального самоопределения личности, развития индивидуальности. Для адаптации к новой социальной среде важно умение быстро находить свое место в совместной деятельности, свою роль в новом коллективе, выработать образцы мышления и поведения,

отражающие систему ценностей и норм вновь формирующегося коллектива, развивать умения и навыки межличностного общения в этом коллективе

Исследования проблем, связанных с совершенствованием управления адаптацией студентов ВУЗов и колледжей постоянно находятся в центре внимания отечественных и зарубежных педагогов, так как именно от успешности освоения новых условий окружающей среды зависит эффективность обучения в целом.

Значительный вклад по теоретическим и методологическим основам развития адаптации студентов внесли Ананьев Б.Г., Лутошкин А.А., Давыдов В.В., Шафражинская Н.Е., Чернокульский Ю.П., Дроздова Е.В., Московцев Н.А., Бскболганов Е.В..

Во многих образовательных учреждениях республики накоплен положительный опыт адаптации студентов первого курса.

На наш взгляд, дальнейшее развитие процесса адаптации студентов должно идти по пути создания более совершенных методов, способствующих скорейшему освоению особенностей обучения и воспитания в вузах и колледжах.

**Цель исследования** состоит в раскрытии путей адаптации студентов к новым социальным условиям при обучении в средне-специальном учебном заведении

**Объект исследования** - процесс адаптации студентов в новых социальных условиях.

**Предмет** – способы адаптации студентов в новых социальных условиях.

**Гипотеза исследования** - Если учебный процесс будет осуществляться с учетом психологических особенностей студентов в освоении нового социального пространства, то адаптация студентов будет эффективнее.

Цель и гипотеза обусловили постановку основных **задач**:

1. Определить сущность понятия «адаптация», и его значение.

2. Раскрыть пути адаптации студентов к требованиям учебного заведения.

3. Разработать программу адаптации студентов в новых социальных условиях в колледже.

**Ведущая идея.** Ускорение адаптационного процесса, основанное на активизации и совершенствовании совместной деятельности студентов, показывает, что совершенствование адаптационных методов приводит к дальнейшему совершенствованию образовательного процесса.

**Методологическую основу** исследования составляют теории адаптации, а так же теории, определяющие личностно-ориентированный, деятельностный, системный подходы.

**Методы научного исследования.** В ходе эксперимента был использован комплекс методов исследования: теоретический анализ, методы статистической обработки, психолого-коррекционные методы.

**Этапы исследования:**

**Первый этап** – подготовительный - была осуществлена теоретическая разработка проблемы на основе изучения психологической практики и аналитических работ ученых по вопросам адаптации студентов в процессе обучения: проанализирован опыт проведения научных исследований и обобщения их результатов по данной проблеме, разработан научно-понятийный аппарат исследования.

**Второй этап** – основной - наряду с теоретическим исследованием была проведена коррекционно-образовательная работа. В её констатирующей части использовали взаимодополняющие методы: анализ обучения, наблюдение, тестирование.

**Третий этап** – обобщающий - характеризовался интерпретацией полученных результатов исследования, систематизацией и обработкой данных, формулировкой выводов исследования.

**Научная новизна** исследования заключается в том, что:

- раскрыты пути адаптации деятельности студентов в учебном процессе.

- апробирован групповой метод адаптации студентов на тренинговой основе.

**Практическая значимость.** Разработана программа тренинговых занятий по адаптации студентов в новых социальных условиях – обучение в средне-специальном учебном заведении.

Данная программа может быть использована в практике работы других учителей – психологов.

**Достоверность и обоснованность** проведенного исследования обеспечиваются методологической обоснованностью исходных позиций, логичностью научного аппарата, применением комплекса методов исследования, адекватных целям и задачам исследуемой работы.

**На защиту выносятся основные положения исследования:**

1). Адаптация студентов обеспечивается применением новых методов, разработанных на основе современных достижений в области психологии и педагогики.

2). Сущностная характеристика понятия адаптация.

3). Обоснование внедрения нового метода адаптации как одного из путей совершенствования способов освоения новых социальных условий.

**База исследования.** Эксперимент проводился на базе Павлодарского медицинского колледжа.

**Апробация** работы проводилась среди абитуриентов факультета «Лечебное дело» 2004 года обучения на базе 11 классов.

Публикации по данной теме диссертации:

«Адаптация студентов первого курса»

«Коррекционная работа по адаптации студентов первого курса»

**Структура диссертации.** Диссертация состоит из введения, трех разделов, заключения, списка использованных источников, содержит 14 таблиц, 23 рисунка. Объем работы 94 листов.

**Во введении** обосновывается актуальность исследуемой проблемы, определяются объект и предмет исследования, формулируются цель, задачи, гипотеза, раскрываются ведущая идея, научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, излагаются этапы исследования, характеризуются апробации и внедрение результатов исследования.

**В первом разделе «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА СТУДЕНТОВ»** проанализированы теоретико-методологические аспекты сущности адаптации студентов, обобщен опыт применения методов адаптации к новым образовательным условиям.

**Во втором разделе «МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ»** описано проведение психологического эксперимента, доказана эффективность внедрения новой системы адаптации студентов.

**В третьем разделе «АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ»** подведены итоги, изложены выводы по проведенному исследованию.

**В заключении** дана краткая характеристика всей работы, результаты исследования и даны рекомендации по итогам экспериментальной работы.

**Список использованных источников** характеризуют психологическую, педагогическую и методическую литературу, проанализированную в ходе исследования.

**В приложении** представлены первичные материалы проведенного эксперимента.

## РАЗДЕЛ I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ

### 1.1. Адаптация: понятие, сущность и значение

Понятие "адаптация", возникшее первоначально в биологии, может быть отнесено к таким общенаучным понятиям, которые, возникают на "стыках", "точках соприкосновения" наук или даже в отдельных областях знания и экстраполируются в дальнейшем на многие сферы естественных и социальных наук. Понятие "адаптация", как общенаучное понятие, содействует синтезу, объединению знаний различных (природных, социальных, технических) систем.

Понятие «адаптация» является одним из основных понятий биологии, психологии и медицины.

Существует множество определений адаптации, как имеющих общий, очень широкий смысл, так и сводящих сущность адаптационного процесса к явлениям одного из множества уровней - от биохимического до социального. Так, например, в общей психологии А.В. Петровский, В.В. Богословский, Р.С. Немов, практически одинаково определяют адаптацию как ограниченный, специфический процесс приспособления чувствительности анализаторов к действию раздражителя. В более общих определениях понятия адаптации ему может придаваться несколько значений, в зависимости от рассматриваемого аспекта:

- а) адаптация используется для обозначения процесса, при котором организм приспособливается к среде;
- б) адаптация используется для обозначения отношения равновесия (относительной гармонии), которое устанавливается между организмом и средой;
- в) под адаптацией понимается результат приспособительного процесса;
- г) адаптация связывается с какой-то определенной "целью", к которой "стремится" организм.

По мнению В.Д. Колесова, процесс адаптации можно обозначить термином адаптирование, состояние организма в результате успешного осуществления этого процесса - адаптированность, а различия в состоянии организма до начала и после завершения процесса адаптации - адаптивный эффект [1].

Понятие "адаптация" может также иметь различное значение в зависимости от того, биологический или социальный ее аспекты рассматриваются в конкретном исследовании.

Вопросы адаптации изучались на клеточном, органном, организменном, популяционном и видовом уровнях. В.Ю. Верещагин выделяет, в частности, медико-биологическое, эволюционно-генетическое и экологическое направления в исследовании проблемы адаптации человека, соответственно по разному определяемой [2]. Так, Г. Селье отождествляет постоянно протекающий процесс адаптации с понятием жизни. А.Д. Слоним определяет адаптацию как совокупность физиологических особенностей, обуславливающих уравнивание организма с постоянными или изменяющимися условиями среды [3]. В.П. Казначеев рассматривает физиологическую адаптацию как процесс поддержания функционального состояния гомеостатических систем и организма в целом, обеспечивающий его сохранение, развитие, работоспособность, максимальную продолжительность жизни в неадекватных условиях среды [4]. Согласно Ф.З. Меерсону, адаптация представляет собой процесс приспособления организма к внешней среде или к изменениям, совершающимся в самом организме. По его мнению, помимо генотипической адаптации, которая выработалась в процессе эволюционного развития и передается по наследству, существует фенотипическая адаптация, приобретенная в ходе индивидуальной жизни [6,5]. А.Б. Георгиевский с соавторами различают онтогенетическую, связанную с индивидуальными изменениями организма в ответ на воздействие среды, и филогенетическую адаптацию как результат исторического преобразования организмов.

Аналогичной концепции придерживаются Б.Г. Иоганзен и Е.Д. Логачев [8]. Подобное разделение основывается на идеях об отличиях приспособления как реакции, и приспособления в результате естественного отбора. В.Г. Асеев считает, что описанная концепция может использоваться для определения научных подходов к изучению социальной адаптации, так как в процессе индивидуального развития человека у него вырабатываются механизмы адаптации, основанные прежде всего на перестройке социальных отношений между людьми [9].

Понятие "социальная адаптация" в нашей стране начало широко использоваться с середины 60-х годов, однако при этом сам этот термин понимался различными авторами неодинаково. Н. Никитиной социальная адаптация трактуется как интеграция личности в сложившуюся систему социальных отношений [10]. Такое определение, по нашему мнению, не учитывает специфических особенностей социального взаимодействия, в котором обе стороны (социальная среда и человек) обоюдно активны. Так, по Ж. Пиаже (J. Piaget), процесс социальной адаптации выступает как единство процессов аккомодации (усвоение правил среды, "уподобление" ей) и ассимиляции ("уподобление" себе, преобразование среды), т.е. как двусторонний процесс и результат встречной активности субъекта и социальной среды. В работе И.А. Милославовой также отмечается объективно-субъективный характер адаптации (приспособление и приспособливание) и указывается, что благодаря социальной адаптации человек усваивает необходимые для жизнедеятельности стандарты, стереотипы, с помощью которых активно приспособливается к повторяющимся обстоятельствам жизни [11]. По мнению Т.Н. Вершининой, если социальная среда активна по отношению к субъекту, то в адаптации превалирует приспособление; если же во взаимодействии доминирует субъект, то адаптация носит характер активной деятельности. С.Д. Артемов определяет социальную адаптацию как "процесс приспособления личности к существующим общественным отношениям,



нормам, образцам, традициям общества, в котором живет и действует человек"[12]. В отечественной социологической литературе адаптация может также пониматься как процесс приспособления малых и больших групп. Так, в монографии Л.Л. Шпак социальная адаптация определяется как "...приспособление и привыкание личности и общностей (классов, социальных групп и слоев, наций, трудовых коллективов, семьи), а также самостоятельных коллективов и движений к изменяющимся условиям, формам и способам общественной жизни и преобразование социальной среды в соответствии с личными и общественными потребностями". Для понимания сущности процесса адаптации важным представляется вопрос о соотношении понятий социальной адаптации и социализации. По И.С. Кону, социализация представляет собой процесс усвоения индивидом социального опыта, определенной системы знаний, норм, ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве полноправного члена общества [13,14]. Т.К. Кончанин придерживается мнения, что адаптация является одним из этапов социализации личности. По мнению Б.Д. Парыгина, адаптация - часть социализации, которую он рассматривает как "многогранный процесс очеловечивания человека, включающий в себя как биологические предпосылки, так и непосредственно само вхождение индивида в социальную среду" [15]. Д.А. Андреева рассматривает адаптацию и социализацию как единый процесс взаимодействия личности и общества. При этом адаптация выражает приспособление человека к новой для него предметной деятельности, являясь условием социализации, понимаемой как процесс становления личности [16]. В работе О.И. Зотовой и И.К. Кряжевой, напротив, делается вывод, что социализация личности, обусловленная в основном влиянием со стороны социальной среды, является необходимым условием адаптации индивида в обществе и в конкретном коллективе [17]. Приведенные подходы к определению социальной адаптации говорят о том, что разные авторы употребляют этот термин с различными смысловыми оттенками. Поэтому

можно согласиться с В.Г. Асеевым, который считает, что в настоящее время нет такого четкого и однозначного определения социальной адаптации, которое бы учитывало всю сложность и противоречивость этого процесса, в связи с чем проблема определения понятия "социальная адаптация" продолжает оставаться весьма актуальной и требующей своего научного и всестороннего разрешения [9]. Большинство авторов рассматривают производственную и учебную адаптацию как один из видов социальной адаптации. В работах ряда авторов в производственной адаптации выделяются профессиональный (включающий в себя психофизиологический компонент) и социально-психологический аспекты [19,16,48,6]. При этом, по мнению И.К. Кряжевой, социально-психологический аспект играет ведущую роль, опосредуя характер протекания других аспектов адаптации [17]. В физиологической литературе профессиональная адаптация понимается как процесс, включающий в себя прежде всего физиологические, а также личностно-психологические, поведенческие и социальные компоненты.

По мнению многих отечественных авторов, адаптация человека к учебной деятельности также включает в себя как биологические, так и социальные компоненты. Так, В.В. Лагереv определяет адаптацию студентов к обучению в вузе как "интенсивный и динамичный, многосторонний и комплексный процесс жизнедеятельности, в ходе которого индивид на основе соответствующих приспособительных реакций вырабатывает устойчивые навыки удовлетворения тех требований, которые предъявляются к нему в ходе обучения и воспитания в высшей школе" [18]. При этом, по мнению некоторых авторов, вначале (на первом и втором курсах) происходит адаптация к социальной среде вуза, а на старших курсах к избранной профессии и специальности. В.Г. Асеев считает, что неправильно ставить вопрос о ведущей или второстепенной роли того или иного компонента адаптации, т.к. все аспекты адаптации тесно взаимосвязаны между собой, обеспечивая единый, комплексный процесс "состыковки" личности и производственной среды [6]. Адаптивные реакции человека в ответ на действие факторов среды

обеспечиваются не отдельными органами, а особым образом организованными и соподчиненными между собой системами. объединяющими центры нервной системы и исполнительные органы, принадлежащие к различным анатомо-физиологическим структурам. Эти системы П.К. Анохин назвал функциональными системами, которые он определял как комплекс избирательно вовлеченных компонентов, у которых взаимодействие и взаимоотношения принимают характер взаимодействия компонентов на получение фокусированного полезного результата [19]. По мнению А.И. Воложина и Ю.К. Субботина, каждая функциональная система, включая в себя принадлежащие ей элементы, сама входит в качестве элемента в систему более высокого порядка, служащую для нее средой. При этом создается иерархия систем, каждую из которых можно рассматривать в качестве среды для системы низшего уровня [20]. Логично предположить, что структурные уровни функциональной системы адаптации соответствуют уровням организации человека, представляющего собой биосоциальное единство. К.К. Платонов описывает следующую иерархию основных подструктур и уровней личности: направленность (убеждения, склонности, интересы, желания); опыт (привычки, умения, знания, навыки); психические процессы (восприятие, мышление, память, эмоции и чувства) и биопсихические свойства (темперамент, половозрастные и др. различия). Соответственно выделяются и уровни анализа: социально-психологический, психолого-педагогический, индивидуально-психологический и психофизиологический. Эти структурные уровни анализа и соответствующие им содержательные характеристики соединяют в единое целое социальный и биологический уровни личности, различия между которыми проявляются в способах их формирования. Если для первых двух подструктур специфическими видами формирования являются воспитание и обучение, то есть процесс формирования имеет общественно-обусловленный характер, то для двух последних ведущими видами формирования являются упражнение и тренировка, то есть формирование имеет

индивидуализированный характер [45]. Аналогичная структурная схема представлена в работе В.А. Ганзена. Автор указывает, что в комплексе наук о человеке выделяются следующие уровни: социальный, социально-психологический, психологический, физиологический, морфологический и генетический [21]. Адаптационный процесс можно рассматривать на различных уровнях его протекания, т.е. на уровнях межличностных отношений, индивидуального поведения, базовых психических функций, психофизиологической регуляции, физиологических механизмов обеспечения деятельности, функционального резерва организма, здоровья. По мнению Ф.Б. Березина, у человека в этом ряду решающую роль играет психическая адаптация, в значительной мере оказывая влияние на адаптационные процессы, осуществляющиеся на иных уровнях [22]. Ю.А. Александровский рассматривает психическую адаптацию как результат деятельности целостной самоуправляемой системы, "которая обеспечивает деятельность человека на уровне "оперативного покоя", позволяя ему не только наиболее оптимально противостоять различным природным и социальным факторам, но и активно и целенаправленно воздействовать на них" [23].

Однако, прежде всего, под адаптацией понимается динамический процесс, благодаря которому подвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода. Именно механизм адаптации, выработанный в результате длительной эволюции, обеспечивает возможность существования организма в постоянно меняющихся условиях среды.

Содержание «адаптации» как общего понятия отражает следующие характеристики:

1. Понимание ее как способа связи определенных сторон действительности, суть которого состоит в отражении взаимных воздействий с помощью внутренней перестройки и изменения внешних реакций.

2. наличие двух сторон явления адаптации – процесса адаптации и итога этого процесса.

3. Активность адаптации.

4. Целенаправленный характер адаптации.

Процесс адаптации включает в себя не только функционирования организма, но и поддержание сбалансированности в системе «организм - среда». Процесс адаптации реализуется всякий раз, когда в системе «организм - среда» возникают значимые изменения, и обеспечивает формирование нового гомеостатического состояния, которое позволяет достигать максимальной эффективности физиологических функций и поведенческих реакций. Поскольку организм и среда находятся не в статическом, а в динамическом равновесии, их соотношения меняются постоянно, следовательно, также постоянно должен осуществляться процесс адаптации.

Общие закономерности адаптации проявляются на биологическом, психологическом и социальном уровнях.

Перестройка жизни молодого человека, связанная с началом учебы в вузе, сложный и многоплановый процесс. В психологии под адаптацией в данном случае понимают не только приспособление студента к окружающей его среде в группе, на курсе, факультете, в вузе в целом, но и активное положительное действие в этой среде.

Резкая ломка многолетнего привычного рабочего стереотипа, основу которого составляет открытое И. П. Павловым психофизиологическое явление - динамический стереотип, иногда приводит к нервным срывам и стрессовым реакциям. По этой причине период адаптации, связанный с ломкой прежних стереотипов, может на первых порах обусловить и сравнительно низкую успеваемость, и трудности в общении. У одних студентов выработка нового стереотипа проходит скачкообразно, у других - ровно. Несомненно, особенности этой перестройки связаны с характеристиками типа высшей нервной деятельности, однако социальные факторы имеют здесь решающее

значение. Знание индивидуальных особенностей студента, на основе которых строится система включения его в новые виды деятельности и новый круг общения, дает возможность избежать дезадаптационного синдрома, сделать процесс адаптации ровным и психологически комфортным.

В социальном понимании адаптация есть приобщение личности к определенным видам деятельности, которое происходит в данной специальной среде. Иными словами, адаптация есть не что иное, как усвоение личностного социального опыта той среды, к которой она принадлежит. В рассматриваемом вопросе – это адаптация студентов первого курса к новым условиям жизни и деятельности в вузе или колледже.

Вчерашние школьники выбрали профессию, поступили в институты, университет и колледжи, а насколько стойким окажется интерес к этой профессии зависит от процесса адаптации студентов-первокурсников, нуждающихся и в более действенной и всесторонней помощи.

Адаптация в условиях ВУЗа или колледжа трактуется в нескольких планах. Согласно одной из концепций, адаптант – это “восхождение молодежи в совокупность ролей и форм деятельности студенчества, при которой происходит обязательное включение личности в систему поведения, духовный мир, потребностей, интересов”. Формула адаптации в этой концепции такова: “профорентация – адаптация к условиям обучения в университете – специализация, профессионализация”.

Различают 3 формы адаптации студентов-первокурсников к условиям ВУЗа или средне-специального учебного заведения:

формальная, касающаяся познавательно-информационного приспособления к новому окружению, структуре высшей школы, содержанию обучения в ней, ее традициям, своим обязанностям;

общественная, т.е. процесс внутренней интеграции (объединения) группы студентов-первокурсников и интеграция этой группы со студенческим окружением в целом;

дидактическая, касающаяся подготовки к новым формам и методам учебной работы в учебном заведении.

Считается, что ведущей сферой адаптации любой личности является ее деятельность. Следовательно, для студентов в качестве основной и ведущей сферы деятельности представляется обучение, а основным критерием успешности овладения знаниями, умениями, навыками – критерием адаптации обычно принимается академическая успеваемость. Однако этот фактор не всегда объективно отражает реальные знания и, следовательно, адаптированность студента.

По мнению Б.Г. Ананьева, учение это переломный период, когда происходит смена видов деятельности и существенные личностные преобразования – изменяются свойства личности, социальные установки, позиции, роли. Поэтому будет правильнее определить адаптацию студентов как сложный многофакторный процесс активного целенаправленного взаимодействия личности с новой социальной средой. В ходе этого процесса студент на основе самооценочной деятельности управляет своим поведением и учебной работой, приобретает знания и формирует у себя навыки, умения, личностные качества, необходимые для успешного овладения избранной профессией.

Результат адаптации во многом зависит от внешних и внутренних причин. Внешними будут являться сама группа, само общество, его влияние, а внутренними – личностные характерологические и типологические черты индивида.

Внутренние причины играют немаловажную роль в успешном протекании адаптивности, потому что умение вступать в межличностные отношения, а, следовательно, завязывать знакомства, идти на компромисс имеет место при адаптации. Основная часть обучающихся проживает в общежитии, что естественно оказывает влияние на адаптацию. Многие студенты, в силу личностных особенностей, вынуждены переводиться на

заочное отделение только потому, что не сложились отношения либо с одноклассниками, либо с преподавателями, либо возникли проблемы с проживанием в общежитии.

Говоря о личностных типологических характеристиках, можно сказать о влиянии характера и темперамента на процесс взаимоотношений между самими абитуриентами в группе и в общении, также отражающихся на адаптационном периоде молодых людей. Говоря о личностных особенностях, можно сказать и о личности как таковой, ее потребностно-мотивационной сфере, которая играет не последнюю роль в адаптационном периоде.

В ходе развития человеческого общества не только расширяется и качественно меняется круг биологических потребностей, но постоянно возникают и специфические человеческие социальные потребности. Человеческие потребности многообразны: сохранение вида и потребность в свободе, труде, познании и общении. Удовлетворение этих потребностей приносит человеку чувство самозначимости и самостоятельности. Поступление в ВУЗ или колледж и дальнейшее обучение являются необходимой потребностью для многих студентов, сочетаемой с потребностью в познании и общении, в поиске смысла жизнедеятельности. Поэтому важность положительного адаптационного периода продиктована самой необходимостью.

От того, как и насколько смотивировал себя будущий студент, зависит и его дальнейшая учеба.

Самооценка также относится к центральным образованиям личности. Самооценка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором поведения и деятельности.

Несмотря на непрерывный характер адаптации, ее обычно связывают с периодами кардинальной смены деятельности индивида и его социального окружения, т.е. период обучения на I курсе от сдачи вступительных экзаменов



до сдачи экзаменов первой сессии можно назвать периодом адаптации абитуриентов к обучению в ВУЗе и колледже.

Внешние причины. Социальная роль обусловлена конкретным местом человека в структуре социальных связей и в известном смысле не зависит от его индивидуально-психологических свойств. Так, выполнение роли преподавателя должно подчиняться одним официальным предписаниям, а выполнение роли студента – другим.

Важным аспектом адаптации является принятие абитуриентом социальной роли студента-первокурсника, а, следовательно, и социально-психологический статус и механизмы социализации личности. На результат адаптационного периода влияют и внешние причины. Эффективность этого процесса во многом зависит от того, насколько адекватно абитуриент воспринимает себя и свои социальные связи. Наличие волевых, коммуникативных способностей сможет помочь первокурснику преодолеть барьеры вхождения в новую среду обитания.

Таким образом, адаптация студентов – сложный многофакторный процесс активного целенаправленного взаимодействия личности с новой адаптационной средой. В ходе этого процесса студент на основе самооценочной деятельности управляет своим поведением и учебной работой, приобретает знания и формирует у себя навыки, умения, личностные качества, необходимые для успешного овладения избранной профессией. Можно говорить, что на абитуриента, оказывает влияние не только общество, новая обстановка, статус, группа, но и внутриличностные качества самого студента. Соотношение этих компонентов определяет характер поведения, зависит от целей и ценностных ориентаций абитуриента, возможностей их достижения в социальной среде.

## **1.2. Психологические особенности студенческого возраста**

Термин "студент" латинского происхождения, в переводе на русский язык означает усердно работающий, занимающийся, т.е. овладевающий знаниями.

Студент как человек определенного возраста и как личность может характеризоваться с трех сторон:

1) с психологической, которая представляет собой единство психологических процессов, состояний и свойств личности. Главное в психологической стороне - психические свойства (направленность, темперамент, характер, способности), от которых зависит протекание психических процессов, возникновение психических состояний, проявление психических образований. Однако, изучая конкретного студента, надо учитывать вместе с тем особенности каждого данного индивида, его психических процессов и состояний.

2) с социальной, в которой воплощаются общественные отношения, качества, порождаемые принадлежностью студента к определенной социальной группе, национальности и т.д.

3) с биологической, которая включает тип высшей нервной деятельности, строение анализаторов, безусловные рефлексы, инстинкты, физическую силу, телосложение, черты лица, цвет кожи, глаз, рост и т.д. Эта сторона в основном предопределена наследственностью и врожденными задатками, но в известных пределах изменяется под влиянием условий жизни.

Изучение этих сторон раскрывает качества и возможности студента, его возрастные и личностные особенности. Так, если подойти к студенту как к человеку определенного возраста, то для него будут характерны наименьшие величины латентного периода реакций на простые, комбинированные и словесные сигналы, оптимум абсолютной и разностной чувствительности анализаторов, наибольшая пластичность в образовании сложных психомоторных и других навыков. Сравнительно с другими возрастами в юношеском возрасте отмечается наивысшая скорость оперативной памяти и переключения внимания, решения вербально-логических задач и т.д. Таким образом, студенческий возраст характеризуется достижением наивысших,

"пиковых" результатов, базирующихся на всех предшествующих процессах биологического, психологического, социального развития.

Если же изучить студента как личность, то возраст 18- 20 лет - это период наиболее активного развития нравственных и эстетических чувств, становления и стабилизации характера и, что особенно важно, овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека: гражданских, профессионально-трудовых и др. С этим периодом связано начало "экономической активности", под которой демографы понимают включения человека в самостоятельную производственную деятельность, начало трудовой биографии и создание собственной семьи. Преобразование мотивации, всей системы ценностных ориентации, с одной стороны, интенсивное формирование специальных способностей в связи с профессионализацией - с другой, выделяют этот возраст в качестве центрального периода становления характера и интеллекта. Это время спортивных рекордов, начало художественных, технических и научных достижений.

Студенческий возраст характерен и тем, что в этот период достигаются многие оптимумы развития интеллектуальных и физических сил. Но нередко одновременно проявляются "ножницы" между этими возможностями и их действительной реализацией. Непрерывно возрастающие творческие возможности, развитие интеллектуальных и физических сил, которые сопровождаются и расцветом внешней привлекательности, скрывают в себе иллюзии, что это возрастание сил будет продолжаться "вечно", что вся лучшая жизнь еще впереди, что всего задуманного можно легко достичь.

Время учебы в вузе совпадает со вторым периодом юности или первым периодом зрелости, который отличается сложностью становления личностных черт - процесс, проанализированный в работах таких ученых, как Б. Г. Ананьев, А. В. Дмитриев, И. С. Кон, В. Т. Лисовский, З. Ф. Есарева и др. Характерной чертой нравственного развития в этом возрасте является усиление сознательных мотивов поведения. Заметно укрепляются те качества, которых

не хватало в полной мере в старших классах - целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение владеть собой. Повышается интерес к моральным проблемам (цели, образу жизни, долгу, любви, верности и др.).

Вместе с тем специалисты в области возрастной психологии и физиологии отмечают, что способность человека к сознательной регуляции своего поведения в 17-19 лет развита не в полной мере. Нередки немотивированный риск, неумение предвидеть последствия своих поступков, в основе которых могут быть не всегда достойные мотивы. Так, В. Т. Лисовский отмечает, что 19-20 лет - это возраст бескорыстных жертв и полной самоотдачи, но и нередких отрицательных проявлений.

Юность - пора самоанализа и самооценок. Самооценка осуществляется путем сравнения идеального "я" с реальным. Но идеальное "я" еще не выверено и может быть случайным, а реальное "я" еще всесторонне не оценено самой личностью. Это объективное противоречие в развитии личности молодого человека может вызвать у него внутреннюю неуверенность в себе и сопровождается иногда внешней агрессивностью, развязностью или чувством непонятости.

Юношеский возраст, по Эриксону, строится вокруг кризиса идентичности, состоящего из серии социальных и индивидуально-личностных выборов, идентификаций и самоопределений. Если юноше не удастся разрешить эти задачи, у него формируется неадекватная идентичность, развитие которой может идти по четырем основным линиям:

- 1) уход от психологической интимности, избегание тесных межличностных отношений;
- 2) размывание чувства времени, неспособность строить жизненные планы, страх взросления и перемен;

3) размывание продуктивных, творческих способностей, неумение мобилизовать свои внутренние ресурсы и сосредоточиться на какой-то главной деятельности;

4) формирование "негативной идентичности", отказ от самоопределения и выбор отрицательных образов для подражания.

Опираясь в основном на клинические данные, Эриксон не пытался выразить описываемые явления количественно. Канадский психолог Джеймс Марша в 1966 г. восполнил этот пробел, выделив четыре этапа развития идентичности, измеряемые степенью профессионального, религиозного и политического самоопределения молодого человека.

1. "Неопределенная, размытая идентичность" характеризуется тем, что индивид еще не выработал сколько-нибудь четких убеждений, не выбрал профессии и не столкнулся с кризисом идентичности.

2. "Досрочная, преждевременная идентификация" имеет место, если индивид включился в соответствующую систему отношений, но сделал это не самостоятельно, в результате пережитого кризиса и испытания, а на основе чужих мнений, следуя чужому примеру или авторитету.

3. Этап "моратория" характеризуется тем, что индивид находится в процессе нормативного кризиса самоопределения, выбирая из многочисленных вариантов развития тот единственный, который может считать своим.

4. "Достигнутая зрелая идентичность" определяется тем, что кризис завершен, индивид перешел от поиска себя к практической самореализации.

Факт поступления в вуз или колледж укрепляет веру молодого человека в собственные силы и способности, порождает надежду на полнокровную и интересную жизнь. Вместе с тем на II и III курсах нередко возникает вопрос о правильности выбора вуза, специальности, профессии. К концу III курса окончательно решается вопрос о профессиональном самоопределении. Однако случается, что в это время принимаются решения в будущем избежать работы по специальности. Зачастую наблюдаются сдвиги в настроении студентов - от

восторженного в первые месяцы учебы в вузе до скептического при оценке вузовского режима, системы преподавания, отдельных преподавателей и т.п.

Довольно часто профессиональный выбор человека определяют случайные факторы. Это явление особенно нежелательно при выборе вуза, так как такие ошибки дорого обходятся и обществу, и личности. Поэтому профориентационная работа с молодыми людьми, поступающими в высшую и средне-специальную школу, чрезвычайно важна.

Студенческий возраст, по утверждению Б. Г. Ананьева, является сенситивным периодом для развития основных социогенных потенций человека. Высшее и средне-специальное образование оказывает огромное влияние на психику человека, развитие его личности. За время обучения в вузе или колледже, при наличии благоприятных условий, у студентов происходит развитие всех уровней психики. Они определяют направленность ума человека, т.е. формируют склад мышления, который характеризует профессиональную направленность личности. Для успешного обучения в вузе необходим довольно высокий уровень общего интеллектуального развития, в частности восприятия, представлений, памяти, мышления, внимания, эрудированности, широты познавательных интересов, уровня владения определенным кругом логических операций и т.д. При некотором снижении этого уровня возможна компенсация за счет повышенной мотивации или работоспособности, усидчивости, тщательности и аккуратности в учебной деятельности. Но есть и предел такого снижения, при котором компенсаторные механизмы не помогают, и студент может быть отчислен. В разных вузах эти уровни слегка различаются, но в общем они близки между собой, даже если сравнивать столичные и периферийные вузы, так называемые престижные и непрестижные профессии.

Развитие студента на различных курсах имеет некоторые особые черты.

Первый курс решает задачи приобщения недавнего абитуриента к студенческим формам коллективной жизни. Поведение студентов отличается

высокой степенью конформизма; у первокурсников отсутствует дифференцированный подход к своим ролям.

Второй курс — период самой напряженной учебной деятельности студентов. В жизни второкурсников интенсивно включены все формы обучения и воспитания. Студенты получают общую подготовку, формируются их широкие культурные запросы и потребности. Процесс адаптации к данной среде в основном завершен.

Третий курс — начало специализации, укрепление интереса к научной работе как отражение дальнейшего развития и углубления профессиональных интересов студентов. Настоятельная необходимость в специализации зачастую приводит к сужению сферы разносторонних интересов личности. Отныне формы становления личности в вузе в основных чертах определяются фактором специализации.

Четвертый курс — первое реальное знакомство со специальностью в период прохождения учебной практики. Для поведения студентов характерен интенсивный поиск более рациональных путей и форм специальной подготовки, происходит переоценка студентами многих ценностей жизни и культуры.

Пятый курс — перспектива скорого окончания вуза — формирует четкие практические установки на будущий род деятельности. Проявляются новые, становящиеся все более актуальными ценности, связанные с материальным и семейным положением, местом работы и т. п. Студенты постепенно отходят от коллективных форм жизни вуза.

Поиски друга жизни играют на III — IV курсах большую роль, сказывая влияние и на успеваемость, и общественную деятельность студентов. Интерес к противоположному полу занимает значительное место в мыслях и поведении студентов. Но было бы ошибкой видеть в этом негативное явление. Интимные отношения нередко способствуют повышению желания лучше учиться, рабочему настроению, творческой активности. Данные социологов говорят,

что, как правило, после некоторого «затишья» семейные пары не остаются в стороне от общественной работы и не выпадают из коллектива. Вступление в брак студентов к концу учебы не ведет к распаду студенческих коллективов, хотя число непосредственных межличностных и межгрупповых контактов среди его членов несколько уменьшается.

Психологическое развитие личности студента — диалектический процесс возникновения и разрешения противоречий, перехода внешнего во внутреннее, самодвижения, активной работы над собой.

Б. Г. Ананьев представлял развитие личности как возрастающую по масштабам и уровню интеграцию — образование подструктур и их усложняющийся синтез. С другой стороны, происходит параллельный процесс возрастающей дифференциации психических функций (развитие, усложнение, «разветвление» психических процессов, состояний, свойств).

Разработанная Лисовским типология студентов выглядит следующим образом:

1. «Гармоничный». Выбрал свою специальность осознанно. Учится очень хорошо, активно участвует в научной и общественной работе. Развит, культурен, общителен, глубоко и серьезно интересуется литературой и искусством, событиями общественной жизни, занимается спортом. Непримири́м к недостаткам, честен и порядочен. Пользуется авторитетом в коллективе как хороший и надежный товарищ.
2. «Профессионал». Выбрал свою специальность осознанно. Учится, как правило, хорошо. В научно-исследовательской работе участвует редко, так как ориентирован на послевузовскую практическую деятельность. Принимает участие в общественной работе, добросовестно выполняя поручения. По мере возможности занимается спортом, интересуется литературой и искусством, главное для него — хорошая учеба. Непримири́м к недостаткам, честен и порядочен. Пользуется уважением в коллективе.



3. «Академик». Выбрал свою специальность осознанно. Учится только на «отлично». Ориентирован на учебу в аспирантуре. Поэтому много времени отдает научно-исследовательской работе, порой в ущерб другим занятиям.

4. «Общественник». Ему свойственна ярко выраженная склонность к общественной деятельности, которая зачастую преобладает над другим интересами и порой отрицательно сказывается на учебной и научной активности. Однако уверен, что профессию выбрал верно. Интересуется литературой и искусством, заводит в сфере досуга.

5. «Любитель искусств». Учится, как правило, хорошо, однако в научной работе участвует редко, так как его интересы направлены в основном в сферу литературы и искусства. Ему свойствен развитый эстетический вкус, широкий кругозор, глубоко художественная эрудиция.

6. «Старательный». Выбрал специальность не совсем осознанно, но учится добросовестно, прилагая максимум усилий. И хотя не обладает развитыми способностями, но задолженностей, как правило, не имеет. Малообщителен в коллективе. Литературой и искусством интересуется слабо, так как много времени занимает учеба, но любит бывать в кино, на эстрадных концертах и дискотеках. Физкультурой занимается в рамках вузовской программы или программы колледжа.

7. «Середняк». Учится «как получится», не прилагая особых усилий. И даже гордится этим. Его принцип: «Получу диплом и буду работать не хуже других». Выбирая профессию, особенно не задумывался. Однако убежден, что раз поступил, то вуз нужно кончить. Старается учиться хорошо, хотя от учебы не испытывает удовлетворения.

8. «Разочарованный». Человек, как правило, способный, но избранная специальность оказалась для него малопривлекательной. Однако убежден, что раз поступил, то вуз нужно кончить. Старается учиться хорошо, хотя от учебы не испытывает удовлетворения. Стремится утвердить себя в различного рода хобби, искусстве, спорте.

9. «Лентяй». Учится, как правило, слабо, по принципу «наименьшей затраты сил». Но вполне доволен собой. О своем профессиональном призвании не задумывается всерьез. В научно-исследовательской и общественной работе участия не принимает. В коллективе студенческой группы к нему относятся как к «балласту». Иногда норовит словчить, воспользоваться шпаргалкой, приспособиться. Круг интересов в основном в сфере досуга.

10. «Творческий». Ему свойствен творческий подход к любому делу — будь то учеба, или общественная работа, или сфера досуга. Зато те занятия, где необходимы усидчивость, аккуратность, исполнительская дисциплина, его не увлекают. Поэтому, как правило, учится неровно, по принципу «мне это интересно» или «мне это не интересно». Занимаясь научно-исследовательской работой, ищет оригинальное самостоятельное решение проблем, не считаясь с мнением признанных авторитетов.

11. «Богемный». Как правило, успешно учится на так называемых «престижных» факультетах, свысока относится к студентам, обучающимся массовым профессиям. Стремится к лидерству в компании себе подобных, к остальным же студентам относится пренебрежительно. «Обо всем» наслышан, хотя знания его избирательны. В сфере искусства интересуется, главным образом, «модными» течениями. Всегда имеет «свое мнение», отличное от мнения «массы». Завсегдатай кафе, модных дискотек.

Успешность обучения определяется таким психическим свойством человека, как обучаемость. Под этим понятием подразумеваются личные особенности (адаптивность, пластичность личности, напряженность мотивации и т. п.) и весь интеллектуальный потенциал человека.

Непосредственная зависимость успешности любой деятельности, в том числе и учебной, в первую очередь от уровня интеллектуального развития. Взаимосвязь между интеллектуальными способностями и деятельностью диалектична: эффективное включение в любую деятельность требует определенного уровня способностей к этой деятельности, которая, в свою очередь,

определяющим образом влияет на процесс развития и формирование способностей.

Успеваемость студентов зависит не только от общего интеллектуального развития и специальных способностей, что вполне понятно даже с точки зрения здравого смысла, но также от интересов и мотивов, черт характера, темперамента, направленности личности, ее самосознания и т. п.

В основе направленности личности лежат ее потребности, которые могут быть материальными (потребность в пище, одежде, жилище и т. д.) и духовными (потребность в познании, музыке, книге, труде и т. д.). Потребности предполагают свое дальнейшее удовлетворение и поэтому порождают влечения, желания, стремления, эмоциональные состояния, которые заставляют студента проявлять активность. Потребности могут быть ясно осознанными и неосознанными или осознанными лишь частично. Стремление стать хорошим специалистом, освоить преподаваемые дисциплины, стать эрудированным и культурным человеком — это выражение четко осознанных духовных и материальных потребностей студента.

Важным условием оптимизации потенциальных возможностей личности является ее активность, направленность на определенный вид деятельности. «Именно то, что особенно значимо для человека, выступает в конечном счете в качестве мотивов и целей его деятельности».

Можно выявить мотивы (М) учебной деятельности:  $M_1$  — направленность на приобретение знаний;  $M_2$  — направленность на получение профессии;  $M_3$  — направленность на получение диплома. Среди мужчин преобладает направленность на получение профессии, в среде женщин — на получение диплома.

Обнаружена прямая корреляционная связь между направленностью на получение знаний и уровнем академической успешности. Направленность на получение профессии и направленность на получение диплома не отражаются непосредственно на результатах академической успешности. Отсутствие

взаимосвязи между направленностью на получение диплома и академической успешностью мы объясняем тем, что, как показывает ряд данных, зачастую студенты при подготовке к экзаменам применяют «штурм», который далеко не всегда приводит к положительным результатам. Отсутствие взаимосвязи между направленностью на получение профессии ( $M_2$ ) и успешностью обучения объясняется, по-видимому, тем, что при выраженной избирательности интересов студенты делят изучаемые дисциплины на «нужные» и «ненужные» для их профессионального роста. Студенты, нацеленные на получение знаний, характеризуются чувством долга, целеустремленностью, сильной волей, умением мобилизовать свои физические и психические силы на учебу, высокой регулярностью учебной деятельности. Комплекс всех этих черт в совокупности с направленностью на получение знаний и обеспечивает высокую учебную успешность.

В процессе работы со студентами педагог должен учитывать не только уровень и структуру мотивации, но также энергетический, умственный потенциал и целый ряд жизненных обстоятельств. Так, если у студента большой перерыв в учебе или он с трудом адаптируется к новой форме обучения, задача педагога будет состоять в том, чтобы научить студента оптимальной организации труда. При хороших же потенциальных возможностях, высокой интеллектуальной лабильности студента, которая служит критерием хорошей обучаемости, педагог имеет основания предъявить к нему более высокие требования, апеллировать к его волевым качествам. Одной из важных потребностей является потребность в общении. В общении студенты познают не только других, но и себя, овладевают опытом социальной жизни. Потребность в общении способствует установлению многообразных связей, развитию товарищества, дружбы, стимулирует обмен знаниями и опытом, мнениями, настроениями и переживаниями. Также одной из важнейших потребностей личности является потребность в достижениях. Жизнь студентов специфична по возможностям удовлетворения ряда

потребностей. Имеются известные ограничения в удовлетворении их духовных и материальных потребностей в соответствии с требованиями учения в вузе и будущей профессии.

Наряду с ситуативными мотивами, непосредственно побуждающими к деятельности, важную роль играют мотивы, воплощающие в себе устремления направленности студента в будущее. Важным элементом направленности личности являются: разнообразные по содержанию интересы к преподаваемым предметам, спорту, музыке, технике и т. д. Они различаются также по устойчивости, широте влияния на деятельность. Устойчивый интерес студента к своей будущей профессии вызывает у него активность, творчество, стремление быстрее и лучше овладеть специальностью. Возникновение глубокого и устойчивого интереса студентов к учению, различным предметам является важным условием успешного формирования их личности. Познавательные интересы могут развиваться, но могут и затухать. Причиной затухания интереса к учению может быть появление больших трудностей, недостатки в методике обучения, организации учебных занятий.

В деятельности в развитии студентов большую роль играет мировоззрение — система представлений, убеждений, взглядов на окружающую действительность. Оно проявляется в понимании и оценке действительности, различных событий и фактов, в социальном поведении человека, его поступках, деятельности, накладывает отпечаток на чувства, волю, мотивы. Существенные особенности в поведении и деятельности студентов вызываются различиями в темпераментах. Темперамент влияет не только на проявление чувств или скорость переключения внимания, но и на другие психические процессы, а также на проявление черт характера, на поведение студентов на занятиях, на их реакции в сложных ситуациях, на вопросы, задания, оценки. Темперамент влияет на ход и результаты различных видов деятельности.

Также в деятельности студентов проявляется и их характер — относительно устойчивый психический склад человека. Это совокупность черт, влияющих на все его поведение. Характер студента представляет собой целостное образование, состоящее из ряда черт, которые можно классифицировать по группам. Это, во-первых, группа интеллектуальных черт — наблюдательность, рассудительность, гибкость ума; во-вторых, группа эмоциональных черт — уверенность, жизнерадостность, бодрость; в-третьих, группа волевых черт — целеустремленность, инициативность, выдержка, решительность, мужество и др.; четвертая группа — нравственные черты: чувство долга, честность, правдивость и др. Характеры делятся на слабые и сильные, замкнутые и эгоистичные, цельные и противоречивые. Главное, что раскрывает характер студента, — это поступки и действия, особенно поведение в коллективе, успеваемость и общественная работа. Характер формируется в процессе деятельности в зависимости от ее мотивов и общего отношения студента к окружающей действительности.

В деятельности студентов ярко проявляются способности, то есть такие их психологические особенности, которые позволяют успешно овладеть программой вуза, эффективно совершенствоваться как будущим специалистам.

В структуру способностей входят внимательность, наблюдательность, определенные качества мышления, памяти и т. д. Способности студентов развиваются вместе с совершенствованием их внимания, памяти, творческого воображения, мышления и других психических процессов и свойств личности, а также путем компенсации недостающих качеств. Способности складываются на основе закрепления и проявления свойств человека в связи с особенностями его деятельности.

Опосредствованно на успеваемость оказывает влияние и тип конституции (телосложения) студента, которому соответствует определенный тип реактивности организма, тип нервной системы.

Влияют на успеваемость и особенности самосознания и самопонимания. В исследованиях установлена достаточно устойчивая и подтверждающаяся на разных выборках зависимость успешности обучения от таких особенностей самосознания, как степень адекватности самооценки. В отсев попадают студенты при излишней самоуспокоенности, беззаботности и неадекватности самооценки.

Сила нервной системы обеспечивает работоспособность, возможность длительное время быть сосредоточенным на изучаемом материале. Не влияя непосредственно на уровень учебной успешности, она влияет на выбор приемов работы, способах подготовки учебных заданий. Лабильность нервной системы, обеспечивающая скорость мыслительных реакций, связана высокой корреляционной зависимостью с интеллектуальными свойствами и таким образом непосредственно воздействует на продуктивность учебной деятельности.

Лабильность и сила нервной системы влияют на отбор приемов деятельности, в частности учебной. Стилем учебной деятельности называется предпочтительно используемая индивидом совокупность приемов самоподготовки, учебной работы.

Студенты с сильной нервной системой компенсируют нерегулярность учебной деятельности «авралом», занятиями по ночам; будучи малотревожными, они легко используют при ответах на экзамене шпаргалки и т. п. Студенты со слабой нервной системой, накопив в результате несистематической работы большое количество неизученного материала, не могут работать за счет сна. Их тревожность на экзамене, куда они приходят плохо подготовленными, мешает им выявить даже имеющиеся знания. Так нерегулярность работы в сочетании со слабой нервной системой становится причиной неуспеваемости студентов, а зачастую — и отчисления их из вуза. Только 37,3% исследованных студентов считают необходимым заниматься регулярно, остальные предпочитают «штурмовать» материал в экзаменационную сессию.

Многие студентов даже в период экзаменационной сессии не считает необходимым работать напряженно, занимается лишь часть дней, отведенных на подготовку к экзаменам (многие используют 1—2 дня «для чтения лекций»). Это 66,7% первокурсников, 92,3% пятикурсников. Многие идут на экзамен, по собственному признанию, подготовившись не по всем выделенным преподавателям вопросам (58,3% первокурсников, 77% пятикурсников). Из приемов учебной деятельности значительно повышает эффективность учебного труда прием предварительной подготовки к предстоящей лекции, актуализация необходимых для ее восприятия знаний. Особенно он ценен в математике и других точных науках. К сожалению, к этому приему прибегает столь малое количество студентов (15% пятикурсников, 16,7% вечерников, 14% первокурсников), что практически приходится констатировать отсутствие его в арсенале наших студентов.

К приемам учебной деятельности относится также углубленное изучение студентами наиболее важных, профессионально значимых учебных дисциплин. Среди первокурсников этим приемом пользуются 75%, среди пятикурсников — 84,6%.

В арсенале студентов имеется также прием предпочтительного начала самостоятельных занятий с трудных (легких) предметов. Очень часто в рекомендациях по научной организации умственного труда даются жесткие установки на начало занятий с трудных предметов. Между тем типологические исследования показывают, что здесь не может быть универсального рационального приема. Малоподвижные флегматики медленно втягиваются в работу, поэтому им лучше начинать занятия с легких предметов. Быстро утомляющиеся меланхолики со слабой нервной системой вряд ли могут оставлять сложные предметы на конец. Им следует за трудный материал приниматься со свежими силами. Своеобразно отношение студентов к экзаменам. Многие из них, даже указывая на большие нервные затраты (37,5% первокурсников, 54,6% пятикурсников и 67% вечерников), тем не менее



выступают против отмены экзаменов, т. к. подготовка к ним помогает систематизировать знания, углубить понимание материала, ликвидировать пробелы (75% первокурсников, 54,6% пятикурсников). Значительная часть студентов стремится рационализировать свою учебную деятельность, найти наиболее эффективные приемы изучения материала. Успешность их усилий в данной области зависит от уровня развития: 1) интеллекта, 2) самоанализа, 3) воли. Недостаточный уровень развития любого из этих свойств приводит к существенным просчетам в организации самостоятельной работы, следствием чего и является низкий уровень регулярности занятий, неполная подготовленность к экзаменам. Легко усваивая учебный материал, интеллектуально более развитые студенты в обычных, рассчитанных на среднего студента условиях обучения не стремятся к выработке рациональных приемов усвоения знаний. Этот стиль учебы — штурмовщина, риск, недоучивание материала — складывается еще в школе. Потенциальные возможности таких студентов остаются нераскрытыми, особенно при недостаточном развитии воли, ответственности, целеустремленности личности.

В связи с этим возникает необходимость дифференцированного обучения. Принцип «от каждого по способностям» должен пониматься не как снижение требований приравнивании на слабых, а как повышение требований к способным студентам. Только при таком обучении полностью реализуются интеллектуальные и волевые способности каждой личности, только тогда возможно гармоничное ее развитие. Студенты с более высоким уровнем регулярности учебной работы являются по самооценке более волевыми, тогда как занимающиеся менее регулярно больше рассчитывают на свои интеллектуальные возможности. Существует два типа студентов — с высоким и низким уровнем регулярности учебной деятельности. Умение работать систематически даже при средних интеллектуальных способностях обеспечивает студентам устойчивую высокую успеваемость. Отсутствие умения организовать себя, равномерно распределять учебные занятия даже при

наличии достаточно развитого интеллекта ослабляет способность к усвоению программного материала и препятствует успешной учебе. Следовательно, отсутствие систематичности учебных занятий является одним из значимых факторов отсева студентов. Эмоциональные состояния, уровень развития волевых качеств, особенности психосоциотипа студента существенно влияют на учебный стиль и успешность обучения, на характер взаимоотношений с однокурсниками и преподавателями. К оптимизации учебного процесса психология и педагогика могут подходить с разных позиций: совершенствования методов обучения, разработки новых принципов построения учебных программ и учебников, совершенствования работы деканатов, создания психологической службы в учебном заведении, индивидуализации процесса обучения и воспитания при условии более полного учета индивидуальных особенностей обучающегося и др. Во всех этих подходах центральное звено — личность обучающегося. Таким образом, знание психологических особенностей личности студента — способностей, общего интеллектуального развития, интересов, мотивов, черт характера, темперамента, работоспособности, самосознания и т. д. — позволяет изыскивать реальные возможности их учета в условиях адаптации к массовому обучению в высшей и средне-специальной школе.

### **1.3. Проблемы адаптационного периода студентов**

Адаптация студентов первого курса к обучению в вузе или колледже — не новая проблема, достаточно живо обсуждавшаяся ранее. В последнее время она практически исчезла со страниц специализированных профессиональных традиционных источников.

Общеизвестно, что её реализация связана, главным образом, с решением двух основных задач:

1) изменение некоторых методов обучения школьников, хотя бы старших классов, с учётом форм и методов, используемых в преподавании;

2) с первых же дней обучения студентов в новом учебном заведении предоставление им необходимой информации о требованиях, методах, формах и специфических особенностях обучения каждой специальности (специализации).

Эта «вечная» проблема будет, по крайней мере, ещё достаточно долго существовать, поэтому от успешного её решения зависит, кто из студентов успешно его закончит. Если удалось отобрать способных индивидуумов, то общество и вуз заинтересованы, чтобы способности смогли максимально реализоваться за время обучения этих студентов в колледже.

Психологи, анализируя многолетний опыт работы со студентами – первокурсниками, анкетирование, тестирование, групповые и индивидуальные собеседования, анализ посещаемости учебных занятий и успеваемости, отсева студентов вуза и колледжа позволяют выделить несколько групп проблем студентов-первокурсников.

1. Абсолютное большинство студентов подчеркивает как важно первокурснику иметь доброжелательную атмосферу в группе, товарищескую помощь и поддержку старшекурсников, а через них и правильную ориентированность в особенностях обучения.

2. На одно из первых мест выдвигаются трудности в определении оптимального режима учения, труда и отдыха. Сложившийся под влиянием школы и семьи стереотип оказался несостоятельным. В вузе и колледже нужна новая система, новый образ жизни, отвечающий новым задачам обучения и воспитания.

3. Отмечаются трудности, связанные с обязательным посещением всех учебных занятий, со своевременной и тщательной подготовкой к ним и активным участием в их работе.

4. Около половины первокурсников признают неумение работать целеустремленно, мобилизовать все свои силы для работы над собой.

5. У значительной части студентов отсутствуют необходимые навыки и умения работы с книгой, а также не всегда осознается важность овладения рациональными приемами умственного труда.

Таковы основные трудности, с которыми встречается первокурсник, они охватывают три стороны отношений и деятельности студента:

- организацию студенческой деятельности – режим учения, труда и отдыха студента, посещение академических занятий, своевременную и тщательную подготовку к ним, активное участие в них;
- личностные характеристики студентов – силу воли, упорство, организованность, целеустремленность, интерес, академические умения;
- особенности взаимоотношений, складывающихся в группе, уровень нравственных отношений в общем коллективе факультета, университета. Установлено, что отсев студентов из дружных и работоспособных групп является минимальным.

Как известно, успех воспитания зависит от умения воспитателя превратить процесс воспитания в процесс самовоспитания. Естественно, что для эффективного руководства процессом адаптации первокурсников первоочередное значение приобретает не только знание трудностей адаптации, но и формирование действенного отношения самих студентов к их преодолению.

Опираясь на методику сравнительного исследования уровня воспитанности (Л.И. Уманский, Л.М. Зюбин), разработаны показатели активности адаптации студентов-первокурсников к новым условиям учения в вузе. Уровни активности оцениваются по пятибалльной системе, составляется психолого-педагогический профиль студента. Он позволяет наглядно представить достижения и неудачи студента, облегчает составление программы работы над собой, организацию контроля и самоконтроля над деятельностью коллектива и личности в коллективе.

Ориентируясь на показатели психолого-педагогической активности студентов, преподаватели и студенты могут значительно сократить сроки адаптации первокурсников, более сознательно и действенно участвовать в воспитательной работе и самовоспитании студентов.

Последовательность адаптации студентов описывалась также в работах М.И. Дьяченко и Л.А. Кондыбовича, Б.А. Бенедиктова, А.Г. Смирнова [25:32:60]. Следует, однако, отметить, что в целом вопросы динамики процесса адаптации к условиям обучения в вузе, в отличие от стадий адаптации при воздействии природных и производственных факторов, исследованы недостаточно. Поскольку при совершенствовании программ адаптации к учебной деятельности психологические компоненты играют наиболее существенную роль, психологические механизмы адаптационного процесса заслуживают более подробного рассмотрения.

Вывод по первому разделу: Таким образом, психические состояния являются сложными, многомерными феноменами, что предъявляет определенные требования к построению теоретической основы для их исследования. Существующие разработки ряда отечественных психологов позволяют реализовать системный подход к изучению психических состояний, который предполагает построение структурной модели их анализа, выделение основных характеристик. В процессе обучения в колледже личность студента проходит социальную адаптацию.

Студенческий период является сенситивным периодом для развития основных социогенных потенций человека [23]. Исключительное значение для выявления причин, приводящих к снижению социально-психологической адаптации, имеет изучение личностных особенностей студентов и специфики организационной культуры колледжа и учебного процесса.

Исследование социально-психологической адаптации способствует более

углубленному пониманию возрастной динамики и уточнению критериев, свидетельствующих о наступлении возрастных и профессиональных кризисов.

## РАЗДЕЛ 2. МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ

### 2.1 Обоснование методик адаптации студентов

На наш взгляд, чтобы создавать необходимые педагогические условия для полноценного развития личности и индивидуальности будущего специалиста, грамотно выстраивать образовательный процесс, осуществлять пропедевтические действия по снижению уровня отсева студентов (особенно на первом курсе), необходимо знать исходные характеристики первокурсников, видеть факторы, влияющие на успешность их обучения.

Среди показателей, определяющих социально-педагогический портрет первокурсников, выделены такие показатели как самооценка студента, его личностная тревожность, отношение между членами группы, социальный статус в коллективе.

В связи с этим определены следующие направления исследования:

- уровень самооценки;
- уровень тревожности;
- отношение между членами коллектива;
- уровень социально- психологической адаптации.

Кроме того, исследование дает возможность выявления и других важных эффектов: волевых качеств первокурсников; трудностей, сопровождающих процесс адаптации и влияющих на самочувствие студентов; взглядов студентов первого курса на различные явления в жизни колледжа.

Основные методы исследования - анкетирование, беседа, письменные ответы студентов, изучение документации приемной комиссии.

Экспериментальная работа проводилась среди студентов групп 11 и 12 Павлодарского Медицинского колледжа. Исследование проводилось в течение 2004-2005 учебного года. В качестве контрольной группы была взята группа 12, экспериментальной – группа 11.

Наше исследование, организованное и проведенное на теоретическом и психологическом уровне обосновывает способы адаптации студентов первого курса колледжа.

Целью нашей работы было изучение факторов, влияющих на адаптацию студентов и способы реализации руководства адаптацией студентов.

Практическая часть работы заключалась в проведении эмпирического исследования. Исследование проводилось в три этапа.

1 этап – констатирующий;

2 этап – формирующий эксперимент;

3 этап – контрольный.

Нами было проведено психолого-педагогическое исследование, которое проходило на базе Павлодарского медицинского колледжа. В выборочную совокупность вошло 50 студентов, поступивших в колледж. Для получения эмпирических данных из них были определены контрольная и экспериментальная группы по 25 человек.

На данной выборке испытуемых проводились констатирующий, формирующий и контрольный этапы эксперимента. Также нами была взята контрольная группа испытуемых для сравнения полученных результатов после проведения формирующего этапа эксперимента с участниками экспериментальной группы. Данное сравнение результатов проведения эксперимента необходимо для подтверждения эффективности формирующего этапа, в ходе которого были реализованы обозначенные нами условия, ориентированные на адаптацию студентов в учебном заведении.

На констатирующем этапе эксперимента нами был проведен анализ тревожности студентов, самооценки и их взаимосвязь с степенью адаптации.



В исследовании были использованы методы теоретического уровня: изучение и анализ философской, исторической, психолого-педагогической и методической литературы по исследуемой проблеме, анализ нормативных документов, анализ учебных программ для колледжей, анализ научных публикаций.

Были использованы методы эмпирического уровня: анализ работы преподавателей колледжа, анализ результатов учебной деятельности студентов, анкетирование, беседа, опрос, психодиагностические методы, психологический эксперимент.

Также мы использовали статистические методы количественной и качественной обработки данных, графическое представление результатов исследования.

Исследования велись в следующих направлениях: изучение развития самооценки студентов и их тревожности, исследование межличностных отношений, становление социального статуса студентов первого года обучения в колледже.

Для проведения нашего исследования мы использовали следующие методы:

Тест «Самооценка». Использование этого теста было связано с тем, что каждый человек имеет определенные представления об идеале наиболее ценных свойств личности. На эти качества люди ориентируются в процессе самовоспитания. У разных людей эти представления неодинаковы, а потому не совпадают результаты самовоспитания.

Самооценка связана также с одной из центральных потребностей человека — потребностью в самоутверждении, со стремлением человека найти свое место в жизни, утвердить себя как члена общества в глазах окружающих и в своем собственном мнении.

Под влиянием оценки окружающих у личности постепенно складывается собственное отношение к себе и самооценка своей личности, а также отдельных

форм своей активности: общения, поведения, деятельности, переживаний. В методике самооценки содержатся четыре блока качеств, каждый из которых отражает один из уровней активности личности. Самооценка может быть адекватной и неадекватной. При адекватной самооценке субъект правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. К оценке достигнутого он подходит не только со своими мерками, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: товарищи по работе и близкие.

Нас интересовало, какие же представления об идеале имеются у студентов, поступивших в колледж, и как они способствуют адаптации студентов в новых социальных условиях.

Другим определяющим фактором в адаптации студентов является статусное положение личности в коллективе, умение вживаться в коллектив, способность быстро уяснять роль каждого члена коллектива.

С целью определить статусное положение каждого студента было проведено социометрическое исследование.

При проведении социометрии нами соблюдался ряд условий, обеспечивающих надежность получаемых результатов:

- 1) члены группы отвечали самостоятельно, не советуясь друг с другом;
- 2) мы не торопили людей с ответами; переходить от ответа на один вопрос к другому следует только тогда, когда все участники ответили на предыдущий вопрос;
- 3) для того чтобы испытуемые не упустили из внимания никого из членов группы, необходимо на доске написать фамилии отсутствующих.

Число выборов, полученных каждым человеком, является мерилем положения его в системе личных отношений, измеряет его «социометрический статус», что в свою очередь влияет на степень адаптации в коллективе.

Для выявления тенденций поведения личности в коллективе мы использовали методику «Q-сортировка тенденций поведения в группе».

Методика позволяет определить шесть основных тенденций поведения человека в реальной группе: зависимость, независимость, общительность, необщительность, принятие «борьбы» и «избегание борьбы». Тенденция к зависимости определена как внутреннее стремление индивида к принятию групповых стандартов и ценностей — социальных и морально-этических. Тенденция к общительности свидетельствует о контактности, стремлении образовать эмоциональные связи как в своей группе, так и за ее пределами. Тенденция к «борьбе» — активное стремление личности участвовать в групповой жизни, добиваться более высокого статуса в системе межличностных взаимоотношений: в противоположность этой тенденции избегание «борьбы» показывает стремление уйти от взаимодействия, сохранить нейтралитет в групповых спорах и конфликтах, склонность к компромиссным решениям. Каждая из этих тенденций имеет, на наш взгляд, внутреннюю и внешнюю характеристику, т. е. зависимость, общительность и «борьба» могут быть истинными, внутренне присущими личности, а могут быть внешними, своеобразной «маской», скрывающей истинное лицо человека.

Определенный интерес представляет использование данной методики в качестве самооценки для сравнения представлений о самом себе с мнением каждого о каждом внутри группы.

Другим важным свойством личности, во многом обуславливающее поведение человека и его адаптацию в коллективе, является такое психическое состояние личности на тот или иной момент, как тревожность.

Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом

отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить или только личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

В своих исследованиях с целью определения уровня тревожности мы использовали эту методику - тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера).

Для выявления уровня адаптации студентов мы использовали методику диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.

В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни — переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с собственным образом жизни.

Использование этих методик позволило нам сделать выводы о степени взаимосвязи уровня самооценки личности, ее поведения в новых условиях, степени тревожности личности, статусного положения личности в коллективе и степени адаптации в новых социальных условиях.

Исследование адаптации студентов колледжа мы начали с первой недели обучения студентов в колледже.

На первом этапе нами были получены следующие результаты по перечисленным методикам.

Для выявления способности объективно дать оценку самому себе, своим действиям и действиям других студентов мы провели тестирование по методике «Самооценка». Результаты исследования отражены в приложении В и занесены в таблицу 1 и отражены на рисунке -1.

**Таблица 1- Уровень самооценки студентов колледжа**

|           | Уровень самооценки (кол-во чел.) |        |               |         |               |         |                     |
|-----------|----------------------------------|--------|---------------|---------|---------------|---------|---------------------|
|           | Неадекватно низкий               | низкий | Ниже среднего | средний | Выше среднего | высокий | Неадекватно высокий |
| Эксп.гр.  | 1(4%)                            | 5(20%) | 4(16%)        | 9(36%)  | 3(12%)        | 2(8%)   | 1(4%)               |
| Контр.гр. | 1(4%)                            | 4(16%) | 4(16%)        | 10(40%) | 3(12%)        | 2(8%)   | 1(4%)               |

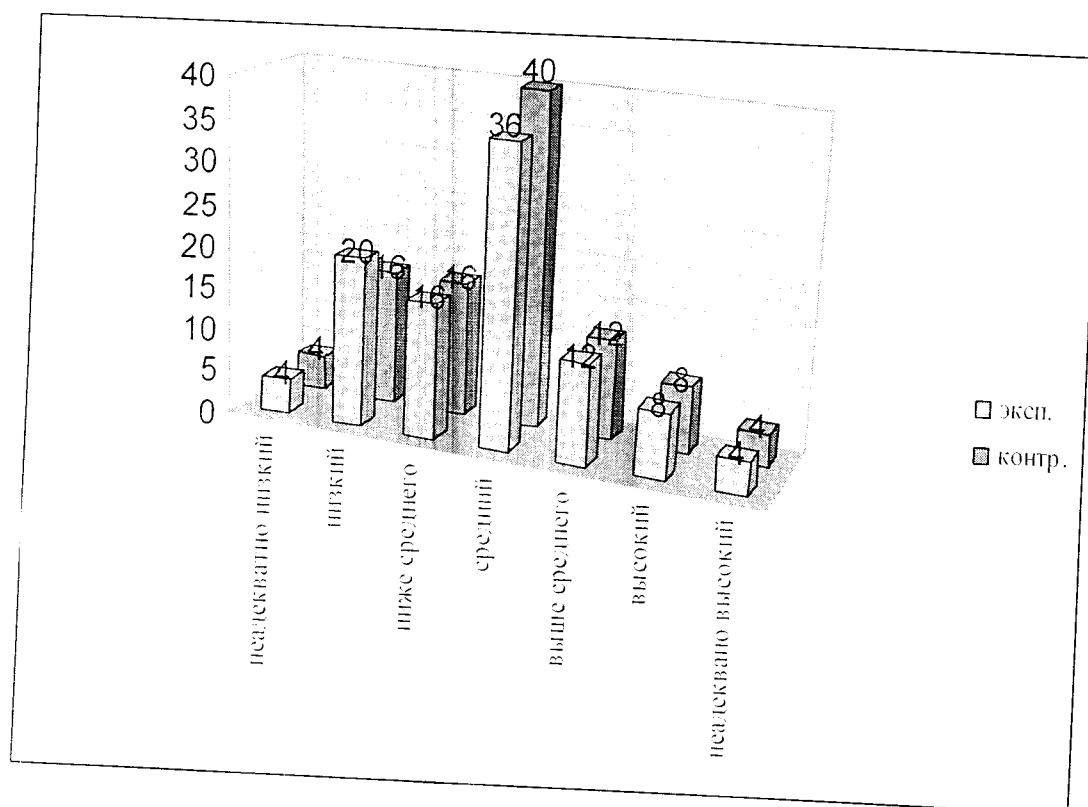


Рисунок 1- Уровень самооценки студентов

Таким образом, неадекватную самооценку в 11-экспериментальной группе имеют 10 человек, что составляет 40% всего количества учащихся, в 12-контрольной группе – 9 (36%), адекватную самооценку в экспериментальной группе имеют 14 человек (56%), в контрольной группе адекватную самооценку имеют 15 человек (60%), завышенную самооценку имеют в 11 группе имеют 1 человек (4%), в 12 группе завышенную самооценку имеют 1 человека (4%). Средний балл самооценки студентов в экспериментальной и контрольной группе составляет 45,1 баллов. Такие показатели интерпретируются как уровень самооценки ниже среднего. Таким образом, самооценка студентов первого курса колледжа идентична.

В нашем исследовании большая часть студентов экспериментальной и контрольной групп имеют неадекватную самооценку. Следующим этапом нашего исследования было изучение тенденций поведения студентов в группе.

Тенденцию к зависимости мы определили как внутреннее стремление индивида к принятию групповых стандартов и ценностей — социальных и морально-этических. Тенденцию к общительности мы определили как свидетельство о контактности, стремлении образовать эмоциональные связи как в своей группе, так и за ее пределами. Тенденцию к «борьбе» — активное стремление личности участвовать в групповой жизни, добиваться более высокого статуса в системе межличностных взаимоотношений: в противоположность этой тенденции избегание «борьбы» показывает стремление уйти от взаимодействия, сохранить нейтралитет в групповых спорах и конфликтах, склонность к компромиссным решениям. Каждая из этих тенденций имеет, на наш взгляд, внутреннюю и внешнюю характеристику, т. е. зависимость, общительность и «борьба» могут быть истинными, внутренне присущими личности, а могут быть внешними, своеобразной «маской», скрывающей истинное лицо человека.

**Таблица 2- Тенденции в поведении студентов колледжа (%)**

|         | зависимость | независимость | Общительность | Необщительность | Принятие борьбы | Избегание борьбы |
|---------|-------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|------------------|
| Экспер. | 36          | 64            | 44            | 56              | 44              | 56               |
| Контр.  | 36          | 64            | 44            | 56              | 48              | 52               |

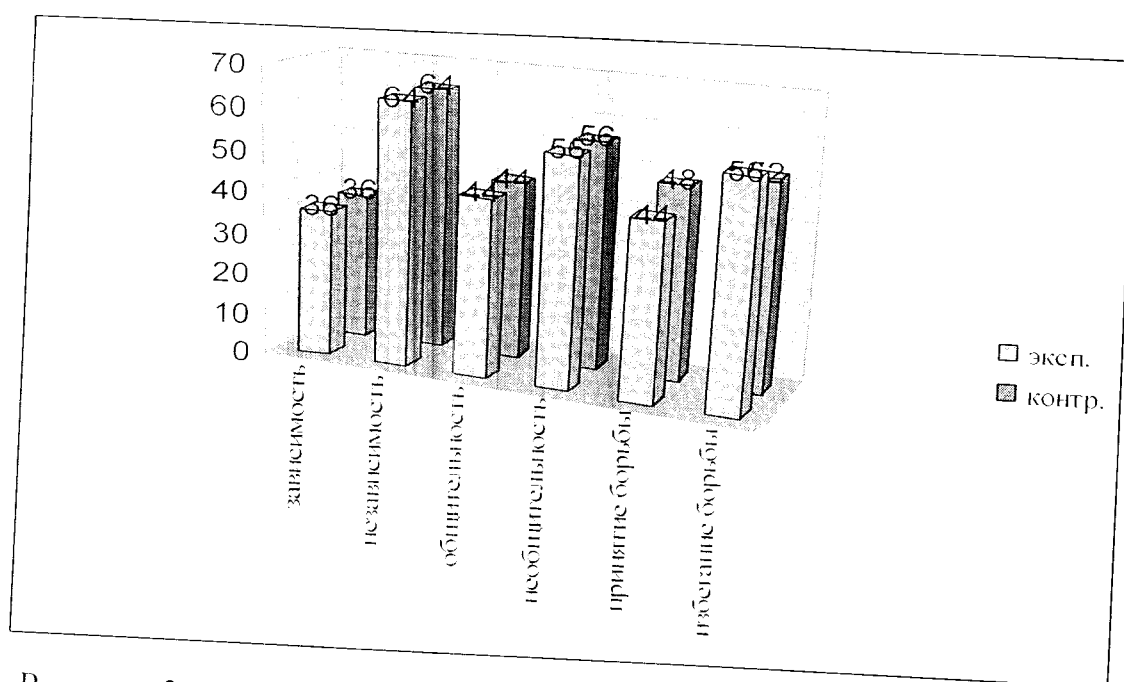


Рисунок 2 -Тенденция поведения студентов в группе (Q-сортировка)

Таким образом, мы видим, что в поведении студентов контрольной и экспериментальной групп наблюдаются одинаковые тенденции.

Для выявления причины такого поведения в группе мы использовали измерение тревожности как свойства личности. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Используя опросник Спилбергера в своих исследованиях мы получили результаты, которые представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Исследование тревожности у студентов по методике Спилбергера (%)

|           | Ситуативная тревожность |           |        | Личная тревожность |           |        |
|-----------|-------------------------|-----------|--------|--------------------|-----------|--------|
|           | высокая                 | умеренная | низкая | высокая            | умеренная | низкая |
| Эксп.гр.  | 16(64%)                 | 6(24%)    | 3(12%) | 12(48%)            | 10(40%)   | 3(12%) |
| Контр.гр. | 14(56%)                 | 7(28%)    | 4(16%) | 10(40%)            | 11(44%)   | 4(16%) |



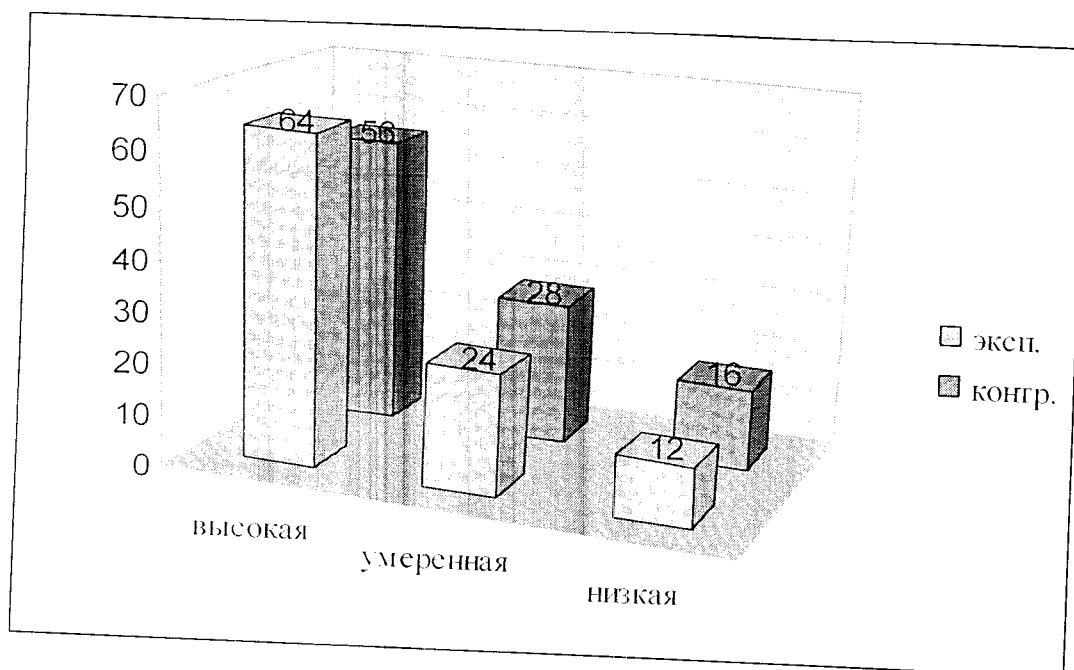


Рисунок 3 - Ситуативная тревожность на констатирующем этапе

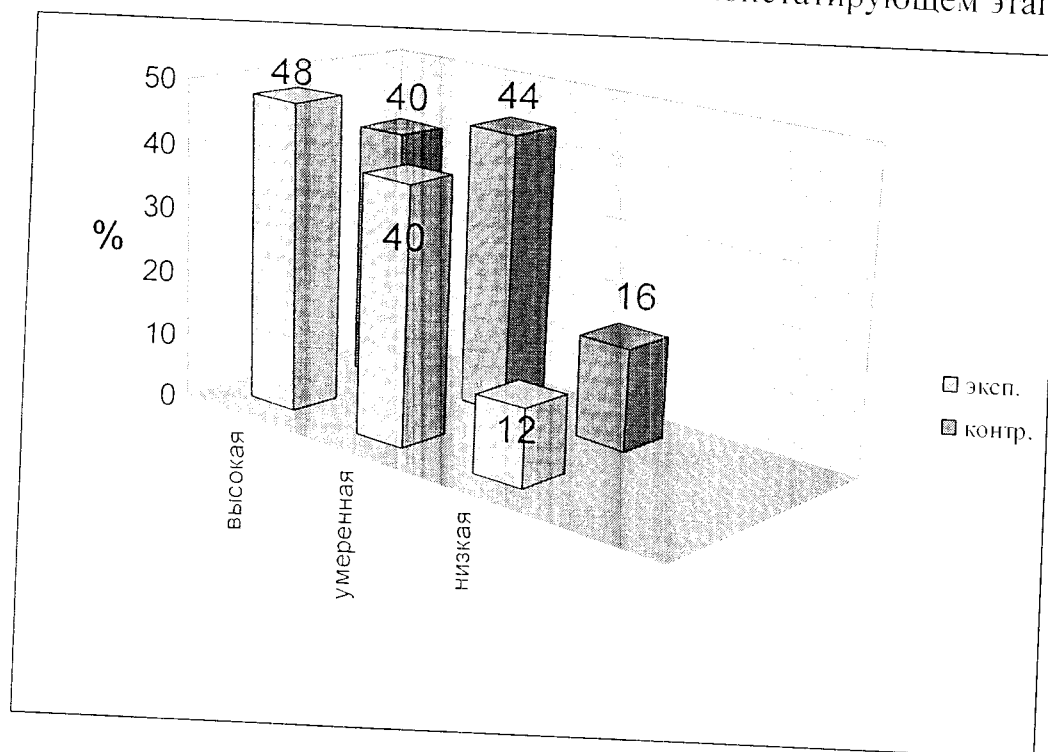


Рисунок 4- Личная тревожность на констатирующем этапе

**Таблица 4 - Показатель тревожности у студентов в исследуемых группах (средний балл).**

| группа            | Ситуативная тревожность | Личносная тревожность |
|-------------------|-------------------------|-----------------------|
| экспериментальная | 48,7                    | 45,4                  |
| контрольная       | 46,2                    | 44,7                  |

На момент исследования показатели ситуативной тревожности в контрольной и экспериментальной группах практически одинаковы и интерпритируются как высокий уровень тревожности.

Показатели личной тревожности в группах так же примерно одинаковы.

Необходимо отметить тот факт, что высокой ситуативной тревожностью обладают лица с заниженной самооценкой, с высокой степенью зависимости и низким показателем общительности. Низкую тревожность имеют лица с завышенной самооценкой, общительные и независимые.

Затем мы провели исследование межличностных отношений в группе при помощи социометрического исследования структуры взаимоотношений в группе.

В результате мы определили следующие диагностические показатели, отраженные в таблице.

**Таблица 5- Статусные категории личности в исследуемых группах**

|           | звезды | предпочитаемые | игнорируемые | изолированные |
|-----------|--------|----------------|--------------|---------------|
| Эксп.гр.  | 2(8%)  | 7(28%)         | 11(44%)      | 5(20%)        |
| Контр.гр. | 2(8%)  | 8(32%)         | 11(44%)      | 4(16%)        |

Таким образом, в контрольной группе 60% учащихся имеют неблагоприятный статус, а 40% относятся к первой и второй статусным группам; в экспериментальной группе 64% детей имеют неблагоприятный

статус, т.е. относятся к третьей и четвертой статусным группам, а 36% имеют первый и второй статус.

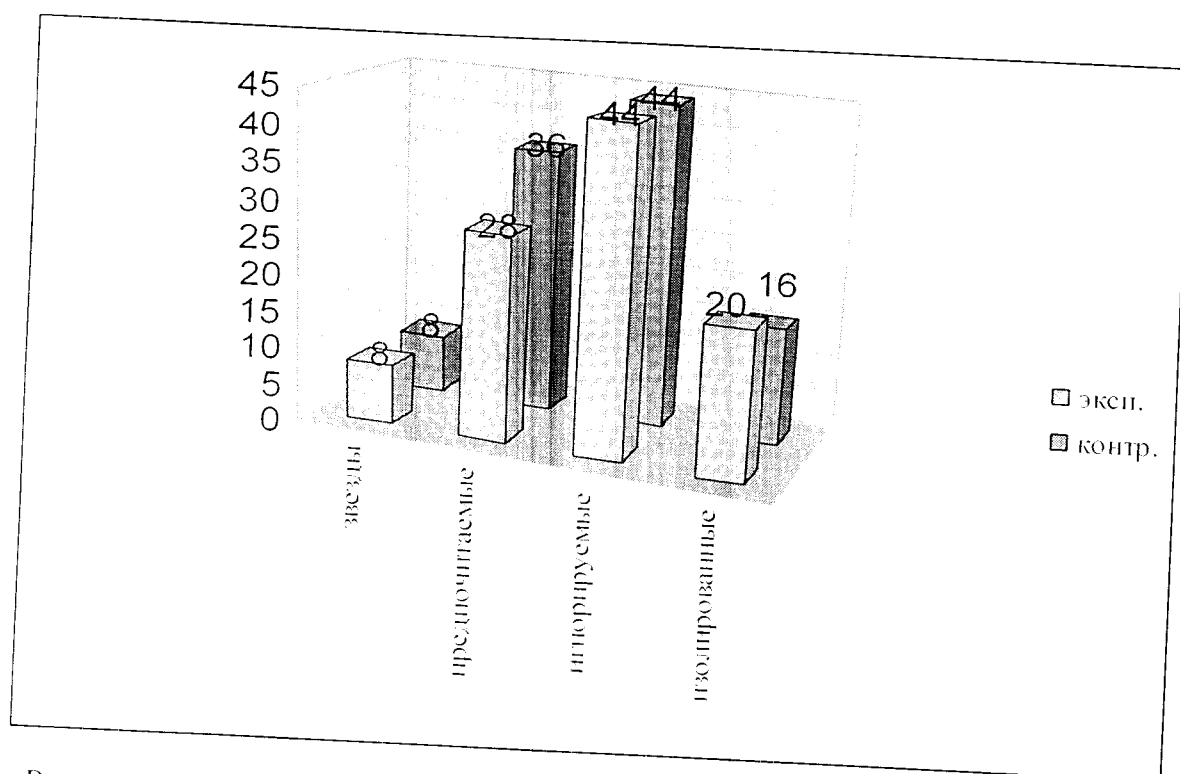


Рисунок 5 - Социальный статус студентов в группе в начале года

Изучив полученные результаты по определению социологического статуса каждого члена группы можно сделать следующие выводы,

1) что в экспериментальной группе как и в контрольной группе эмоциональный климат группы для каждого студента мало благоприятный, не способствует индивидуальному развитию.

2) В контрольной и экспериментальной группах уровень благополучия взаимоотношений (УБВ) можно определить как низкий, т.к. в группе преобладают учащиеся с неблагоприятным статусом – 60 %.

Затем нами была проведена диагностика социально-психологической адаптации студентов исследуемых групп по методике Роджерса-Даймонда. В результате мы получили следующие данные.

Таблица 6- Показатели по методике Роджерса-Даймонда в исследуемых группах (средний балл)

|          | адаптация   | дезадаптация | Приятие других | Неприятие других | Эмоц.комфорт | Эмоц.дискомф. |
|----------|-------------|--------------|----------------|------------------|--------------|---------------|
| Контр.гр | 75.49(сред) | 126.4(сред)  | 15.4(сред)     | 28.3(сред.)      | 16.7(сред.)  | 27.5 (сред.)  |
| Эксп.гр. | 72.6(сред)  | 122.6(сред.) | 16(сред)       | 27.3(сред.)      | 18.1(сред.)  | 27.6(сред.)   |

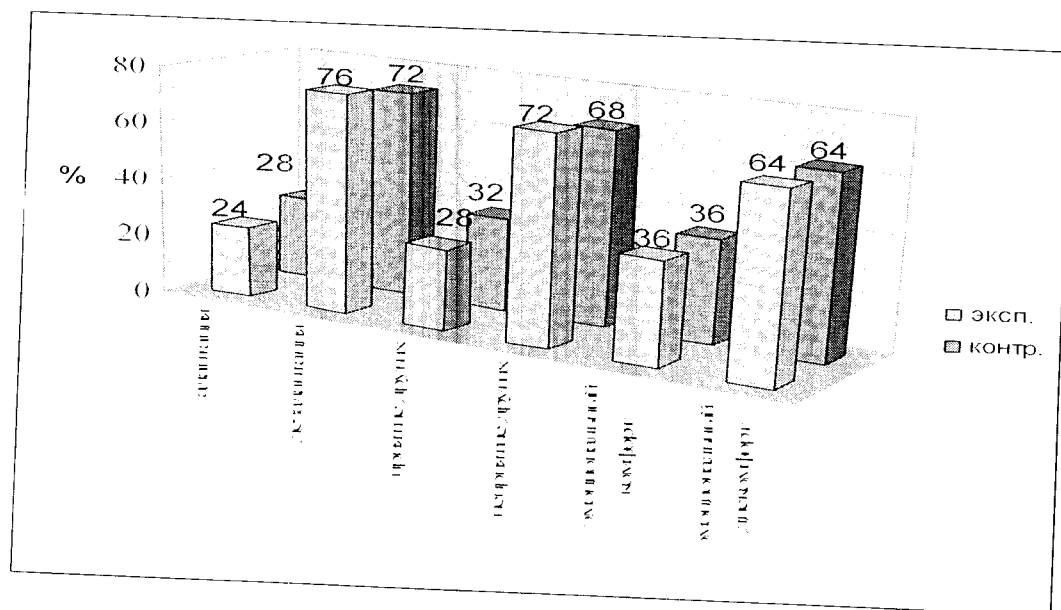


Рисунок 6- показатели по методике Роджерса-Даймонда у студентов исследуемых групп в начале года

На констатирующем этапе при выявлении уровня адаптированности студентов к обучению в колледже в 11-экспериментальной группе оказались не адаптированы 76% студентов (19 человек). У этих студентов средний балл по группе интерпритируется как средний уровень дезадаптации. Неприятие других составляет 72% студентов (18 человек), средний балл по группе – средний уровень неприятия. Эмоциональный дискомфорт испытывают 64% студентов – средний балл по группе – средний уровень эмоционального дискомфорта.

В контрольной группе на констатирующем этапе не адаптированы 72% студентов (18 человек), неприятие других – 68% (17 человек), средний балл по группе – средний уровень неприятия. Эмоциональный дискомфорт испытывают

64% студентов (16 человек) – средний балл по группе – средний уровень эмоционального дискомфорта.

Как мы видим уровень адаптации студентов в обеих группах примерно одинаков.

Данные социально-психологические особенности обусловлены большей выраженностью у них сензитивных и психастенических черт, что в поведении отражается склонностью предъявлять завышенные моральные и этические требования как к самому себе, так и к окружающим, а также неуверенностью в себе и трудностью принятия решений.

Другая категория студентов декларируют большую удовлетворенность социальными контактами. Более высокий уровень показателей социальной адаптации у таких студентов объясняется активностью, принципиальностью, жизнерадостностью, инициативностью, высокой общественной активностью.

В результате проведенного нами исследования у 60% первокурсников экспериментальной и контрольной групп в начале учебного года возникают трудности в общении и, как следствие, трудности в адаптации к новым условиям жизни и личностном развитии.

## **2.2 Коррекционно-развивающая работа по адаптации студентов первого курса**

Адаптация бывших школьников, нынешних первокурсников, является динамически сложным многоплановым процессом, включающим в себя адаптацию, как к новым формам обучения, так и к новой социальной среде — учебной группе. По сути, речь идет о двух важных аспектах (факторах) адаптации студента-первокурсника.

Первый из них — адаптация к учебной деятельности (в данном случае речь идет о смене основных форм и методов обучения, усложнении содержания учебных предметов и др.).

Второй фактор — это адаптация к новой социальной среде — учебной группе. Успешная адаптация в учебной группе выступает как необходимое условие продуктивной социальной активности, профессионального самоопределения личности, развития индивидуальности. Для адаптации к новой социальной среде важно умение быстро находить свое место в совместной деятельности, свою роль в новом коллективе, выработать образцы мышления и поведения, отражающие систему ценностей и норм вновь формирующегося коллектива, развивать умения и навыки межличностного общения в этом коллективе.

В любом коллективе есть свои лидеры (формальные и неформальные), «исполнители», «бунтари» -словом, своя иерархия. Но какую бы социальную роль не выполняли люди, они должны общаться между собой, бороться за свое место, добиваться лучшего для себя. Поэтому для более быстрого налаживания отношений внутри группы мы разработали программу «Психологическая адаптация», которая является:

групповой формой работы;

по эмоциональному стимулированию - группа встреч;

по характеру руководства - центрированием на участниках.

Хотя очевидно, что любая отдельная личность, находясь в группе, получает меньше внимания, чем при индивидуальном консультировании, существует ряд причин, обусловивших развитие и успех групповой терапии. Жизнь человека - явление социальное. Во время работы или игры, в моменты интимной близости человек испытывает потребность вступать в контакт с другими людьми, делиться своими впечатлениями. Несколько лет назад Дэвид Ризман окрестил целое поколение «толпой одиночек», подчеркнув тем самым,

что даже в присутствии других человек может чувствовать себя отрезанным от них, изолированным, одиноким.

Группа оказывается микрокосмом или обществом в миниатюре, отражающим в себе весь внешний мир и придающим реалистичность искусственно создаваемым отношениям. В семье, на работе или в группах, которые формируются по интересам, на людей действуют такие факторы, как давление партнеров, социальные влияния, конформизм. Эти факторы и выявляются в психо-коррекционных группах, что оказывает соответствующее влияние на взгляды и поведение личности. В конечном результате опыт, приобретаемый в специально созданной среде, обычно переносится на внешний мир.

Данная форма работы со студентами - первокурсниками является, на наш взгляд, наиболее эффективной, так как включает несколько элементов, связанных с такими понятиями, как открытость и честность, осознание самого себя и своего физического «Я», ответственность перед собой, внимание к чувствам и принцип «здесь и теперь».

Исходно группы встреч считались отличными от традиционных психотерапевтических групп не только по используемым методам и средствам, но и по целям. Например, если психотерапия всегда ориентирована на изменение поведения людей, имеющих невротические или психотические отклонения, группы встреч способствуют развитию личности и самореализации вполне нормальных людей.

Еще одним аргументом в пользу методики «Группы встреч» для студентов - первокурсников является то, что традиционная психотерапия - процесс длительный и непрерывный, а формам психологического воздействия, которые применяются в группах встреч свойственна краткосрочность (часто курс обучения занимает лишь один день или уик-энд). В традиционной групповой психотерапии акцент делается на выяснение предыстории человека и на распознавание ограничений, которые присущи его личности. В группах

встреч с их ориентацией на принцип «здесь и теперь» основное внимание уделяется выбору, который каждый участник делает в каждый текущий момент, и на ответственности участника за последствия своего выбора.

Повышение уровня самосознания, достижение радостного мировосприятия, а также развитие эмоционального потенциала являются общими целями для студентов группы, в которой проводятся занятия, для классного руководителя и в целом для всего колледжа. Часто приходится наблюдать такую картину: студенты адаптировались в новых условиях лишь к концу первого курса или намного позже. Поэтому в группе происходит много конфликтов, связанных с непониманием друг друга, с невозможностью самовыражения. Группы встреч как раз и направлены на разрешение этих конфликтов. Потенциальное преимущество группы состоит в возможности получить обратную связь и поддержку от других ее членов, имеющих сходные проблемы или опыт и способных благодаря этому оказать существенную помощь. В процессе происходящих в группе взаимодействий осознается ценность других людей и потребность в них. В группе отдельная личность чувствует себя принимающей других и принимаемой другими, доверяющей им и внушающей доверие, заботящейся и окруженной заботой, оказывающей помощь и получающей ее. Реакции, возникающие и прорабатываемые в контексте групповых взаимодействий, могут помочь в разрешении межличностных конфликтов вне группы. В дружественной и контролируемой обстановке можно усваивать новые навыки, экспериментировать с новыми стилями поведения и получать опыт «проверки реалий» на специально подобранной группе партнеров. Присутствие равноправных партнеров, а не только одного психолога, создает ощущение комфорта. У недостаточно уверенных в себе членов группы не возникает чувства, что на них оказывают давление, с тем, чтобы они немедленно себя проявили. А когда они начинают заявлять о себе, то чувствуют себя спокойней, ощущая поддержку и зная, что такие же проблемы есть и у других.



В группе можно быть не только участником событий, но и зрителем. Наблюдая со стороны за ходом групповых взаимодействий, можно идентифицировать себя с активными участниками и использовать результаты этих наблюдений при оценке собственных эмоций и поступков. Множество обратных связей создает отражение личности сразу во многих ракурсах, позволяющее ей оценить собственное поведение и установки. При добавлении к терапевтической диаде еще одного или нескольких человек возникает напряжение, которое не всегда имеет место в отношениях двух людей. Это напряжение может способствовать выявлению психологических проблем каждого члена группы.

Группа может способствовать личностному росту. В группе личность неизбежно ставится в положение, вынуждающее ее к самоисследованию и интроспекции. Часто люди знают, чего они хотят, но, чтобы заявить об этом во всеуслышание, им требуется участие и поддержка. Каждая попытка самораскрытия или самонизменения члена группы вызывает одобрительную реакцию со стороны других ее членов, и, соответственно, повышается самооценка личности.

В процессе реализации программы необходимо концентрировать внимание участников на росте возможностей студентов и расширении диапазона эффективных психологических и воспитательных средств, информированности и компетентности участников.

### **Последовательность проведения методики**

Программа занятий рассчитана на 14 дней занятий по 1,5 часа с интенсивностью раз в неделю. По окончании предполагается приобретение участниками нового опыта, нового восприятия своих возможностей, получение необходимого толчка к развитию их базальных систем и актуализации развития познавательных процессов. Возрастает продуктивность, уменьшается утомляемость.

### Условия проведения тренинга

Доверительная и безопасная атмосфера тренинговых занятий – залог успеха адаптации студентов колледжа. Ведущий тренер имеет равные права с участниками, может принимать участие во всех упражнениях, есть смысл называть себя по имени и перейти на «ты». Это необходимо для создания более доверительной обстановки, располагающей к откровенности и раскрепощению и студентов и ведущего.

Для этой же цели служат и правила группы:

1. Соблюдать конфиденциальность (не рассказывать о личном опыте других участников).
2. Говорить искренне или молчать (участники имеют право не отвечать на вопросы и не участвовать в упражнениях).
3. Уважение других.
4. Участники имеют право предлагать важные для себя правила жизни в группе. Эти правила – основа создания тренинговой группы.

Исключаются попытки торопить участников, однако приветствуется любое спонтанное проявление. Предметами особого внимания считаются: поведение участника, средства вербального и невербального выражения эмоций, способы достижения цели. Необходимо создание психологического комфорта, расширение коммуникативных навыков, увеличение поля доверия, закрепление позитивного опыта, развитие познавательных процессов через деятельность.

В работе со студентами, характеризующимися ростом депрессивных и тревожных черт (обесценивание исходных потребностей), мы активно использовали приемы поощрения и поддержки, направленных на повышение уверенности студентов в себе и своих силах. Больше внимание уделяли установлению интегрированных, конгруэнтных отношений с такими студентами через удовлетворение потребности в понимании и

доброжелательном отношении, проявление эмпатии. Повышение при этом чувства самоуважения должно обусловить снижение тревоги, связанное с неудовлетворенностью своими действиями. Уменьшение уровня тревожности, при высоких ее показателях, позволит одновременно снизить сопутствующее ей эмоциональное и психофизиологическое напряжение и связанные с этим энергетические и функциональные затраты. В процессе психологического консультирования особое внимание должно уделяться стадиям определения желаемого результата и принятия решений, а также поддержки мотивации после завершения контакта. На этих стадиях работы более эффективными могут оказаться приемы "влияющего" консультирования - указание, информативное сообщение, влиятельное обобщение и т.п. При выборе направления и методов дальнейшей коррекции учитывали, что такие студенты более восприимчивы к директивным, императивным психотерапевтическим методикам. Студенты, характеризующиеся ростом ригидных и паранойяльных черт, нуждаются в снижении уровня напряжения, связанного с подавляемой раздражительностью и агрессивностью, путем создания возможности эмоционального отреагирования, "канализации" активности в социально полезное русло. Снятие напряжения и повышение результативности адаптации достигается за счет нормализации уровня притязаний, однако поскольку занижение самооценки противоречит этическим нормам работы психолога, коррекция была направлена на повышение уровня самоконтроля и самокритичности. Стадия установления контакта требовала от психолога особого внимания и профессиональной выдержки, так как их требовательность, конфликтность, повышенная раздражительность, нетерпимость к иному мнению, категоричность не способствуют сочувствию и желанию оказать им необходимую помощь. Важную роль имеет также стадия обсуждения и выработки альтернативных решений и стратегии поведения, при этом императивные техники и приемы могут натолкнуться на заметное противодействие. Более эффективными представляются приемы "внимающего"

консультирования, неявные команды и инструкции, апеллирующие к собственным убеждениям и установкам студента, например: "как Вы и сами понимаете ..." и т.п. Соответственно, при выборе тактики дальнейшей работы предпочтение также должно оказываться методам совместного сотрудничества и рациональной психотерапии.

**Цель программы:** социально-психологическая адаптация студентов методом групповой работы.

**Задачи курса:**

- 1) сформировать поле доверия;
- 2) психологически разгрузить студентов;
- 3) сплотить коллектив;
- 4) развить коммуникативные способности;
- 5) развить познавательные процессы: логическое и креативное мышление, внимание, память, воображение;
- 6) развить умение оказывать поддержку другому человеку;
- 7) познакомить участников тренинга с внутренними состояниями посредством вхождения в образы;
- 8) выявить лидерские качества;
- 9) развить умение отстаивать свои границы;
- 10) познакомить с ролевыми играми;
- 11) развить наблюдательность;

По завершении курса предполагается дальнейшая работа со студентами:

- индивидуальное консультирование;
- создание факультативных психологических групп по интересам и пожеланиям студентов;
- клубная психологическая работа;

Очевидно, что перечисленные направления оптимизации адаптационного процесса в колледже включают в себя как собственно психологические, так и социальные, организационные и педагогические аспекты. Так как показатели адаптации на этих уровнях тесно связаны между собой, для наибольшей эффективности психической адаптации необходимо сотрудничество и координация действий соответствующих вузовских служб и подразделений.

Эффективность адаптации студентов определяется достаточно адекватным показателем продуктивности обучения, оцениваемая по итоговой (сессионной) успеваемости.

Выводы 2 разделу: Таким образом, проведенное исследование, направленное на выяснение причин, влияющих на адаптацию первокурсников, дает возможность сделать некоторые предварительные выводы о наличии или отсутствии тех условий, которые могли бы помочь студентам на начальном этапе их профессионального образования развиваться более эффективно и тем самым снизить возможную вероятность отсева.

Первокурсники в начальный период своего обучения в колледже переживают кризис, связанный со сменой привычных видов деятельности и обстановкой, в которой эти деятельности протекали. Многим из них трудно перестроиться без посторонней помощи.

### РАЗДЕЛ 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ

Для более глубокого изучения всех адаптационных форм нами использовалось наблюдение за процессом приспособления студентов к новому вузовскому окружению, требованиям и обязанностям.

Наблюдение было организовано как на учебных занятиях, так и воспитательных мероприятиях. Посещение учебных занятий различных мероприятий в группе показало, что большинство студентов имели пробелы школьных знаний, не умели работать с учебниками, не умели составлять конспекты, не имели навыков самообразования и слабые навыки самовоспитания и коррекции поведения. Это негативно отразилось на адаптационном процессе.

После проведенных тренинговых занятий нами было проведено повторное исследование в экспериментальной группе. Методы используемые нами на контрольном этапе были идентичны методикам констатирующего этапа. Для анализа данных мы использовали математический метод исследования.

Для выявления способности объективно дать оценку самому себе, своим действиям и действиям других студентов на контрольном этапе мы провели тестирование по методике «Самооценка». Результаты исследования занесены в таблицу 7 и отражены на рисунках 7,8.

**Таблица 7- Сравнительная данные уровня самооценки на начало и конец года в экспериментальной и контрольной группах**

| Наименование                                         | 1-кол | 1-Сред.знач. | 2-кол. | 2-Сред.знач. |
|------------------------------------------------------|-------|--------------|--------|--------------|
| Уровень самооценки неадекватно низкий на начало года | 1     | 4%           | 1      | 4%           |
| Уровень самооценки неадекватно низкий на конец года  | 0     | 0%           | 1      | 4%           |
| Уровень самооценки низкий на начало года             | 5     | 20%          | 4      | 16%          |
| Уровень самооценки низкий на конец года              | 1     | 4%           | 3      | 12%          |
| Уровень самооценки ниже среднего на начало года      | 4     | 16%          | 4      | 16%          |

|                                                       |    |     |    |     |
|-------------------------------------------------------|----|-----|----|-----|
| Уровень самооценки ниже среднего на конец года        | 0  | 0%  | 3  | 12% |
| Уровень самооценки средний на начало года             | 10 | 36% | 10 | 40% |
| Уровень самооценки средний на конец года              | 12 | 48% | 11 | 44% |
| Уровень самооценки выше среднего на начало года       | 4  | 12% | 3  | 12% |
| Уровень самооценки выше среднего на конец года        | 8  | 32% | 4  | 16% |
| Уровень самооценки высокий на начало года             | 0  | 8%  | 2  | 8%  |
| Уровень самооценки высокий на конец года              | 4  | 16% | 2  | 8%  |
| Уровень самооценки неадекватно высокий на начало года | 1  | 4%  | 1  | 4%  |
| Уровень самооценки неадекватно высокий на конец года  | 0  | 0%  | 1  | 4%  |

Группа 1: Экспериментальная (n=25) Группа 2: Контрольная (n=25)

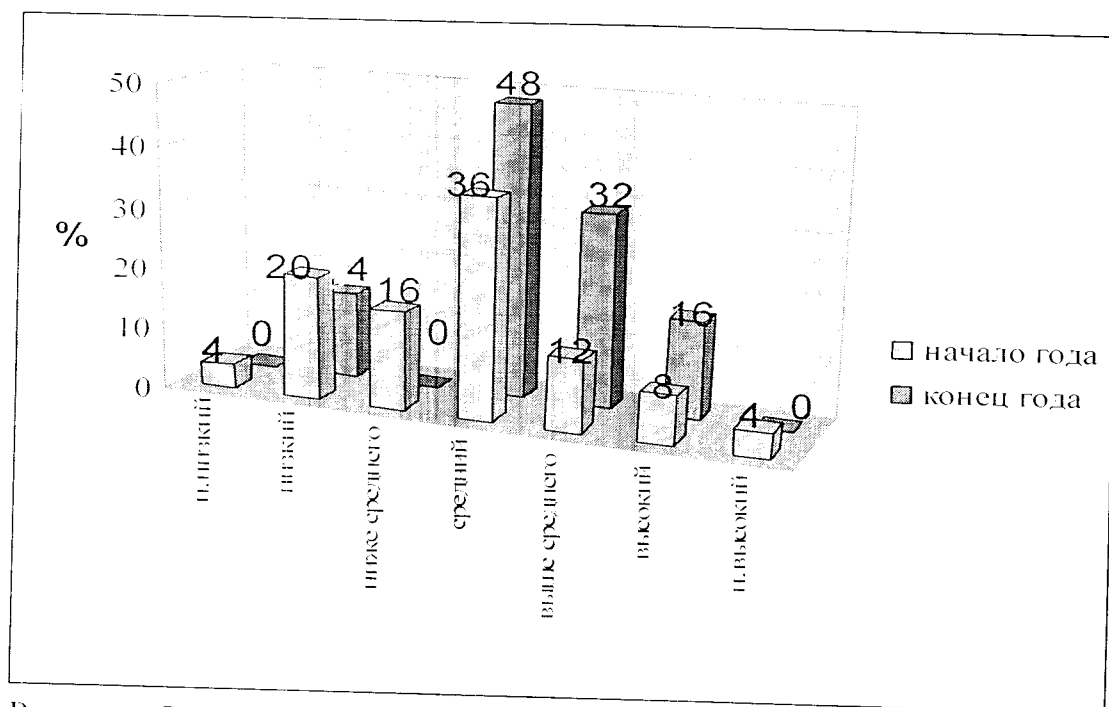


Рисунок 7- Уровень самооценки студентов в экспериментальной группе

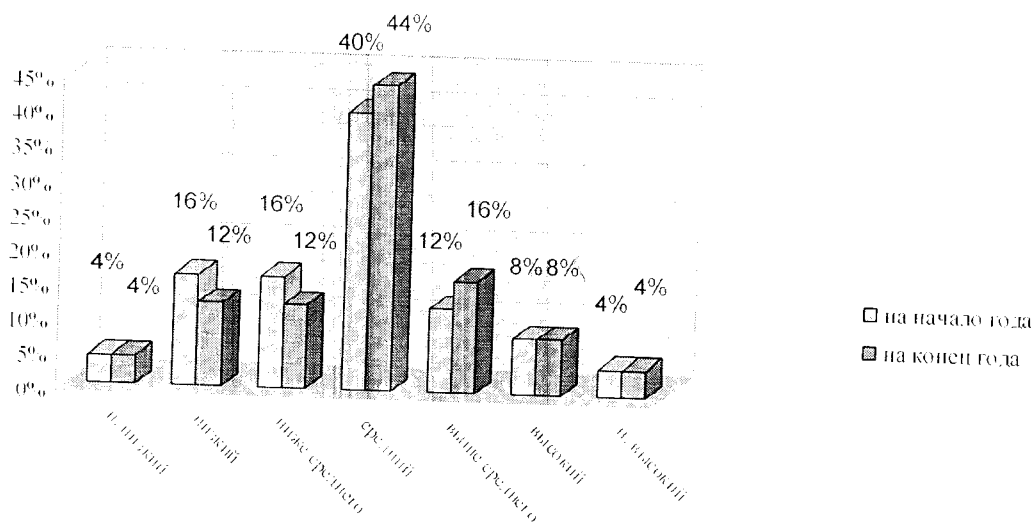


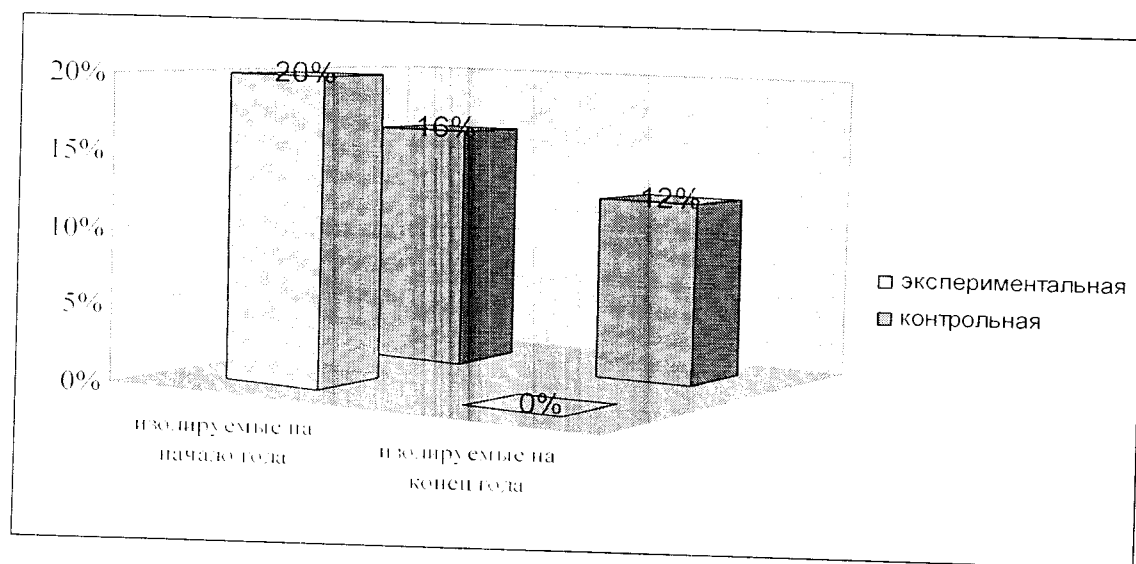
Рисунок 8- Уровень самооценки у студентов в контрольной группе

Из данных исследования мы видим, что адекватная самооценка личностных качеств в экспериментальной группе составляет 96%, неадекватная 4%. В контрольной группе тоже произошли изменения в самооценке личностных качеств, но степень объективности оценки в этой группе ниже, чем в экспериментальной – адекватная самооценка 68%. Такая разница в показателях объясняется, по нашему мнению, влиянием тренинговых занятий на воспитание в студентах объективности, умение оценить свои действия и действия окружающих.

Далее, было проведено повторное социометрическое исследование. В результате мы определили следующие диагностические показатели:

**Таблица 8- Результаты социометрического исследования в конце года**

|           | звезды | предпочитаемые | игнорируемые | изолированные |
|-----------|--------|----------------|--------------|---------------|
| Эксп.гр.  | 12     | 68             | 20           | 0             |
| Контр.гр. | 8      | 44             | 36           | 12            |



**Рисунок 9- Изменение статуса изолированных студентов в исследуемых группах**



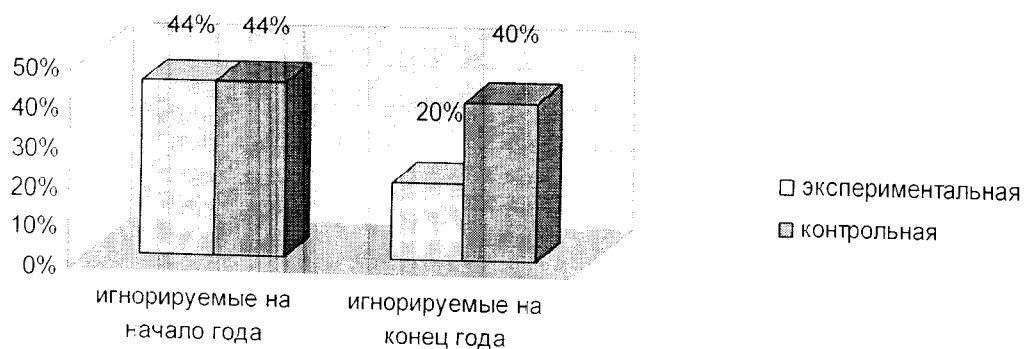


Рисунок 10- Изменение статуса у игнорируемых студентов в исследуемых группах

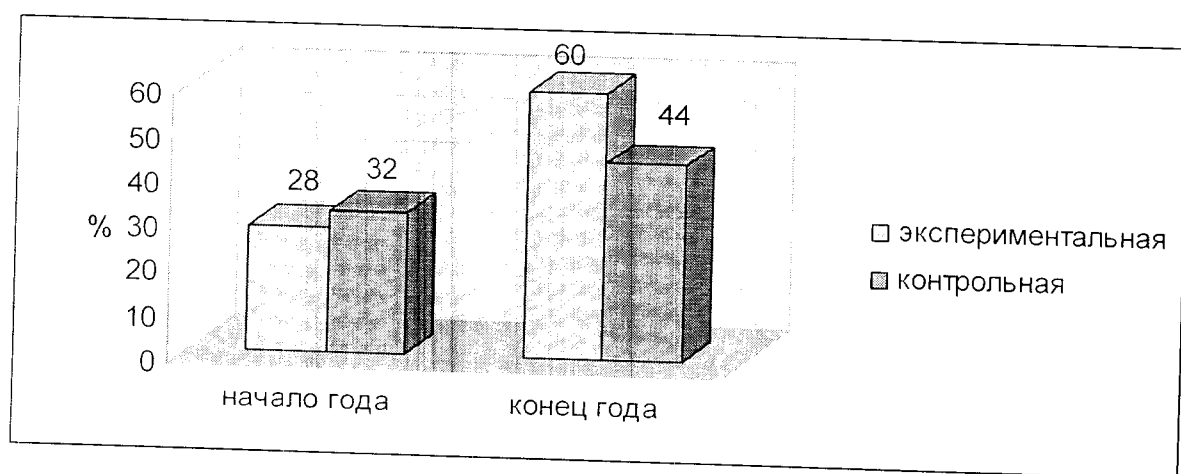


Рисунок 11- Изменение статуса у предпочитаемых студентов в исследуемых группах

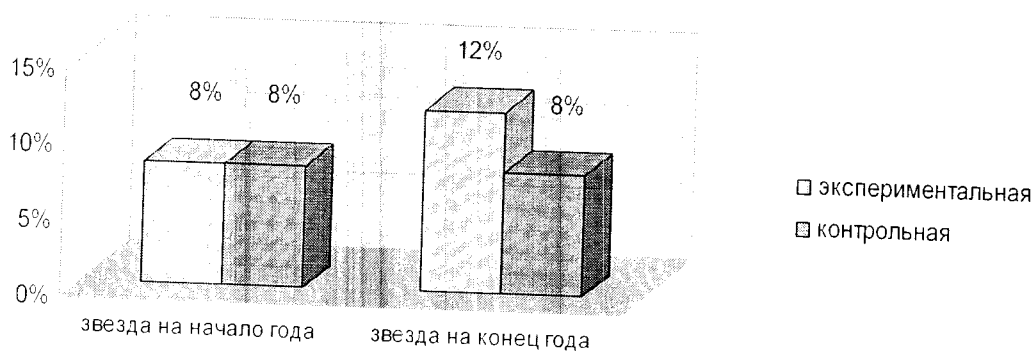


Рисунок 12- Изменение статуса у звезд студентов в исследуемых группах в конце года

Таблица 9 - Изменение социального статуса личности студентов в группе

| Наименование                  | 1-Сред.знач. | 1-Довер.интервал ср. | 2-Сред.знач. | 2-Довер.интервал ср. | P |
|-------------------------------|--------------|----------------------|--------------|----------------------|---|
| Отверженные на начало года    | 20%          | 5.5<>41%             | 16%          | 3.9<>36.4%           |   |
| Отверженные на конец года     | 0%           | 0<>14%               | 12%          | 2.3<>31.8%           |   |
| Игнорируемые на начало года   | 44%          | +/-19.5%             | 44%          | +/-19.5%             |   |
| Игнорируемые на конец года    | 20%          | 5.5<>41%             | 40%          | +/-19.2%             |   |
| Предпочитаемые на начало года | 28%          | +/-17.6%             | 32%          | +/-18.3%             |   |
| Предпочитаемые на конец года  | 68%          | +/-18.3%             | 40%          | +/-19.2%             |   |
| Звезда на начало года         | 8%           | 1.2<>26.4%           | 8%           | 1.2<>26.4%           |   |
| Звезда на конец года          | 12%          | 2.3<>31.8%           | 8%           | 1.2<>26.4%           |   |

Группа 1: Экспериментальная( n=25) Группа 2: Контрольная( n=25)

Как мы видим, в конце года наблюдается некоторое улучшение психологического климата в контрольной группе. Это говорит о том, что процесс адаптации также происходит естественным путем в контрольной группе. Насколько быстро он происходит видно по результатам методик и в сравнительном анализе.

Анализируя результаты исследований в экспериментальной группе можно прийти к выводу, что здесь адаптация студентов проходит более успешно. Созданный коллектив студентов благотворно влияет на каждого члена группы. Все учащиеся активно взаимодействуют друг с другом. Изолированных студентов в коллективе нет.

Анализ проведенных исследований на контрольном этапе дает представление о том, что группа может способствовать личностному росту, группа стимулирует личность к самоисследованию и интроспекции. Это дает возможность студентам адекватно оценивать себя, свои возможности, стиль

поведения и дает стимул к личностному росту, повышению уровня самосознания.

В 11-экспериментальной группе после проведенных занятий произошло значительное позитивное изменение ряда параметров самооценки. Произошла коррекция прежнего опыта общения в результате сильных эмоциональных переживаний, выделение общения как самостоятельной ценности и усиление стремления к дальнейшему саморазвитию в сфере межличностных отношений. Анализ выявил тесную взаимосвязь сильных позитивных переживаний и опыта нового общения, в результате чего происходит сближение участников, а также взаимосвязь самопознания и познания других.

Далее было проведено измерение тревожности в экспериментальной и контрольной группах. В исследовании применяли метод изучения тревожности Спилбергера. В результате исследования мы получили следующие данные.

**Таблица 10 - Изменение тревожности студентов в группах на начало и конец года**

| тревожность |           | Эксп. гр. кол-во чел. | % сред. зн. | Контр. гр. кол-во чел. | % сред. зн. |
|-------------|-----------|-----------------------|-------------|------------------------|-------------|
| Ситуативная | высокая   | 16                    | 64          | 14                     | 56          |
| начало года |           |                       |             |                        |             |
| Ситуативная | высокая   | 5                     | 20          | 11                     | 44          |
| конец года  |           |                       |             |                        |             |
| Ситуативная | умеренная | 6                     | 24          | 7                      | 28          |
| начало года |           |                       |             |                        |             |
| Ситуативная | умеренная | 18                    | 72          | 10                     | 40          |
| конец года  |           |                       |             |                        |             |
| Ситуативная | низкая    | 3                     | 12          | 4                      | 16          |
| начало года |           |                       |             |                        |             |
| Ситуативная | низкая    | 2                     | 8           | 4                      | 16          |
| конец года  |           |                       |             |                        |             |
| Личностная  | высокая   | 12                    | 48          | 10                     | 40          |
| начало года |           |                       |             |                        |             |

|             |           |    |    |    |    |
|-------------|-----------|----|----|----|----|
| Личностная  | высокая   | 3  | 12 | 9  | 36 |
| конiec года |           |    |    |    |    |
| Личностная  | умеренная | 21 | 84 | 12 | 48 |
| конiec года |           |    |    |    |    |
| Личностная  | умеренная | 10 | 40 | 11 | 44 |
| начало года |           |    |    |    |    |
| Личностная  | низкая    | 3  | 12 | 4  | 16 |
| начало года |           |    |    |    |    |
| Личностная  | низкая    | 2  | 4  | 4  | 16 |
| конiec года |           |    |    |    |    |

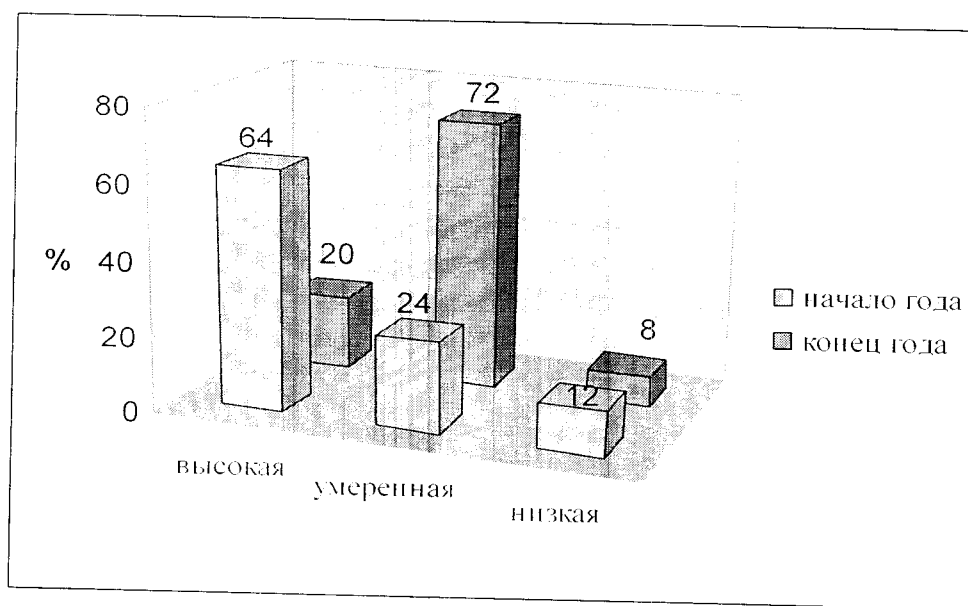


Рисунок 13- Ситуативная тревожность у студентов в экспериментальной группе

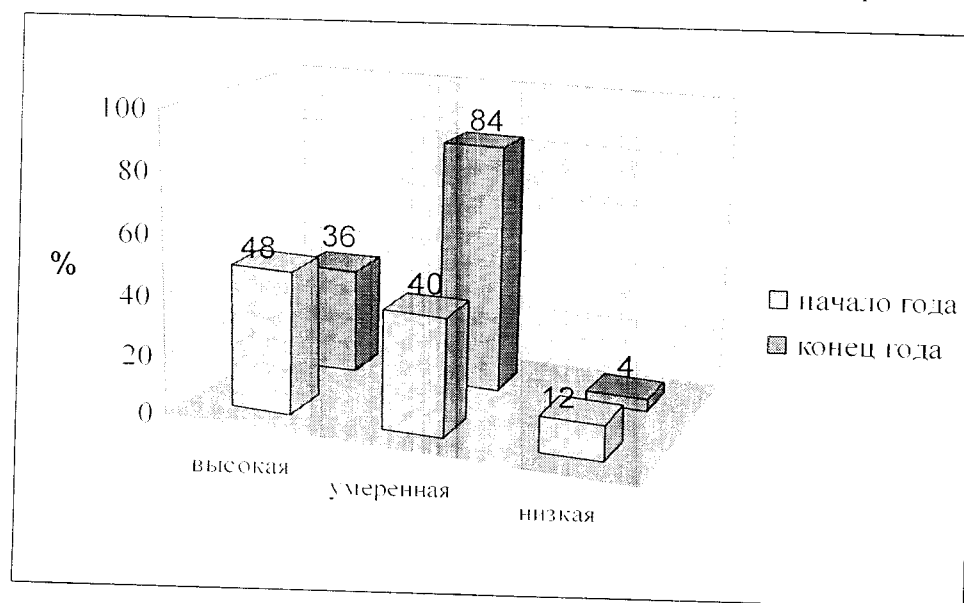


Рисунок 14 – Личностная тревожность у студентов в экспериментальной группе

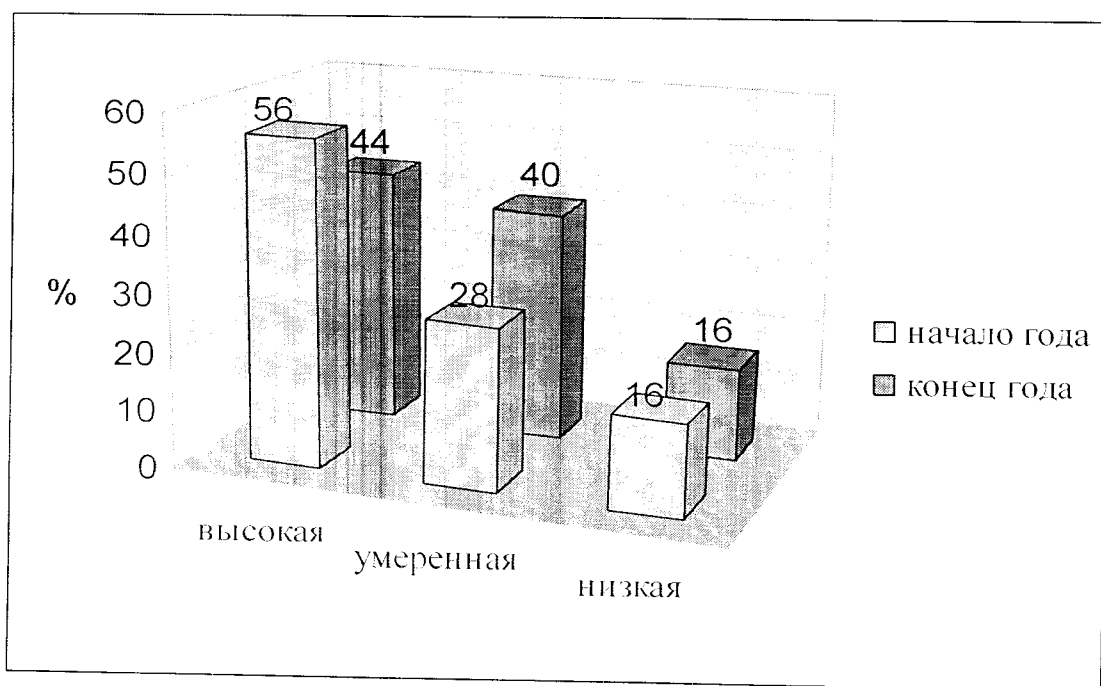


Рисунок 15- Ситуативная тревожность у студентов в контрольной группе

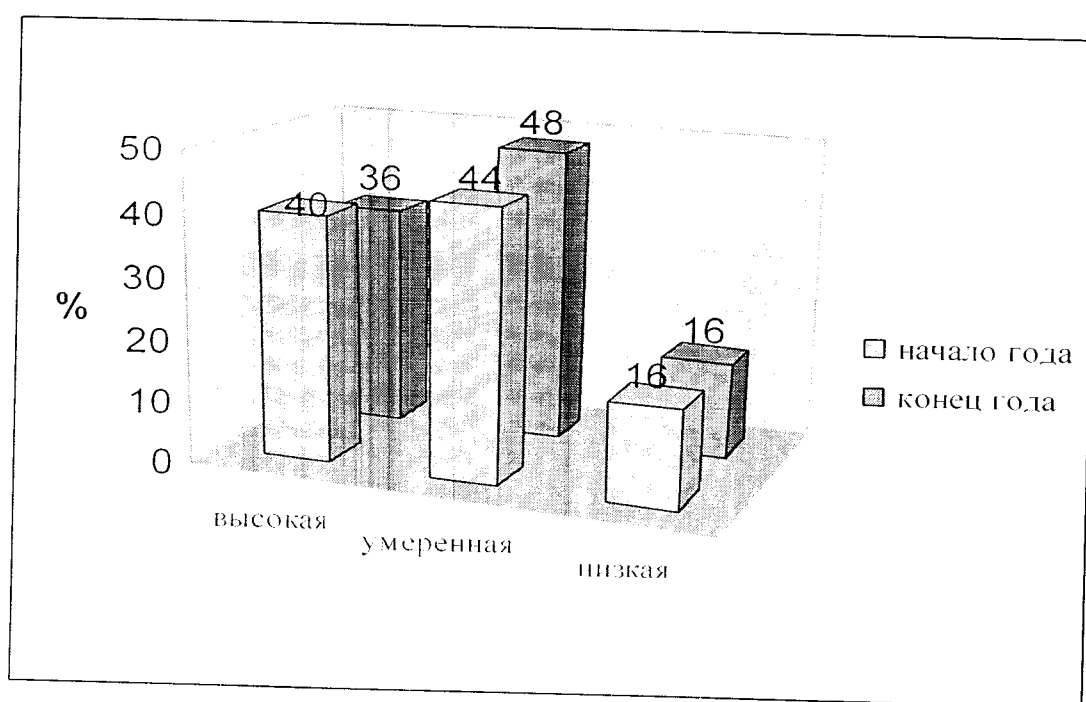


Рисунок 16 - Личностная тревожность у студентов в контрольной группе

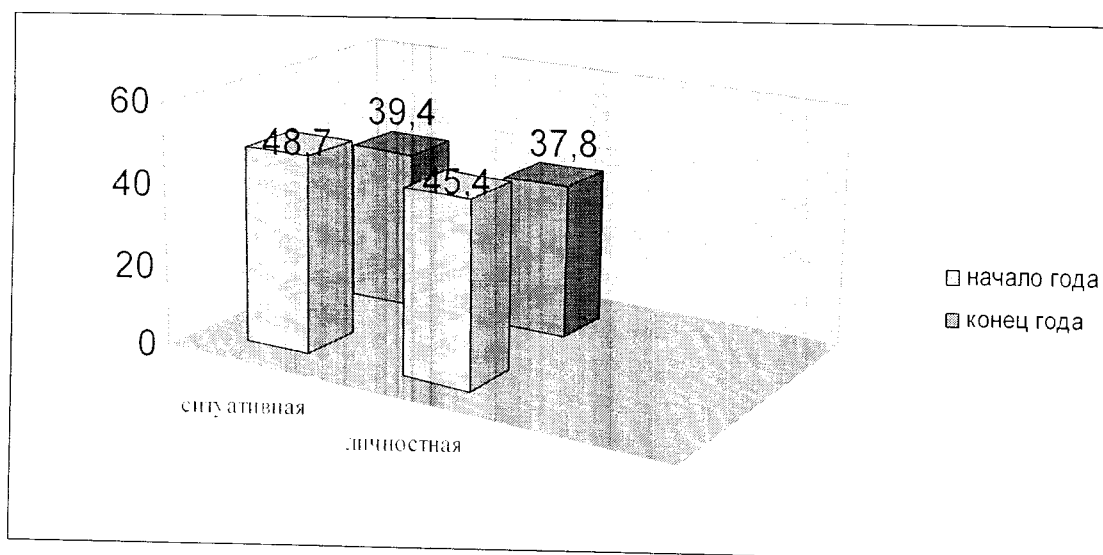


Рисунок 17- Изменение тревожности студентов в экспериментальной группе (средний балл)

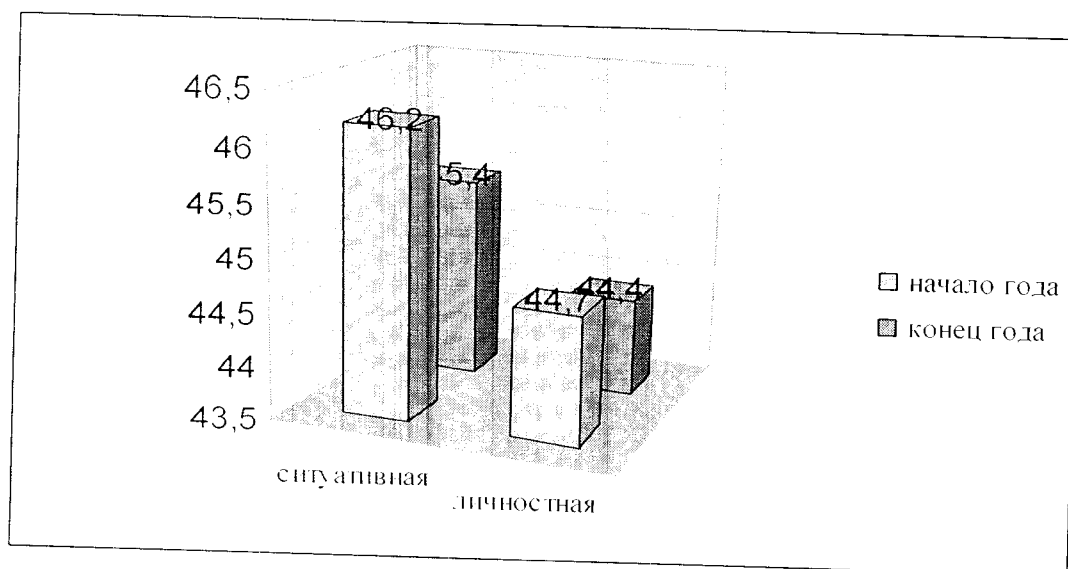


Рисунок 18- Изменение тревожности студентов в контрольной группе (средний балл)

Сравнивая данные показатели, мы видим, что в экспериментальной группе уменьшилось количество лиц с высокой ситуативной и личностной тревожностью. уменьшилось количество студентов с низкой тревожностью. Средний балл по группе интерпритируется как средний уровень тревожности. В контрольной группе средний балл по ситуативной тревожности понизился, но интерпритируется как высокий уровень тревожности. Личностная тревожность понизилась до умеренного уровня тревожности.

Следующим этапом нашего исследования было изучение тенденции в поведении студентов на контрольном этапе после проведенного тренинга.

**Таблица 11- Тенденция поведения студентов в исследуемых группах**

| Наименование                   | 1-Сред.знач. | 1-Довер.интервал ср. | 2-Сред.знач. | 2-Довер.интервал ср. | P     |
|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|----------------------|-------|
| Зависимость на начало года     | 36%          | -19.2%               | 36%          | -18.8%               |       |
| Зависимость на конец года      | 76%          | 58%>93%              | 40%          | -19.2%               | <0.01 |
| Общительность на начало года   | 44%          | -19.5%               | 44%          | -19.5%               |       |
| Общительность на конец года    | 72%          | -17.6%               | 48%          | -19.6%               |       |
| Принятие борьбы на начало года | 44%          | -19.6%               | 48%          | -19.6%               |       |
| Принятие борьбы на конец года  | 72%          | -18.3%               | 56%          | -19.5%               |       |

Группа 1: экспериментальная( n= 25)Группа 2: Контрольная( n=25)

**Таблица 12 - Положительная динамика изменения тенденции поведения студентов в исследуемых группах на контрольном этапе**

| Наименование                           | 1-Сред.знач. | 1-Довер.интервал ср. | 2-Сред.знач. | 2-Довер.интервал ср. | P     |
|----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|----------------------|-------|
| Положительная динамика зависимости     | 40%          | -19.2%               | 4%           | 0.6%>20.2%           | <0.01 |
| Положительная динамика общительности   | 32%          | -18.3%               | 4%           | 0.6%>20.2%           | <0.05 |
| Положительная динамика принятия борьбы | 28%          | 5.5%>41%             | 8%           | 1.2%>26.4%           | <0.05 |

Группа 1: Исследуемая( n=25)

Группа 2: Контрольная( n=25)

Положительная динамика изменения тенденции поведения студентов в экспериментальной группе является достоверной.

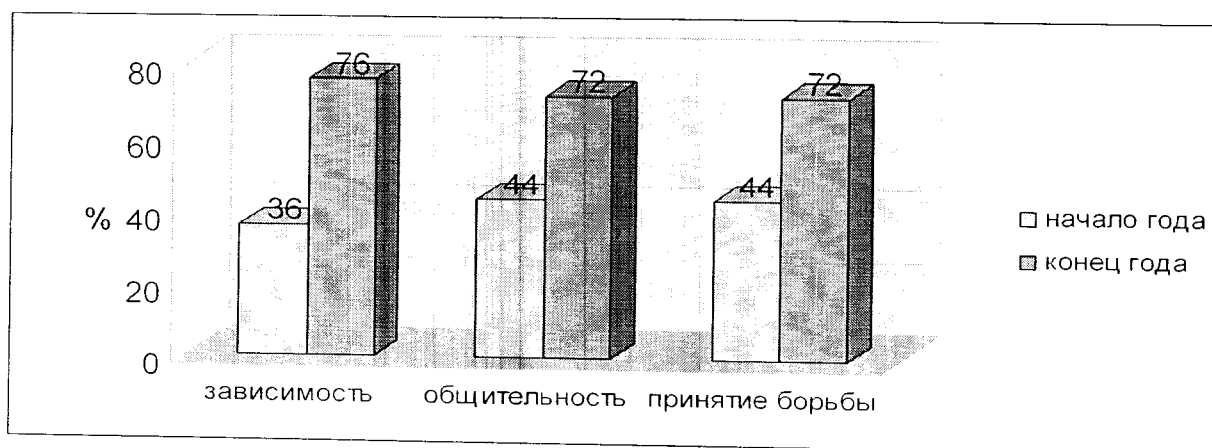


Рисунок 19- Изменение тенденции поведения у студентов экспериментальной группы

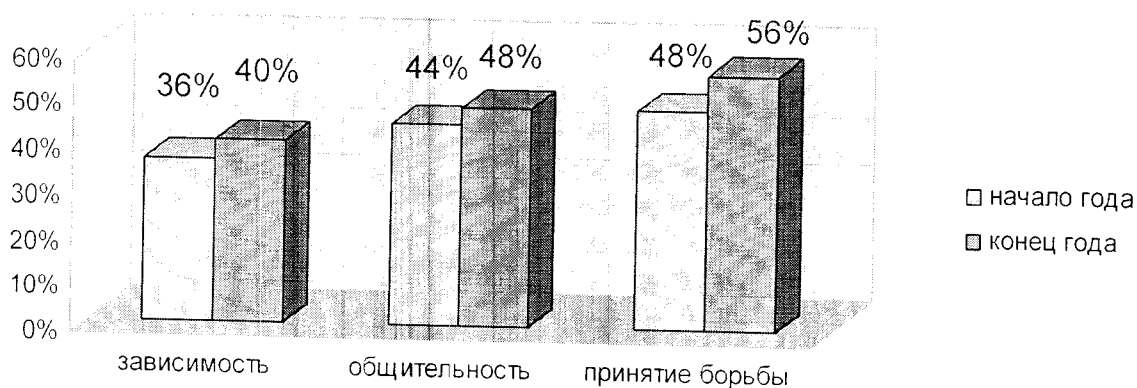


Рисунок 20- Изменение тенденции поведения у студентов контрольной группы

Таким образом, в экспериментальной группе по результатам исследования, мы видим, что произошли изменения тенденции поведения у студентов значительнее, чем в контрольной группе. Тенденция к общительности свидетельствует о контактности, стремлении образовать эмоциональные связи как в своей группе, так и за ее пределами. Тенденция к «борьбе» — активное стремление личности участвовать в групповой жизни, добиваться более высокого статуса в системе межличностных взаимоотношений: в противоположность этой тенденции избегание «борьбы»



показывает стремление уйти от взаимодействия, сохранить нейтралитет в групповых спорах и конфликтах, склонность к компромиссным решениям.

Следующим этапом в нашем исследовании было изучение уровня адаптированности студентов экспериментальной группы в конце года. Исследование проводилось по той же самой методике, что и на констатирующем этапе, методике Роджерса-Даймонда.

**Таблица 13 - Изменение показателей у студентов по методике Роджерса-Даймонда.**

| Наименование                                  | 1-Полож<br>исходов. Кол-во<br>чел. | 1-Сред.знач. | 2-Полож<br>исходов. Кол-во<br>чел. | 2-Сред.знач. |
|-----------------------------------------------|------------------------------------|--------------|------------------------------------|--------------|
| Деадаптация на<br>начало года                 | 19                                 | 76%          | 18                                 | 72%          |
| Деадаптация на<br>конец года                  | 5                                  | 20%          | 11                                 | 44%          |
| Неприятие на<br>начало года                   | 18                                 | 72%          | 17                                 | 68%          |
| Неприятие на<br>конец года                    | 7                                  | 28%          | 10                                 | 40%          |
| Эмоциональный<br>дискомфорт на<br>начало года | 16                                 | 64%          | 16                                 | 64%          |
| Эмоциональный<br>дискомфорт на<br>конец года  | 5                                  | 20%          | 9                                  | 36%          |

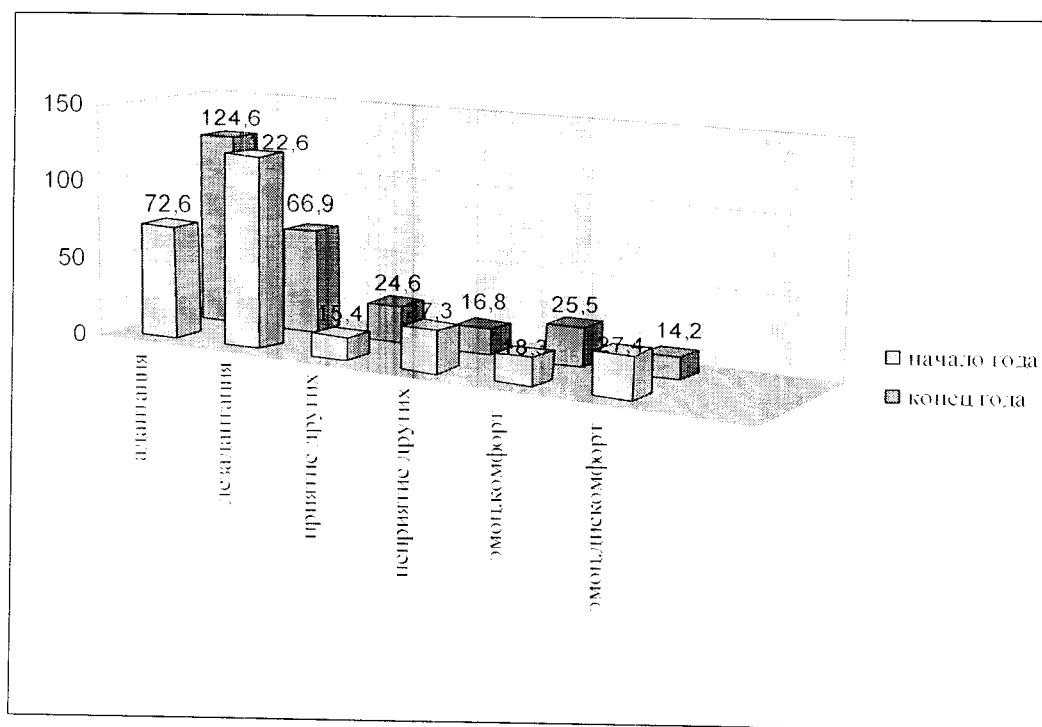


Рисунок 21 - Изменение социальной адаптации у студентов экспериментальной группы (средний балл)

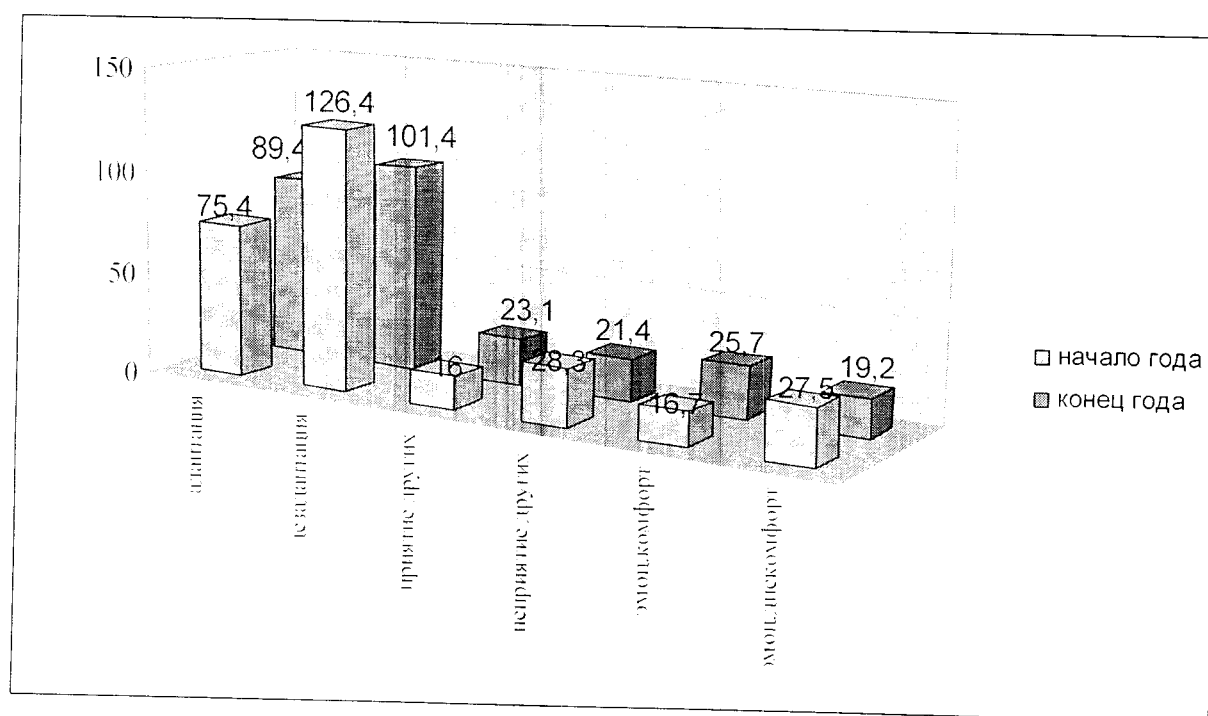


Рисунок 22 -Изменение социальной адаптации у студентов контрольной группы (средний балл)

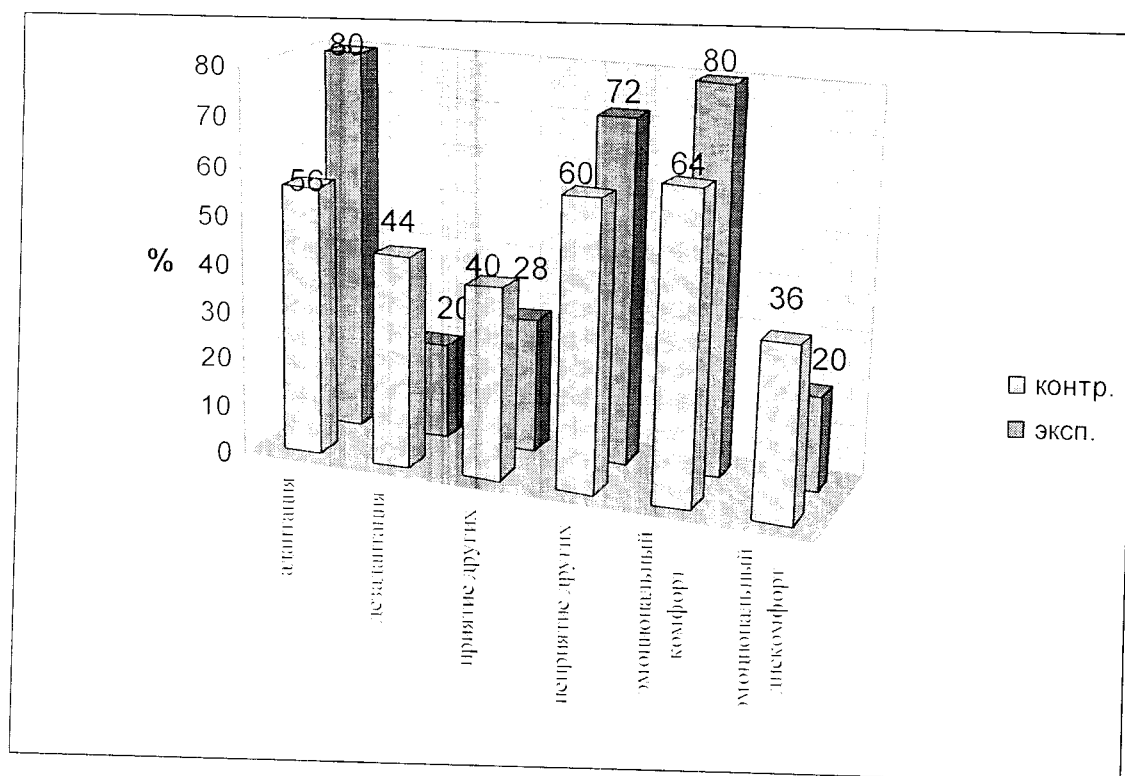


Рисунок 23- Изменение социальной адаптации у студентов исследуемых групп в конце года

В экспериментальной группе неадаптированы 20% студентов, средний балл 66,9 интерпретируется как низкий показатель, неприятие - 28% - средний балл 16,8 – средний показатель, эмоциональный дискомфорт 14,2% средний балл 14,2 – средний показатель.

В контрольной группе неадаптированы 44% студентов, средний балл 101,4 – средний, неприятие - 40% - средний балл 21,4 – средний показатель, эмоциональный дискомфорт испытывают 36% студентов, средний балл – 19,2 – средний показатель.

**Таблица 14 - Положительная динамика изменения показателей у студентов исследуемых групп**

| Наименование                         | 1-Сред.знач. | 1-Довер.интервал ср. | 2-Сред.знач. | 2-Довер.интервал ср. | p     |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|----------------------|-------|
| Изменение рейтинга                   | 0,7          | + -0,4               | 0,1          | + -0,3               | <0,05 |
| Изменение адаптации                  | 52,1         | + -15,7              | 13,9         | + -10,2              | <0,01 |
| Изменение дезадаптации               | -55,7        | + -25,1              | -24,8        | + -16,7              | <0,05 |
| Изменение неприятия других           | -15,6        | + -5                 | -6,9         | + -8,2               | <0,05 |
| Изменение принятия других            | 14,3         | + -4,3               | 7,1          | + -4,6               | <0,05 |
| Изменение тревожности личностной     | -7,6         | +/-2,6               | -0,2         | + -1,5               | <0,01 |
| Изменение тревожности ситуативной    | -9,2         | + -3,9               | -0,8         | + -1,3               | <0,01 |
| Изменение эмоционального дискомфорта | -17,4        | + -5,6               | -8,3         | + -6,1               | <0,05 |
| Изменение эмоционального комфорта    | 7,4          | +/-3,5               | 9            | + -5,1               | <0,01 |

Группа 1: Исследуемая( n=25) Группа 2: Контрольная( n=25)

Используя математический метод обработки данных мы выявили, что положительная динамика изменения показателей по методике Роджерса-Даймонда в экспериментальной группе является достоверной.

Вывод по 2 разделу: по результатам исследования произошли значительные изменения показателей в экспериментальной группе по методикам «Самооценка», «Исследование тревожности (опросник Спилбергера)», «Q-сортировка тенденций поведения в группе» по шкале «зависимость-независимость»; «Диагностика социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда» по шкале «адаптация-дезадаптация».

После проведения математической обработки мы пришли к выводу, что изменения данных, которые показывают, что исследуемые группы (экспериментальная и контрольная) достоверно различны (См. таблицу в приложении Ж ). Шкалы «общительность-необщительность»; «принятие борьбы – избегание борьбы» в методике «Q-сортировка », шкалы «принятие других- непринятие других», «эмоциональный комфорт – эмоциональный дискомфорт» в методике Роджерса-Даймонда, в социометрическом исследовании структуры взаимоотношений в группе, также произошла положительная динамика изменения показателей у студентов в экспериментальной группе, используя математический метод обработки данных динамики изменения показателей является достоверной.

В контрольной группе так же произошли изменения показателей, но они ниже чем в экспериментальной группе. Это говорит о том, что процесс адаптации в контрольной группе проходит естественным путем. А благодаря тренинговой программе ускорился процесс адаптации в экспериментальной группе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Установлено, что основные качества студента закладываются и формируются на первых курсах. В силу этих обстоятельств воспитательная работа на первом курсе носит особый характер.

Этот период, являющийся началом взросления, характеризуется одновременным протеканием ряда специфических процессов, обусловленных как особенностями учебной деятельности, так и социальной среды. К таким динамическим процессам можно отнести:

- профессиональное самоопределение и связанное с ним развитие профессионально значимых качеств;
- личностное самоопределение, включающее формирование системы личностных смыслов и ценностных ориентаций;
- собственно адаптацию к условиям обучения и социальной среде, также включающую усвоение принятых социальных норм и ценностей.

Данные процессы личностного развития являются во многом взаимосвязанным и взаимообусловленными. Поэтому есть необходимость ставить вопрос о процессе адаптационного периода первокурсников, оказывающего непосредственное влияние на дальнейшее обучение после школы, а, следовательно, и на качественно-количественную сторону подготовки профессионалов, востребованных современным социальным и политическим положением общества.

В нашем исследовании для диагностики социально-психологической адаптации были использованы методы опроса и математической обработки данных. Экспериментальная работа состояла из трех этапов: констатирующего, формирующего и контрольного.

На констатирующем этапе эксперимента нами был проведен научный анализ процесса адаптации студента, который осуществляется на разных, но соподчиненных между собой уровнях: личностном и процессуальном.

Нами были изучены самооценка личностных качеств студента первого курса, его понимание идеала человека, рассмотрены тенденции поведения человека в группе, его социальный статус в коллективе, изучили развитие тревожности как качества личности у студентов первого курса колледжа.

Все результаты были отображены в виде сводной таблицы и диаграммы, из которых видно, что показатели студентов контрольной группы и показатели студентов в экспериментальной группы в основном находятся примерно на одном уровне. Полученные результаты свидетельствовали о необходимости проведения определенной формирующей работы для обеспечения качества социально-психологической адаптации студентов.

Для того чтобы убедиться в эффективности экспериментальной работы, формирующий этап проводился лишь на студентах экспериментальной группы; контрольная группа студентов бралась с целью сравнения получаемых результатов.

Экспериментальная работа на формирующем этапе исследования велась в направлении влияния межличностных отношений на адаптацию студентов к новым социально-психологическим условиям в колледже. На этой стадии экспериментальной работы мы применяли разработанную нами программу социально-психологического тренинга состоящего из комплекса упражнений, направленный на развитие внимательности, умения слушать друг друга, умение работать в коллективе, умение принимать мнение других, развитие творческого начала в группе.

Третьим этапом экспериментальной работы являлся контрольный, на котором проводилась повторная диагностика по всем параметрам, обозначенным на констатирующем этапе исследования. В результате нами были получены данные, свидетельствующие об эффективности проведенного формирующего этапа эксперимента, т.к. в экспериментальной группе студентов, в которой он проводился, показатели по многим пунктам

повысились и стали превышать показатели контрольной группы, в которой не было проведено формирующей работы.

Таким образом, нами была достигнута цель исследования. Мы убедились в правильности выдвинутой нами гипотезы исследования, суть которой заключалась в том, что если учебный процесс будет осуществляться с учетом психологических особенностей студентов в освоении нового социального пространства, то адаптация студентов будет эффективнее.

Основываясь на результатах проведенного исследования на контрольном и констатирующем этапах исследования мы пришли к выводу, что работа по адаптации является необходимым компонентом во всех учебных заведениях, в том числе и в средне-специальных образовательных учреждениях. Первокурсники в начальный период своего обучения в колледже переживают кризис, связанный со сменой привычных видов деятельности и обстановкой, в которой эти деятельности протекали. Многим из них трудно перестроиться без посторонней помощи, они не уверены в правильности своего профессионального выбора. Следовательно, нужна такая программа, с помощью которой каждый студент мог бы индивидуально и посредством групповой психологической деятельности совершенствовать свои способности, развивать мышление, внимание, память, воображение, работать над речью.

В результате применения тренинговой программы мы видим, что произошло значительное позитивное изменение ряда параметров самоотношения, в том числе и самопринятия. Произошла коррекция прежнего опыта общения в результате сильных эмоциональных переживаний, выделение общения как самостоятельной ценности и усиление стремления к дальнейшему саморазвитию в сфере межличностных отношений. Дополнительный анализ выявил тесную взаимосвязь сильных позитивных переживаний и опыта нового общения, в результате чего происходит сближение участников, а также взаимосвязь самопознания и познания других. Таким образом, все это позволяет говорить о том, что апробированный нами



социально-психологический тренинг в многочисленной группе является как эффективным средством, ускоряющим процесс адаптации первокурсников к новым условиям жизни, так и средством развития личностных качеств студентов. Все это позволяет студентам более успешно адаптироваться в новых социальных условиях.

Исходя из результатов нашего исследования мы пришли к выводу, что необходимо создание специального традиционного и машиночитаемого документа, по сути сформированного аналогично материалам для поступающих в колледж. Это должно быть некоторое пособие, отражающее не только справочную информацию о учебном заведении и основные требования к студентам, в нём обучающимся, но и сведения по каждой специализации. В качестве примера, назовём его «Информация для студентов 1 курса».

Здесь более полно и конкретно можно раскрыть основные аспекты специальности (специализации), т.е. что она представляет собой, сведения о ведущих эту дисциплину кафедрах и преподавателях, особенности изучения каждой дисциплины в течение учебного года. К ним могут добавляться: расписание занятий, рекомендации преподавателей по изучению преподаваемых ими дисциплин, контактные телефоны и адреса в интернете, возможности «обратной связи» с преподавателем и соответствующими подразделениями колледжа и др.

Учитывая мобильность учебного процесса, его постоянное совершенствование и т.п., целесообразно ежегодно (к 1 сентября) актуализировать эти материалы и предоставлять пользователям их в машиночитаемой форме. При необходимости, желающие самостоятельно или с чьей-то помощью смогут частично или полностью распечатывать их. Легко заметить, что подобные материалы можно формировать не только для студентов первого, но и других курсов колледжа. При этом они будут иметь различное наполнение, учитывающее особенности изучения конкретных дисциплин на каждом курсе.

Кроме подобных материалов, необходимо проведение курса «Введение в специальность», в рамках которого студенты первого курса должны получить чёткое представление о методах и формах обучения, видах, представляемых формах отчётных документов, организации их содержания, периодах сдачи текущего и итогового контроля знаний и др.

Практически все эти сведения в той или иной степени студенты в течение первого семестра получают при изучении самых различных учебных дисциплин. Предложение заключается в том, чтобы, во-первых, включить всё это в один курс, изучение которого начинается с первых дней обучения первокурсников в вузе; во-вторых, – основные сведения они должны получить на первых же занятиях. В этом случае весьма кстати будет материал «Информация для студентов 1 курса». Данный документ необходим студентам 1 курса к началу учебного года не только, чтобы сориентировать их в учебном процессе, но и, самое главное, как можно быстрее и эффективнее, без глубоких психологических стрессов и т.п., адаптировать их к формам и методам обучения в вузе. Кроме того, изучение данного материала позволит студентам сразу обратить внимание на предъявляемые к ним требования, осознать их и, в случае необходимости, получить соответствующие рекомендации от преподавателя вводного курса. Всё это должно способствовать эффективному и оперативному решению проблемы адаптации студентов первого курса к обучению в колледже.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Колесов Д.В. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке - М., 1987.- 176 с.
2. Верещагин В.Ю. Философские проблемы теории адаптации человека. - Владивосток, 1988. - 164 с.
3. Слоним А.Д. Среда и поведение: Формирование адаптивного поведения. - Л., 1976.- 212 с.
4. Казначеев В.П. Два типа реагирования на стрессорные воздействия // Адаптация и адаптогены. - Владивосток, 1977.- С. 15-18.
5. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации.- Новосибирск, 1980.- 192 с.
6. Казначеев В.П., Казначеев С.В. Адаптация и конституция человека.- Новосибирск, 1986.- 120 с.
7. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика - М., 1981.- 278 с.
8. Иоганзен Б.Г. Логачев Е.Д. Адаптационные уровни экологии человека // Физиолого-генетические аспекты адаптации человека и животных - Кемерово, 1978.- С. 3
9. Асеев В.Г. Теоретические аспекты проблемы адаптации // Адаптация учащихся и молодежи к трудовой и учебной деятельности - Иркутск, 1986. - С.3-17.
10. Никитина И.Н. К вопросу о понятии социальной адаптации // Вопр. теории и методов социологических исследований (по материалам науч.-теорет. конф.).- Вып. 3.- М., 1980.- С. 57.
11. Милославова И.А. Роль социальной адаптации в условиях современной НТР // Философия и социальная психология: Науч. докл.Л., 1979.- С. 132-13

12. Артемов С. Д. О понятии адаптации. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе // Человек и общество, Вып. XI-II.- М., 1973.- С. 25-27.
13. Кон И.С. Социология личности.- М., 1967.- 383 с.
14. Кон И.С. Социализация.- БСЭ, 3-е изд., Т.24.- С.221.
15. Парыгин Б.Д. Основы социально-психологической теории - М., 1971.- 351 с.
16. Андреева Д.А. О понятии адаптации. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе // Человек и общество, Вып. XI-II.- М., 1973.- С. 25-27.
17. Зотова О.И., Кряжева И.К. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности // Психологические механизмы регуляции социального поведения - М., 1979.- С. 220.
18. Лагерев В.В. Адаптация студентов к условиям обучения в техническом вузе и особенности организации учебно-воспитательного процесса с первокурсниками. - М., 1991.- 48 с. - (Содержание, формы и методы обучения в высшей школе: Обзор.информ./НИИВО; Вып.3)
19. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем - М., 1975.- 448 с.
20. Воложин А.И., Субботин Ю.К. Адаптация и компенсация - универсальный биологический механизм приспособления. - М., 1987. - 176 с.
21. Ганзен В.А. Системные описания в психологии - Л., 1984.- 176 с.
22. Гапонова С.А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения // Психол.журн. - 1994.- Т.15.- N 3.- С. 131-135
22. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация (пограничные нервно-психические расстройства) - М., 1976. - 272 с.
23. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания - Минск, 1983. - 224 с.

- 24.Аминев Г.А., Кудашов А.Р. Структура динамических показателей интеллектуальной деятельности студентов // Вопр. психол. 1990.- N 6.- С. 140-145.
- 25.Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопр. психол., 1989. N 1.- С. 92-100.
- 26.Барлас Т.В. Особенности социально-психологической адаптации при психосоматических и невротических нарушениях // Психол. журн.- 1994.- N 6.- С. 116-120.
- 27.Белов А.Ф., Лапкин М.М., Яковлева Н.В. Успешность обучения студентов медицинского вуза: дифференциально-психологический аспект // Пси-хол.журн.- 1994.- N 1.- С. 81-86.
- 28.Бенедиктов Б.А., Бенедиктов С.Б. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). - М., 1984.- 200 с.
- 29.Гордон Л.А. Социальная адаптация в современных условиях // Социол. исслед.- 1994.- N 8-9.- С. 3-16.
- 30.Данияров С.Б., Соложенкин В.В., Краснов И.Г. Взаимосвязь физиологических и психологических показателей в процессе адаптации у студентов // Пси-хол. журн.- 1989.- N 1.- С. 99-105.
- 31.Зараковский Г.М. Функциональное состояние как проявление внутренних условий выполнения деятельности // Тр. 14-го Всесоюз. физиол. о-ва им И.П. Павлова. - Л., 1983. - Т.1. - С. 420-422.
- 32.Калитеевская Е.Р., Ильичева В.И. Адаптация или развитие: выбор психотерапевтической стратегии // Психол. журн.- 1995.- N 1.- С. 115-121.
- 33.Карвасарский Б.Д. Неврозы. - М., 1990.- 572 с.
- 34.Карцева Т.Б. Личностные изменения в ситуациях жизненных перемен // Психол. журн - 1988.- N 5.- С. 120-127.

35. Кибрик Н.Д., Кушнарв В.В. Профилактика дезадаптации и суицидального поведения у обучающейся молодежи. Методические рекомендации / Под рук. А.Г. Амбрумовой. - М., 1988. - 21 с.
36. Кlicheва З.Б., Кондратова Н.В., Смирнова Е.Э. Некоторые итоги изучения адаптации студентов ЛГУ // Психологические и социально-психологические особенности адаптации студенчества: Тез.докл. Ереван, 1973.- С. 130-133.
37. Колызаева Н.Г. Динамика характеристик личности студентов // Психологические проблемы трудовой подготовки учащихся. Психология и высшая школа.- Тез.докл. к VII съезду общества психологов СССР.- М., 1989.- С. 124-125.
38. Комплексная оценка функциональных резервов организма / Айдаралиев А.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. и др. - Фрунзе, 1988. - 195 с.
39. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях - Л., 1978.- 271 с.
40. Леонтьев В.Г. Психологические механизмы мотивации - Новосибирск, 1992. - 216 с.
41. Личко А.Е. Усовершенствованный метод патохарактерологического исследования подростков. Методические рекомендации - Л., 1983. - 40 с.
42. Макаренко Н.В., Вороновская В.И., Панченко В.М. Связь индивидуальных психофизиологических свойств с успешностью обучения в вузе // Пси-хол.журн.- 1991.- N 6.- С. 98-104.
43. Маклаков А.Г., Положенцев Д.А., Руднев Д.А. Психологические механизмы поведения типа А у молодых людей в период адаптации к длительным психоэмоциональным нагрузкам // Психол.журн.1993.- N 6.- С. 86-94.
44. Мараев В.А., Холопова Г.П. Профессионализация памяти студентов // Вопр.психол.- 1990.- N 3.- С. 94

- 45.Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов.- Л., 1982.- 103 с.
- 46.Медведев В.И. О проблеме адаптации // Компоненты адаптационного процесса - Л., 1984.- С. 3-16.
- 47.Меерсон Ф.З. Общий механизм адаптации и роль в нем стресс-реакции, основные стадии процесса // Физиология адаптационных процессов - М., 1986.- 635 с.
- 48.Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности: Учеб. пособие для слушателей ИПК преподавателей пед. дисциплин ун-тов и пед. ин-тов.-М.,1985.-319 с.
- 49.Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности. (Формы, механизмы и стратегии). Ереван, 1988. - 263 с.
- 50.Некипелов Н.И., Кухлова Г.Г. Модель срочных адаптационных реакций и ее применение для оценки работоспособности студентов // Вопросы профориентации, адаптации и профессиональной подготовки / Под ред. В.Г. Асеева. - Иркутск, 1994.- С. 43-51.
- 51.Ноздрачев А.Д. Нервная регуляция висцеральных функций. Автономная (вегетативная) нервная система // Физиология висцеральных систем.- М., 1991.- С. 5-71.
- 52.Пейсахов Н.М. Психологические и психофизиологические особенности студентов - Казань, 1977.- 243 с.
- 53.Платонов К.К. Система психологии и теория отражения - М., 1982.- 309 с
- 54.Плотников В.В., Андриянин Д.Ю. Значение уровня беспокойства-тревоги в адаптации студентов к обучению в вузе // Проблемы умственного труда.- М., 1983.- Вып. 6.- С. 28-38.
- 55.Подольский А.И. Исследование учебной деятельности студентов // Вопр.психол. - 1990.- N 5.- С. 176-177.

56. Прохоров А.О. Особенности психических состояний личности в обучении // Психол.журн.- 1991.- N 1.- С. 47-54.
57. Психологическая диагностика. Учебное пособие / Под ред. К.М. Гуревича и др.- Бийск, 1993.- 324 с.
58. Рабинович П.Д., Нуждина М.П. Зависимость успеваемости студентов от их характерологических особенностей // Вопр.психол., 1987. N 6.- С. 112-115.
59. Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация - М., 1984.- 192 с.
60. Рыженков П.Е. Из жизни первокурсника // Самоорганизация студентов первого курса: Учеб.пособие. Новосибирск, 1990. - С. 5-19.
61. Селиванов В.И., Гаврилина С.А. Взаимосвязь воли и самоконтроля в учебной деятельности студентов // Психол.журн.- 1991.N 5.- С. 44-50.
62. Собчик Л.Н. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности. Методическое руководство.- М.,1990.- 75 с.
63. Смирнов А.Г. Вопросы динамики протекания социально-психологической адаптации студентов к вузу // Психологические условия профессионального становления личности в свете реформы общеобразовательной и профессиональной школы. - М., 1988.- С. 100-101.
64. Султанов Ф.Ф. Принципы, пути и особенности адаптации человека к аридным условиям // Тр. 13 съезда Всесоюз. физиол. о-ва. Л., - 1979. Т.1.- С. 422-424.
65. Тарабрина В.Н. Экспериментально-психологическая методика изучения фрустрационных реакций. Методические рекомендации.- Л., 1984. - 46 с.
66. Терещенко А.Г. Изменения особенностей психических процессов у студентов в связи с адаптацией к учебной деятельности // Адаптация учащихся и молодежи к трудовой и учебной деятельности / Под ред. В.Г. Асеева.- Иркутск, 1986. С. 89-103.



67. Философские проблемы теории адаптации / Под ред. А.В. Петровского. - М., 1970.- 243 с.
68. Философские проблемы теории адаптации / Под ред. Г.И. Царегородцева. - М., 1975.- 277 с.
69. Фролова О.П., Юркова М.Г. Психологический тренинг как средство адаптации студентов к обучению в вузе // Вопросы профориентации, адаптации и профессиональной подготовки / Под ред. В.Г. Асеева. - Иркутск, 1994. С. 55-64.
70. Хасан Б.И. Война с конфликтом (Критика методологических оснований психологических исследований и разработок) // Прикладная психология. Опыт и перспективы / Под ред. Б.И. Хасана. - Красноярск, 1990. - С. 52-73.
71. Шафажинская Н.Е. психологический анализ саморегуляции личности в процессе социально-психологической адаптации студентов педагогического вуза.-М., 1982- 262с.
72. Юревиц А.Ж., Аверьянов В.С., Виноградова О.В. и др. Адаптация к профессиональной деятельности // Физиология трудовой деятельности (Основы современной физиологии) / Под ред. В.И. Медведева - СПб., 1993.- С. 209-284.
73. Яницкий М.С. Основные психологические механизмы адаптации студентов на первом и втором курсах обучения в вузе // Вопросы общей и дифференциальной психологии. Кемерово, 1997. - С. 60-68.
74. Яницкий М.С. Состояния психической дезадаптации у студентов и пути оптимизации адаптационного процесса в вузе // Вопросы общей и дифференциальной психологии. Кемерово. 1998. - С. 58-63

# ПРИЛОЖЕНИЕ

# ПРИЛОЖЕНИЕ А

## Программа « ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ» (для студентов групп I курса).

| Занятие     | Цель занятия                                                                                                                                                                                                                                                | Упражнения                                                                                                                                              |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Занятие №1  | 1. . Формирование поля доверия.<br>2. Введение в атмосферу тренинга.<br>3.Приобретение навыков общения.<br>Знакомство с новым кругом общения.                                                                                                               | Разминка- «Поздоровайся локтями»<br>Основной блок - «назови свое имя». «тропинка». «домино»<br>Обратная связь - «рекламный ролик»                       |
| Занятие №2  | 1 создание безопасной и доверительной атмосферы<br>2 Помочь учащимся осознать, что в группе существует разница между отдельными людьми, так же как и есть много общего.                                                                                     | Разминка- «имя и эпитет»<br>Основной блок - «Четыре угла-четыре мнения». «Пишем как Агата Кристи».<br>Обратная связь- «Солнце светит для тех, кто...»   |
| Занятие №3  | 1. Более углубленное знакомство участников<br>2. Определение различий между Я для себя и Я для других                                                                                                                                                       | Разминка – «Число моей жизни»<br>Основной блок – «Каким я тебя вижу». «Кто это?».<br>«Откровенный разговор»<br>Обратная связь – «Телеграмма»            |
| Занятие №4  | 1.развить способности к объективной нравственной оценке к самому себе.<br>2. умения классифицировать свои поступки по нравственным критериям, определять мотивы своих поступков<br>3.установление контакта, восприятие и понимание эмоционального состояния | Разминка – «Добрый день. шалом, салют»<br>Основной блок - «Заглянем в себя». «Мои ценности». «Различия, которые объединяют»<br>Обратная связь – «Марка» |
| Занятие № 5 | 1.научить позитивно формулировать свои желания.<br>2. научить понимать, что у окружающих нет злого умысла.<br>3. развитие умения правильно выражать свои мысли                                                                                              | Разминка – «Обмен местами»<br>Основной блок - «Мнения». «Дерево». «Убей своего дракона»<br>Обратная связь – «фоторепортаж»                              |

|                       |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                            |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Занятие № 6           | <p>1.развить способность чувствовать и понимать своего партнера.</p> <p>2.развить чувство коллективизма, сплоченности группы.</p>                                                            | <p>Разминка – «Поймай»</p> <p>Основной блок – «перетягивание каната», «Спиной к спине», «Синхронное движение», Обратная связь – «рассказываем вместе»</p>  |
| Занятие № 7           | <p>1.научить прямо говорить что не нравится, сохраняя спокойствие и этикет</p> <p>2.помогать людям понять ошибки и поступать иначе, чем они это делают</p> <p>3. научить стоять на своем</p> | <p>Разминка – «Волейбол»</p> <p>Основной блок – «Машина с характером», «Займи свое место», «Супердиалог»</p> <p>Обратная связь – «Скажи мне пять слов»</p> |
| Занятие № 8<br>Помощь | <p>1.научить взаимодействию друг с другом.</p> <p>2. развитие навыков невербального общения, развитие умения работать в паре.</p>                                                            | <p>Разминка- «Рукопожатие в слепую»</p> <p>Основной блок – «Руки», «Дружеское трио», «Жонглирование в группе»</p> <p>Обратная связь – «Пауза»</p>          |
| Занятие № 8           | <p>1.развитие способностей к руководству.</p> <p>2.научить верить, что тебя поддерживают большинство людей.</p>                                                                              | <p>Разминка – «Мой вклад»</p> <p>Основной блок - «Глухие роботы», «Разыгрывание скетчей»</p> <p>Обратная связь – «Мастер»</p>                              |
| Занятие № 9           | <p>1. развить умение справляться с конфликтной ситуацией</p> <p>2. отстаивать свои интересы без ущемления прав других</p> <p>3.позитивно взаимодействовать с другими людьми.</p>             | <p>Разминка – «Минное поле»,</p> <p>Основной блок - «в аэропорту», «бомба»,</p> <p>Обратная связь - «отгадай-ка»</p>                                       |
| Занятие № 10          | <p>1.формирование позитивной реалистической самооценки.</p> <p>2. развитие умение доверять себе и думать о себе позитивно</p>                                                                | <p>Разминка – «это - я»</p> <p>Основной блок – «», «правда и вымысел», «воспоминание детства», Обратная связь – «автобиография за две минуты»</p>          |
| Занятие № 11          | <p>1.Научить внимательно относиться друг к другу.</p> <p>2. формирование доверительных отношений в группе.</p> <p>3.стимулирование умения группового поведения</p>                           | <p>Разминка – «иди ко мне»</p> <p>Основной блок - «соломинка на ветру», «тест на доверие», «круг доверия»</p> <p>Обратная связь – «магнит»</p>             |
| Занятие № 12          | <p>подчеркнуть индивидуальность каждого в группе и индивидуальность</p>                                                                                                                      | <p>Разминка – «Живая анкета»</p> <p>Основной блок - «Профиль группы», «Отражение»,</p>                                                                     |

|              |                                                                               |                                                                                                                                            |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | группы                                                                        | «привлекательная группа»<br>Обратная связь – «подарки»                                                                                     |
| Занятие № 13 | Закрепление полученных навыков и умения анализировать свои эмоции и поведение | Разминка – «Идем в слепую»<br>Основной блок – «Послание самому себе»<br>«калейдоскоп». «победа в трех забегах». Обратная связь – «союзник» |
| Занятие № 14 | установка на благоприятную атмосферу обучения.                                | Разминка – «билет»<br>Основной блок – «Лицензия на обучение». «Опыт и знания». «пионербол»<br>Обратная связь – «завершите предложение»     |

## Основные этапы

1 этап – разминка

Вхождение в ситуацию «здесь и сейчас»; сплочение и раскрепощение; информирование участников об особенностях тренинга как активного метода; первичная диагностика и коррекция ожиданий участников тренинга; выявление и коррекция мотивации на участие в тренинге.

2 этап – осознание, переоценка

Работа, направленная непосредственно на достижение целей программы.

3 этап – действие

Закрепление полученных навыков и умений, полученных в период занятия.

## Упражнения первого этапа тренинга

На этом этапе совершается знакомство участников, высказываются ожидания в связи с предстоящей работой, сомнения и опасения, которые могут быть у пришедших на занятия людей, могут быть использованы различные психогимнастические упражнения. Эти упражнения позволяют создать такой уровень открытости, доверия, эмоциональной свободы, сплоченности в группе

и такое состояние каждого участника, которое позволяло бы успешно работать, продвигаться вперед в содержательном плане. Кроме того, проведенные на этом этапе упражнения могут дать материал, обсуждение которого послужит «мостиком» для перехода к содержательным этапам работы тренинговой группы.

#### Упражнения второго этапа

На этом этапе выполняются психогимнастические упражнения, в ходе которых участники тренинга приобретают опыт, позволяют двигаться к содержательной цели тренинга. Кроме того, эти упражнения дают возможность тренировки тех или иных приемов, способов общения, элементов поведения, которые в дальнейшем могут быть включены в целостное действие. Упражнения позволяют членам группы тренинга осознать разнообразные, вербальные и невербальные средства установления контакта, апробировать их в безопасных условиях, проверить свои возможности установления контакта в различных ситуациях, понять, что при установлении контакта не существует универсальных средств и правил, а прежде всего необходимо ориентироваться на человека, с которым взаимодействуешь, на состояние, в котором он находится.

#### Упражнения третьего этапа тренинга

Упражнения, включенные в этот этап, направлены на развитие способности к пониманию и прогнозированию состояний, отношений и свойств человека и групп. К одному из важнейших условий понимания относятся знания человека об их природе и отличительных признаках, а также высокая степень осознания семантики слов, обозначающих эти психологические феномены. Точное приписывание значений наблюдаемым признакам состояний и отношений определяет адекватность интерпретации и прогнозирования поведения другого человека.

Упражнения, направленные на развитие способности понимания состояний, свойств, качеств и отношений людей и групп. Обратная связь о когнитивных, эмоциональных и поведенческих изменениях.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда

Инструкция. В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни — переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите, подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

- «0» — это ко мне совершенно не относится;
- «1» — мне это не свойственно в большинстве случаев;
- «2» — сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- «3» — не решаюсь отнести это к себе;
- «4» — это похоже на меня, но нет уверенности;
- «5» — это на меня похоже;
- «6» — это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Опросник ДПА.

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.



13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать — иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношения окружающих.
29. В душе — оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.

41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего. Словом — не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно на-стоять на своем.

69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно — если разногласия грозят стать явными.

70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.

71. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него.

72. Доволен собой.

73. Невезучий.

74. Человек приятный, располагающий к себе.

75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.

76. Презирует лиц противоположного пола и не связывается с ними.

77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх; а вдруг — не справлюсь, а вдруг — не получится.

78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.

79. Умеет упорно работать.

80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношения к окружающему миру.

81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.

82. Всегда говорит только правду.

83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.

84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.

85. Чувствует неуверенность в себе.

86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.

87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.

88. Человек толковый, любит размышлять.

89. Иной раз любит прихвастнуть.

90. Принимает решения и тут же их меняет; презирует себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.

91. Стараются полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.

92. Никогда не опаздывает.

93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвобо-  
боды.

94. Выделяется среди других.

95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.

96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.

97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.

98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.

99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.

100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.

101. Все свои привычки считает хорошими.

#### БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

|     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 1   | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  |
| 11  | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20  |
| 21  | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30  |
| 31  | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40  |
| 41  | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50  |
| 51  | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60  |
| 61  | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70  |
| 71  | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80  |
| 81  | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90  |
| 91  | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |
| 101 |    |    |    |    |    |    |    |    |     |

Показатели и ключи интерпретации.

Интегральные показатели

|                                                            |                                                                      |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| «Адаптация»<br>$A = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$             | «Самоприятие»<br>$S = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$                     |
| «Принятие других»<br>$L = \frac{1,2a}{1,2a+b} \cdot 100\%$ | «Эмоциональная<br>комфортность»<br>$E = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$   |
| «Интернальность»<br>$I = \frac{a}{a+1,4b} \cdot 100\%$     | «Стремление<br>к доминированию»<br>$D = \frac{2a}{2a+b} \cdot 100\%$ |

| № | Показатели             | Номера высказываний                                                                                                                  | Нормы              |
|---|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1 | a Адаптивность         | 4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98  | (68—170)<br>68—136 |
|   | b Деадаптивность       | 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100 | (68—170)<br>68—136 |
| 2 | a Лживость —           | 34, 45, 48, 81, 89                                                                                                                   | (18—45)<br>18—36   |
|   | b +                    | 8, 82, 92, 101                                                                                                                       |                    |
| 3 | a Принятие себя        | 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96                                                                                           | (22—52)<br>22—42   |
|   | b Непринятие себя      | 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99                                                                                                            | (14—35)<br>14—28   |
| 4 | a Принятие других      | 9, 14, 22, 26, 53, 97                                                                                                                | (12—30)<br>12—24   |
|   | b Непринятие<br>других | 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76                                                                                                            | (14—35)<br>14—28   |

| № | Показатели                 | Номера высказываний                                  | Нормы            |
|---|----------------------------|------------------------------------------------------|------------------|
| 5 | a Эмоциональный комфорт    | 23, 29, 30, 41, 44, 47, 78                           | (14—35)<br>14—28 |
|   | b Эмоциональный дискомфорт | 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85                            | (14—35)<br>14—28 |
| 6 | a Внутренний контроль      | 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98, 13 | (26—65)<br>26—52 |
|   | b Внешний контроль         | 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77                       | (18—45)<br>18—36 |
| 7 | a Доминирование            | 58, 61, 66                                           | (6—15)<br>6—12   |
|   | b Ведомость                | 16, 32, 38, 69, 84, 87                               | (12—30)<br>12—24 |
| 8 | Эскапизм (уход от проблем) | 17, 18, 54, 64, 86                                   | (10—25)<br>10—20 |

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых — без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности — как высокие.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Тест «Самооценка»

#### ВАРИАНТ I

Инструкция: Каждый человек имеет определенные представления об идеале наиболее ценных свойств личности. На эти качества люди ориентируются в процессе самовоспитания. Какие качества вы более всего цените в людях? У разных людей эти представления неодинаковы, а потому не совпадают результаты самовоспитания. Какие же представления об идеале имеются у

вас? Разобраться в этом вам поможет следующее задание, которое выполняется в два этапа.

#### Этап I

1. Разделите лист бумаги на четыре равные части, обозначьте каждую часть римскими цифрами I, II, III, IV.

2. Даны четыре набора слов, характеризующих положительные качества людей. Вы должны в каждом наборе качеств выделить те, которые более значимы и ценны для вас лично, которым вы отдаете предпочтение перед другими. Какие это качества и сколько их — каждый решает сам.

3. Внимательно прочитайте слова первого набора качеств. Выпишите в столбик наиболее ценные для вас качества вместе с их номерами, стоящими слева. Теперь приступайте ко второму набору качеств — и так до самого конца. В итоге вы должны получить четыре набора идеальных качеств.

Чтобы создать условия для одинакового понимания качеств всеми участниками психологического обследования, приводим толкование этих качеств:

1. Межличностные отношения, общение.

1. Вежливость — соблюдение правил приличия, учтивость.

2. Заботливость — мысль или действие, направленные к благополучию людей: попечение, уход.

3. Искренность — выражение подлинных чувств, правдивость, откровенность.

4. Коллективизм — способность поддерживать общую работу, общие интересы, коллективное начало.

5. Отзывчивость — готовность отозваться на чужие нужды.

6. Радущие — сердечное, ласковое отношение, соединенное с гостеприимством, с готовностью чем-нибудь услужить.

7. Сочувствие — отзывчивое, участливое отношение к переживаниям, несчастью людей.

8. Тактичность — чувство меры, создающее умение вести себя в обществе, не задевать достоинства людей.

9. Терпимость — умение без вражды относиться к чужому мнению, характеру, привычкам.

10. Чуткость — отзывчивость, сочувствие, способность легко понимать людей.

11. Доброжелательность — желание добра людям, готовность, содействовать их благополучию.

12. Приветливость — способность выражать чувство личной приязни.

13. Обаятельность — способность очаровывать, притягивать к себе.

14. Общительность — способность легко входить в общение.

15. Обязательность — верность слову, долгу, обещанию.

16. Ответственность — необходимость, обязанность отвечать за свои поступки и действия.

17. Откровенность — открытость, доступность для людей.

18. Справедливость — объективная оценка людей в соответствии с истиной

19. Совместимость — умение соединять свои силы с активностью других при решении общих задач.

20. Требовательность — строгость, ожидание от людей выполнения своих обязанностей, долга.

## II. Поведение.

1. Активность — проявление заинтересованного отношения к окружающему миру и самому себе, к делам коллектива, энергичные поступки и действия.

2. Гордость — чувство собственного достоинства.

3. Добродушие — мягкость характера, расположение к людям.

4. Порядочность — честность, неспособность совершать подлые и антиобщественные поступки.

5. Смелость — способность принимать и осуществлять свои решения без страха.

6. Твердость — умение настоять на своем, не поддаваться давлению, непоколебимость, устойчивость.

7. Уверенность — вера в правильность поступков, отсутствие колебаний, сомнений.

8. Честность — прямота, искренность в отношениях и поступках.

9. Энергичность — решительность, активность поступков и действий.

10. Энтузиазм — сильное воодушевление, душевный подъем.

11. Добросовестность — честное выполнение своих обязанностей.

12. Инициативность — стремление к новым формам деятельности.

13. Интеллигентность — высокая культура, образованность, эрудиция.

14. Настойчивость — упорство в достижении целей.

15. Решительность — непреклонность, твердость в поступках, способность быстро принимать решения, преодолевая внутренние колебания.

16. Принципиальность — умение придерживаться твердых принципов, убеждений, взглядов на вещи и события.



17. Самокритичность — стремление оценивать свое поведение, умение вскрывать свои ошибки и недостатки.

18. Самостоятельность — способность осуществлять действия без чужой помощи, своими силами.

19. Уравновешенность — ровный, спокойный характер, поведение.

20. Целеустремленность — наличие ясной цели, стремление ее достичь.

III. Деятельность.

1. Вдумчивость — глубокое проникновение в суть дела.

2. Деловитость — знание дела, предприимчивость, толковость.

3. Мастерство — высокое искусство в какой-либо области.

4. Понятливость — умение понять смысл, сообразительность.

5. Скорость — стремительность поступков и действий быстрота.

6. Собранность — сосредоточенность, подтянутость.

7. Точность — умение действовать, как задано, в соответствии с образцом.

8. Трудолюбие — любовь к труду, общественно полезной деятельности, требующей напряжения.

9. Увлеченность — умение целиком отдаваться какому-либо Делу

10. Усидчивость — усердие в том, что требует длительного времени и терпения.

11. Аккуратность — соблюдение во всем порядка, тщательность работы, исполнительность.

12. Внимательность — сосредоточенность на выполняемой деятельности.

13. Дальновидность — прозорливость, способность предвидеть последствия, прогнозировать будущее.

14. Дисциплинированность — привычка к дисциплине, сознание долга перед обществом.

15. Исполнительность — старательность, хорошее исполнение заданий.

16. Любознательность — пыливость ума, склонность к приобретению новых знаний.

17. Находчивость — способность быстро находить выход из затруднительных положений.

18. Последовательность — умение выполнять задания, действия в строгом порядке, логически стройно.

19. Работоспособность — способность много и продуктивно работать.

20. Скрупулезность — точность до мелочей, особая тщательность.

IV. Переживания, чувства.

1. Бодрость — ощущение полноты сил, деятельности, энергии.

2. Бесстрашие — отсутствие страха, храбрость.

3. Веселость — беззаботно-радостное состояние.

4. Душевность — искреннее дружелюбие, расположенность к людям.

5. Милосердие — готовность помочь, простить из сострадания, человеколюбия.

6. Нежность — проявление любви, ласки.
7. Свободолюбие — любовь и стремление к свободе, независимости.
8. Сердечность — задушевность, искренность в отношениях.
9. Страстность — способность целиком отдаваться увлечению.
10. Стыдливость — способность испытывать чувство стыда.
11. Взволнованность — мера переживания, душевное беспокойство.
12. Восторженность — большой подъем чувств, восторг, восхищение.
13. Жалостливость — склонность к чувству жалости, состраданию.
14. Жизнерадостность — постоянство чувства радости, отсутствие уныния.
15. Любвеобильность — способность сильно и многих любить.
16. Оптимистичность — жизнерадостное мироощущение, вера в успех.
17. Сдержанность — способность удерживать себя от проявления чувств.
18. Удовлетворенность — ощущение удовольствия от исполнения желаний.
19. Хладнокровность — способность сохранять спокойствие и выдержку.
20. Чувствительность — легкость возникновения переживаний, чувств, повышенная восприимчивость к воздействиям извне.

#### Этап II

Внимательно рассмотрите качества личности, выписанные вами из первого набора, и найдите среди них такие, которыми вы обладаете реально. Обведите цифры при них кружком. Теперь переходите ко второму набору качеств, затем к третьему и четвертому.

Обработка.

1. Подсчитайте, сколько вы нашли у себя реальных качеств (Р).
2. Подсчитайте количество идеальных качеств, выписанных вами (И), а затем вычислите их процентное отношение:

$$П = \frac{Р}{И} \cdot 100\%.$$

Результаты сопоставьте с оценочной шкалой.

#### ВАРИАНТ 2

Инструкция.

1. Внимательно прочтите набор из 20 качеств личности: аккуратность, доброта, жизнерадостность, настойчивость, ум, правдивость, принципиальность, самостоятельность, скромность, общительность, гордость, добросовестность, равнодушие, лень, зазнайство, трусость, жадность, подозрительность, эгоизм, нахальство.
2. В столбик «идеал» под номером (рангом) 1 запишите то качество из вышеуказанных, которое вы более всего цените в людях, под номером 2 — то качество, которое цените чуть меньше и т. д., в порядке убывания значимости. Под номером 13 укажите то качество — недостаток — из вышеуказанных, которое вы легче всего могли бы простить людям (ведь, как известно, идеальных людей не бывает, у каждого есть недостатки, но какие-то вы можете

простить, а какие-то — нет), под номером 14 — тот недостаток, который простить труднее и т. д., под номером 20 — самое отвратительное, с вашей точки зрения, качество людей.

3. В столбик 2 «Я» под (рангом) 1 запишите то качество из вышеуказанных, которое лично у вас сильнее всего развито (независимо от того, достоинство это или недостаток), под номером 2 — то качество, которое развито у вас чуть менее и т. д. в убывающем порядке, под последними номерами — те качества, которые у вас менее всего развиты или отсутствуют.

Обработка.

1. Подсчитываем по формуле

$$D_i = (R_{i1} - R_{i2}),$$

где  $R_{i1}$  (номер) — ранг 1-го качества в 1-м столбике;  $R_{i2}$  — ранг 1-го качества во 2-м столбике;  $D_i$  — разность рангов 1-го качества в столбцах. Возводим  $D_i$  в квадрат. Подсчитаем все  $D_i$ , возведенные в квадрат, их должно быть 20. Предположим, что первое слово в столбце 1 — ум ( $R_{11} = 1$ ), а в столбце 2 это слово находится на пятом месте, т. е.  $R_{12} = 5$ , тогда по формуле вычисляем  $(1 - 5) = -4$ , возводим в квадрат = 16, и так далее для всех  $p$  слов по порядку ( $p$  — количество анализируемых качеств,  $p = 20$ ). 2. Затем полученные ( $D_i^2$  в квадрате) складываем, умножаем на 6, делим произведение на  $(p \times p \times p - p) = (20 \times 20 \times 20 - 20) = 7980$  и, наконец, от 1 отнимаем частное, т. е. находим коэффициент ранговой корреляции:

$$r = 1 - \frac{6 \cdot \sum D_i^2}{n^3 - n}.$$

3. Полученный коэффициент ранговой корреляции сравниваем с психодиагностической шкалой.

Самооценка связана с одной из центральных потребностей человека — потребностью в самоутверждении, со стремлением человека найти свое место в жизни, утвердить себя как члена общества в глазах окружающих и в своем собственном мнении.

Под влиянием оценки окружающих у личности постепенно складывается собственное отношение к себе и самооценка своей личности, а также отдельных форм своей активности: общения, поведения, деятельности, переживаний. В 1 варианте методики самооценки содержатся четыре блока качеств, каждый из которых отражает один из уровней активности личности. Самооценка может быть оптимальной и неоптимальной. При оптимальной, адекватной самооценке субъект правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. К оценке достигнутого он подходит не только со своими мерками, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: товарищи по работе и близкие.

Психодиагностическая шкала

|           | Уровни самооценки  |        |               |          |               |          |                     |
|-----------|--------------------|--------|---------------|----------|---------------|----------|---------------------|
|           | Неадекватно низкий | Низкий | Ниже среднего | Средний  | Выше среднего | Высокий  | Неадекватно высокий |
| Вариант 1 |                    |        |               |          |               |          |                     |
| Мужчины   | 0—10               | 11—34  | 35—45         | 46—54    | 55—63         | 64—66    | 67                  |
| Женщины   | 0—15               | 16—37  | 38—46         | 47—56    | 57—65         | 66—68    | 69                  |
| Вариант 2 |                    |        |               |          |               |          |                     |
|           | (-0,2)—0           | 0—0,2  | 0,21—0,3      | 0,31—0,5 | 0,51—0,65     | 0,66—0,8 | Свыше 0,8           |

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

### Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера)

Вводные замечания. Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить или только личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

#### Шкала ситуативной тревожности (СГ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

| №<br>п/п | Суждение                    | Нет, это<br>не так | Пожалуй,<br>так | Верно | Совер-<br>шенно<br>верно |
|----------|-----------------------------|--------------------|-----------------|-------|--------------------------|
| 1        | Я спокоен                   | 1                  | 2               | 3     | 4                        |
| 2        | Мне ничто не угрожает       | 1                  | 2               | 3     | 4                        |
| 3        | Я нахожусь в<br>напряжении  | 1                  | 2               | 3     | 4                        |
| 4        | Я внутренне скован          | 1                  | 2               | 3     | 4                        |
| 5        | Я чувствую себя<br>свободно | 1                  | 2               | 3     | 4                        |
| 6        | Я расстроен                 | 1                  | 2               | 3     | 4                        |

| №<br>п/п | Суждение                                             | Нет, это<br>не так | Пожалуй,<br>так | Верно | Совер-<br>шенно<br>верно |
|----------|------------------------------------------------------|--------------------|-----------------|-------|--------------------------|
| 7        | Меня волнуют<br>возможные неудачи                    | 1                  | 2               | 3     | 4                        |
| 8        | Я ощущаю душевный<br>покой                           | 1                  | 2               | 3     | 4                        |
| 9        | Я встревожен                                         | 1                  | 2               | 3     | 4                        |
| 10       | Я испытываю чувство<br>внутреннего<br>удовлетворения | 1                  | 2               | 3     | 4                        |
| 11       | Я уверен в себе                                      | 1                  | 2               | 3     | 4                        |
| 12       | Я нервничаю                                          | 1                  | 2               | 3     | 4                        |
| 13       | Я не нахожу себе места                               | 1                  | 2               | 3     | 4                        |
| 14       | Я взвинчен                                           | 1                  | 2               | 3     | 4                        |
| 15       | Я не чувствую<br>скованности                         | 1                  | 2               | 3     | 4                        |
| 16       | Я доволен                                            | 1                  | 2               | 3     | 4                        |
| 17       | Я озабочен                                           | 1                  | 2               | 3     | 4                        |
| 18       | Я слишком возбужден и<br>мне не по себе              | 1                  | 2               | 3     | 4                        |
| 19       | Мне радостно                                         | 1                  | 2               | 3     | 4                        |
| 20       | Мне приятно                                          | 1                  | 2               | 3     | 4                        |

Шкала личной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

| №<br>п/п | Суждение                                               | Никогда | Почти<br>никогда | Часто | Почти<br>всегда |
|----------|--------------------------------------------------------|---------|------------------|-------|-----------------|
| 21       | У меня бывает припод-<br>нятое настроение              | 1       | 2                | 3     | 4               |
| 22       | Я бываю раздражитель-<br>ным                           | 1       | 2                | 3     | 4               |
| 23       | Я легко расстраиваюсь                                  | 1       | 2                | 3     | 4               |
| 24       | Я хотел бы быть таким<br>же удачливым, как и<br>другие | 1       | 2                | 3     | 4               |

Окончание шкалы Личной тревожности

| №<br>п/п | Суждение                                                            | Никогда | Почти<br>никогда | Часто | Почти<br>всегда |
|----------|---------------------------------------------------------------------|---------|------------------|-------|-----------------|
| 25       | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть        | 1       | 2                | 3     | 4               |
| 26       | Я чувствую прилив сил и желание работать                            | 1       | 2                | 3     | 4               |
| 27       | Я спокоен, хладнокровен и собран                                    | 1       | 2                | 3     | 4               |
| 28       | Меня тревожат возможные трудности                                   | 1       | 2                | 3     | 4               |
| 29       | Я слишком переживаю из-за пустяков                                  | 1       | 2                | 3     | 4               |
| 30       | Я бываю вполне счастлив                                             | 1       | 2                | 3     | 4               |
| 31       | Я все принимаю близко к сердцу                                      | 1       | 2                | 3     | 4               |
| 32       | Мне не хватает уверенности в себе                                   | 1       | 2                | 3     | 4               |
| 33       | Я чувствую себя беззащитным                                         | 1       | 2                | 3     | 4               |
| 34       | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей               | 1       | 2                | 3     | 4               |
| 35       | У меня бывает хандра                                                | 1       | 2                | 3     | 4               |
| 36       | Я бываю доволен                                                     | 1       | 2                | 3     | 4               |
| 37       | Всекие пустяки оплекают и волнуют меня                              | 1       | 2                | 3     | 4               |
| 38       | Бывает, что я чувствую себя неудачником                             | 1       | 2                | 3     | 4               |
| 39       | Я уравновешенный человек                                            | 1       | 2                | 3     | 4               |
| 40       | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1       | 2                | 3     | 4               |

Обработка результатов.

1) Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.

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

3) Вычисление среднегруппового показателя СТ и ЛТ и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов — низкая, 31—44 балла — умеренная; 45 и более высокая.

# КЛЮЧ

| Номер суждения | Ответы  |               |       |              |
|----------------|---------|---------------|-------|--------------|
|                | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
| СТ             |         |               |       |              |
| 1              | 4       | 3             | 2     | 1            |
| 2              | 4       | 3             | 2     | 1            |
| 3              | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 4              | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 5              | 4       | 3             | 2     | 1            |
| 6              | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 7              | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 8              | 4       | 3             | 2     | 1            |
| 9              | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 10             | 4       | 3             | 2     | 1            |
| 11             | 4       | 3             | 2     | 1            |
| 12             | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 13             | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 14             | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 15             | 4       | 3             | 2     | 1            |
| 16             | 4       | 3             | 2     | 1            |
| 17             | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 18             | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 19             | 4       | 3             | 2     | 1            |
| 20             | 4       | 3             | 2     | 1            |

| Номер суждения | Ответы  |               |       |              |
|----------------|---------|---------------|-------|--------------|
|                | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
| ЛТ             |         |               |       |              |
| 21             | 4       | 3             | 2     | 1            |
| 22             | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 23             | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 24             | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 25             | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 26             | 4       | 3             | 2     | 1            |
| 27             | 4       | 3             | 2     | 1            |
| 28             | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 29             | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 30             | 4       | 3             | 2     | 1            |
| 31             | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 32             | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 33             | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 34             | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 35             | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 36             | 4       | 3             | 2     | 1            |
| 37             | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 38             | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 39             | 4       | 3             | 2     | 1            |
| 40             | 1       | 2             | 3     | 4            |

По каждому испытуемому следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и при необходимости рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке



задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

По результатам обследования группы также пишется заключение, оценивающее группу в целом по уровню ситуативной и личностной тревожности, кроме того, выделяются лица, высоко- и низкотревожные.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Д Методика «Q-сортировка тенденций поведения в группе»

Настоящий методический прием используется для изучения представлений о себе; разработан В. Стефансоном и опубликован в 1958 году.

Испытуемому предлагается набор карточек, содержащих утверждения или названия свойств личности. Их необходимо распределить по группам от «наиболее характерных» до «наименее характерных» для него. Задания могут быть приготовлены в соответствии с целями диагностики. Достоинством методики является то, что при работе с ней испытуемый проявляет свою индивидуальность, реальное «Я», а не «соответствие — несоответствие» статистическим нормам и результатам других людей. Возможна и повторная сортировка того же набора карточек, но в других отношениях: «социальное «Я» («Каким меня видят другие?»); «идеальное «Я» («Каким бы я хотел быть?»); «актуальное «Я» («Какой я в разных ситуациях?»); «значимые другие» («Каким я вижу своего партнера?»); «идеальный партнер» («Каким бы я хотел видеть своего партнера?»). Методика позволяет определить шесть основных тенденций поведения человека в реальной группе: зависимость, независимость, общительность, необщительность, принятие «борьбы» и «избегание борьбы». Тенденция к зависимости определена как внутреннее стремление индивида к принятию групповых стандартов и ценностей — социальных и морально-этических. Тенденция к общительности свидетельствует о контактности, стремлении образовать эмоциональные связи как в своей группе, так и за ее пределами. Тенденция к «борьбе» — активное стремление личности участвовать в групповой жизни, добиваться более высокого статуса в системе межличностных взаимоотношений: в противоположность этой тенденции избегание «борьбы» показывает стремление уйти от взаимодействия, сохранить нейтралитет в групповых спорах и конфликтах, склонность к компромиссным решениям. Каждая из этих тенденций имеет, на наш взгляд, внутреннюю и внешнюю характеристику, т. е. зависимость, общительность и «борьба» могут быть истинными, внутренне присущими личности, а могут быть внешними, своеобразной «маской», скрывающей истинное лицо человека.

Если число положительных ответов в каждой сопряженной паре (зависимость — независимость, общительность — необщительность, принятие «борьбы» — избегание «борьбы») приближается к 20, то мы говорим об истинном преобладании той или иной устойчивости тенденции, присущей индивиду и проявляющейся не только в определенной группе, но и за ее пределами.

Исследование проводится следующим образом. Испытуемому предъявляется карточка утверждений и предлагается ответить

«да», если оно, соответствует его представлению о себе как члене данной конкретной группы, или «нет», если оно противоречит его представлению, и только в исключительных случаях, разрешается ответить: «сомневаюсь», т. е. разложить на три группы ответов. Ответы испытуемого разносятся по

соответствующим ключам, и подсчитываются тенденции по каждой из сопряженных пар. Так как отрицание одного качества является признанием полярного качества, количество ответов «да» складывается с количеством ответов «нет» противоположных тенденций.

В результате мы получаем суммарное количественное определение для каждой из перечисленных тенденций. Для сведения результатов в границы от +1 до —1 полученное число мы делим на 10. Предполагается, что ответ «да» имеет положительный знак, а ответ «нет» — отрицательный. Три-четыре ответа «сомневаюсь» по отдельным тенденциям расцениваются нами как признак нерешительности, уклончивости, астеничности, однако в других случаях это может свидетельствовать об известной избирательности в поведении, о тактической гибкости, стеничности. Эти качества можно верифицировать, анализируя их в совокупности с другими личностными особенностями.

Возможна и нулевая оценка, когда суммы ответов «да» и «нет» совпадают. Именно такое положение может явиться источником внутреннего конфликта личности, находящейся во власти имеющих одинаковую выраженность противоположных тенденций.

Определенный интерес представляет использование данной методики в качестве взаимооценки для сравнения представлений о самом себе с мнением каждого о каждом внутри группы.

Текст опросника.

1. Критичен к окружающим товарищам.
2. Возникает тревога, когда в группе начинается конфликт.
3. Склонен следовать советам лидера.
4. Не склонен создавать слишком близкие отношения с товарищами.
5. Нравится дружелюбность в группе.
6. Склонен противоречить лидеру.
7. Испытывает симпатию к одному-двум членам группы.
8. Избегает встреч и собраний в группе.
9. Нравится похвала лидера.
10. Независим в суждениях и манере поведения.
11. Готов встать на чью-либо сторону в споре.
12. Склонен руководить товарищами.
13. Радуется общению с одним-двумя друзьями.
14. Внешне спокоен при проявлении враждебности со стороны членов группы.
15. Склонен поддерживать настроение своей группы.
16. Не придает значения личным качествам членов группы.
17. Склонен отвлекать группу от целей.
18. Испытывает удовлетворение, противопоставляя себя лидеру.
19. Хотел бы сблизиться с некоторыми членами группы.
20. Предпочитает оставаться нейтральным в споре.
21. Нравится, когда лидер активен и хорошо руководит.

22. Предпочитает хладнокровно обсуждать разногласия.
23. Недостаточно сдержан в выражении чувств.
24. Стремится сплотить вокруг себя единомышленников.
25. Недоволен слишком формальными отношениями.
26. Когда обвиняют — теряется и молчит.
27. Предпочитает соглашаться с основными направлениями в группе.
28. Привязан к группе в целом больше, чем к определенным товарищам.
29. Склонен затягивать и обострять спор.
30. Стремится быть в центре внимания.
31. Хотел бы быть членом более узкой группировки.
32. Склонен к компромиссам.
33. Испытывает внутреннее беспокойство, когда лидер поступает вопреки его ожиданиям.
34. Болезненно относится к замечаниям товарищей.
35. Может быть коварным и вкрадчивым.
36. Склонен принять на себя руководство в группе.
37. Откровенен в группе.
38. Возникает нервное беспокойство во время группового разногласия.
39. Предпочитает, чтобы лидер брал на себя ответственность при планировании работ.
40. Не склонен отвечать на проявление дружелюбия.
41. Склонен сердиться на товарищей.
42. Пытается вести других против лидера.
43. Легко находит знакомства за пределами группы.
44. Старается избегать быть втянутым в спор.
45. Легко соглашается с предложениями других членов группы.
46. Оказывает сопротивление образованию группировок в группе.
47. Насмешлив и ироничен, когда раздражен.
48. Возникает неприязнь к тем, кто пытается выделиться.
49. Предпочитает меньшую, но более интимную группу.
50. Пытается не показывать свои истинные чувства.
51. Становится на сторону лидера при групповых разногласиях.
52. Инициативен в установлении контактов в общении.
53. Избегает критиковать товарищей.
54. Предпочитает обращаться к лидеру чаще, чем к другим.
55. Мне нравится, что отношения в группе слишком фамильярны.
56. Любит затевать споры.
57. Стремится удерживать свое высокое положение в группе.
58. Склонен вмешиваться в контакты товарищей и нарушать их.
59. Склонен к «перепалкам», «задиристый».
60. Склонен выражать недовольство лидером.

## КЛЮЧ

Зависимость - 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54.

Независимость - 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60.

Общительность - 5, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52.

Необщительность — 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 55, 58.

Принятие «борьбы» - 1, И, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59.

Избегание «борьбы» - 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Е

### Социометрическое исследование структуры взаимоотношений в группе

При проведении социометрии со студентами вуза можно воспользоваться инструкцией, задающей общий социометрический критерий примерно следующего содержания.

«Уважаемые товарищи! Ваша группа создана недавно, при ее формировании не могли быть учтены ваши пожелания, поскольку вы, были недостаточно хорошо знакомы друг с другом. За время, прошедшее с тех пор, группа сложилась. Вы лучше узнали друг друга, некоторые из вас стали друзьями, но не обошлось, вероятно, и без трений.' Теперь мы хотели бы воспользоваться вашим опытом, чтобы в будущем переформировать учебные группы с учетом ваших пожеланий. С этой целью вам будет предложен ряд вопросов, на которые необходимо ответить правдиво. От искренности полученных ответов будет зависеть состав вновь организуемых групп. Просим отвечать самостоятельно, не советуясь друг с другом. Ваши ответы оглашению не подлежат».

#### **Вопросы следующие:**

1. Кого из членов вашей группы вы хотели бы видеть в составе вновь организованной группы? Укажите 3—5 фамилий таких товарищей.
2. Кого из членов вашей группы вы не хотели бы видеть в новой группе?
3. Кто, по вашему мнению, выберет вас?
4. Кто, по вашему мнению, вас не выберет?

При проведении социометрии необходимо соблюдать ряд условий, обеспечивающих надежность получаемых результатов:

- 1) нужно позаботиться о том, чтобы члены группы отвечали самостоятельно, не советуясь друг с другом;
- 2) не следует торопить людей с ответами, переходите от ответа на один вопрос к другому только тогда, когда все участники ответили на предыдущий вопрос;
- 3) для того чтобы испытуемые не упустили из внимания никого из членов группы, необходимо на доске написать фамилии отсутствующих.

Результаты, получаемые при помощи социометрической методики, могут быть представлены в форме матриц, социограмм, специальных числовых индексов. По данным опроса испытуемых вначале составляется социометрическая матрица, по горизонтали и по вертикали которой в одном и том же порядке перечислены фамилии всех членов исследуемой группы. Нижние строки и крайние правые столбцы матрицы являются итоговыми.

| Ф. И. О.                | Иванов | Петров | Сидоров | ... | ВС | УС | ОВ | ОО |
|-------------------------|--------|--------|---------|-----|----|----|----|----|
| Иванов                  |        | 2      | ()      |     |    |    |    |    |
| Петров                  | 1      |        |         |     |    |    |    |    |
| Сидоров                 | 3      | ()     |         | 1 2 |    |    |    |    |
| Обозначение показателей |        |        |         |     |    |    |    |    |
| ВП                      | 2      | 1      | 0       |     |    |    |    |    |
| ОП                      |        |        |         |     |    |    |    |    |
| ОВ                      |        |        |         |     |    |    |    |    |
| ОС                      |        |        |         |     |    |    |    |    |
| ВВ                      |        |        |         |     |    |    |    |    |
| ВО                      |        |        |         |     |    |    |    |    |

#### Социометрическая матрица

Заполнение матрицы начинается с внесения в нее выборов, сделанных каждым человеком. Для этого в клетках пересечения строки соответствующего испытуемого со столбцами тех, кого он выбрал, проставляются соответственно цифры 1, 2, 3. Цифра 1 ставится в столбец того члена группы, который рассматриваемым испытуемым оказался выбранным в первую очередь; цифра 2 — в столбце того члена группы, который был выбран вторым, и т. д. Аналогичным образом, но цифрами другого цвета, в матрице отмечаются отклонения (тех, с кем не хотели в дальнейшем взаимодействовать). Обычно все данные, касающиеся положительных выборов, отмечают в матрице красным цветом, а отклонения — синим. В матрицу заносятся также результаты ответов на третий и четвертый вопросы; когда испытуемый предполагает, что его выберет кто-либо, то в столбец этого человека проставляются красные скобки, а скобками синего цвета отмечаются предполагаемые отклонения.

В итоговых нижних строках и правых столбцах используются следующие обозначения:

- ВС — количество выборов, сделанных данным человеком;
- ОС — количество отклонений, сделанных данным человеком;
- ВП — сумма выборов, полученных данным человеком;
- ОП — сумма отклонений, полученных данным человеком;
- ОВ — количество ожидаемых выборов;
- ОО — количество ожидаемых отклонений;
- ВВ — количество взаимных выборов;
- ВО — количество взаимных отклонений.

В нижние строки матрицы заносятся результаты о количестве полученных выборов (независимо, в какую очередь — 1, 2, 3-ю) и отклонений, о количестве взаимных выборов и отклонений, о количестве ожидаемых от данного лица выборов и отклонений.

В крайние правые столбцы матрицы заносятся результаты о количестве сделанных выборов и отклонений, о количестве ожидаемых данным лицом выборов и отклонений.

Число выборов, полученных каждым человеком, является мерой положения его в системе личных отношений, измеряет его «социометрический статус». Люди, которые получают наибольшее количество выборов, пользуются наибольшей популярностью, симпатией, их именуют «звездами». Обычно к группе «звезд» по числу полученных выборов относят тех, кто получает 6 и более выборов (если, по условиям опыта каждый член группы делает 3 выбора). Если человек получает среднее число выборов, его относят к категории «предпочитаемых», если меньше среднего числа выборов (1—2 выбора), то к категории «пренебрегаемых», если не получил ни одного выбора, то к категории «изолированных», если получил только отклонения — то к категории «отвергаемых».

С целью более достоверного выделения «звезд» и «пренебрегаемых» используют некоторые методы статистического анализа. В ходе статистического анализа полученного первичного материала устанавливают критические значения количества выборов, границы доверительного интервала, за пределами которого полученные выборы можно считать статистически достоверными. Эмпирические кривые распределения выборов часто асимметричны и аппроксимируются биномиальным законом распределения. Экспериментальная ситуация социометрического обследования весьма близка к ситуации последовательных дихотомических выборов.

Верхняя и нижняя критические границы рассчитываются по следующей общей формуле:

$$X = \bar{M} + t\bar{b},$$

где  $X$  — критическое значение количества  $V$  ( $M$ ) выборов;  $t$  — поправочный коэффициент, учитывающий отклонение эмпирического распределения от теоретического;  $b$  — среднее отклонение;  $M$  — среднее количество выборов, приходящихся на одного человека.

Коэффициент  $t$  определяется по специальной таблице на основе предварительного вычисления другого коэффициента  $O_d$ , свидетельствующего о степени отклонения распределения выборов от случайного:

$$O_d = \frac{I\bar{p} - \bar{q}I}{\bar{b}},$$

где  $p$  — оценка вероятности быть выбранным в данной группе;  $q$  — оценка вероятности оказаться отвергнутым в данной группе;  $b$  — отклонение количества полученных индивидами выборов от среднего их числа, приходящегося на одного члена группы,  $p$  и  $q$ , в свою очередь, определяются при помощи следующих формул:

$$\bar{p} = \frac{\bar{M}}{N-1}, \quad \bar{q} = 1 - \bar{p},$$

где  $N$  — количество участников в группе;  $M$  — среднее количество выборов, полученных одним участником.

$M$  вычисляется при помощи формулы



$$\bar{M} = \sum_{i=1}^N \frac{d}{N-1},$$

где  $d$  — общее количество выборов, сделанных членами данной группы.  
 $b$  определяется по формуле

$$\bar{b} = \sqrt{(N-1) \cdot p \cdot q}.$$

Проиллюстрируем процедуру расчетов. Исследовали группу из 31 человека, участники которой в общей сложности сделали 270 выборов. Найдем среднее количество выборов, приходящихся на одного человека в группе:

$$\bar{M} = \frac{270}{30} = 9,0.$$

Определим оценку вероятности быть избранным в данной группе

$$\bar{p} = \frac{9,0}{30} = 0,3.$$

Вычислим среднее квадратное отклонение:

$$\bar{b} = \sqrt{30 \cdot 0,3 \cdot (1-0,3)}.$$

Посчитаем коэффициент асимметричности

$$O_d = \frac{(0,7-0,3)}{2,51} = 0,16.$$

Теперь по таблице определим величину  $t$  отдельно для правой и левой частей распределения. В левой части таблицы приведены значения для нижней границы доверительного интервала, а в правой — для верхней. Для обеих границ (верхней и нижней) значения даны для трех различных вероятностей допустимой ошибки

$$p \leq 0,05; p \leq 0,01; p \leq 0,001.$$

Таблица

Значения по Сальвосу

| Коэффициент асимметричности, $O_d$ | Вероятность ошибки Р |       |       | Коэффициент асимметричности, $O_d$ | Вероятность ошибки Р |      |       |
|------------------------------------|----------------------|-------|-------|------------------------------------|----------------------|------|-------|
|                                    | 0,05                 | 0,01  | 0,001 |                                    | 0,05                 | 0,01 | 0,001 |
| 0,0                                | -1,64                | -2,33 | -3,09 | 0,0                                | 1,64                 | 2,33 | 3,09  |
| 0,1                                | -1,62                | -2,25 | -2,95 | 0,1                                | 1,67                 | 2,40 | 3,23  |
| 0,2                                | -1,59                | -2,18 | -2,81 | 0,2                                | 1,70                 | 2,47 | 3,38  |
| 0,3                                | -1,56                | -2,10 | -2,67 | 0,3                                | 1,73                 | 2,54 | 3,52  |
| 0,4                                | -1,52                | -2,03 | -2,53 | 0,4                                | 1,75                 | 2,62 | 3,67  |
| 0,5                                | -1,49                | -1,95 | -2,40 | 0,5                                | 1,77                 | 2,69 | 3,81  |
| 0,6                                | -1,46                | -1,88 | -2,27 | 0,6                                | 1,80                 | 2,76 | 3,96  |
| 0,7                                | -1,42                | -1,81 | -2,14 | 0,7                                | 1,82                 | 2,83 | 4,10  |
| 0,8                                | -1,39                | -1,73 | -2,00 | 0,8                                | 1,84                 | 2,89 | 4,24  |
| 0,9                                | -1,35                | -1,66 | -1,90 | 0,9                                | 1,86                 | 2,96 | 4,39  |
| 1,0                                | -1,32                | -1,59 | -1,79 | 1,0                                | 1,88                 | 3,02 | 4,53  |
| 1,1                                | -1,28                | -1,52 | -1,68 | 1,1                                | 1,89                 | 3,09 | 4,67  |

Поскольку в таблице нет значения, равного 0,16; а есть только значения 0,1 и 0,2; то выберем поправочные коэффициенты, находящиеся между этими табличными значениями.

Для  $O_d = 0,1$  поправочный коэффициент составит (-1,62), а для  $O_d = 0,2$  — (-1,59). С учетом того, что реальное значение  $O_d = 0,16$ ; возьмем поправочный коэффициент  $t$  промежуточного значения и примем его равным (-1,60) (левая половина таблицы).

Проделав подобную операцию и в правой части таблицы, получим второй поправочный коэффициент 1,69, величина которого расположена между табличными значениями для  $O_d = 0,1$  и  $O_d = 0,2$ . Верхнюю критическую границу вычислим, подставив в формулу значение  $t$  из правой части таблицы:

$$X_{\text{верхн}} = 9,0 + 1,69 \times 2,51 = 13,24.$$

Для определения нижней границы доверительного интервала используем значение  $t$ , взятое из левой части таблицы:

$$X_{\text{нижн}} = 9,0 - 1,6 \times 2,51 = 4,98.$$

В связи с тем, что количество полученных выборов — это всегда целое число, округлим полученные значения до целых чисел.

Теперь можно сделать вывод, что все испытуемые изученной группы, получившие 14 и более выборов, имеют высокий социометрический статус, являются «звездами», а испытуемые, получившие 4 и меньше выборов, — низкий статус, причем, утверждая это, допускаем ошибку не более чем на 5%.

Если допускать ошибку в 1%, то из таблицы значения  $t$  берем иные:

$$X_{\text{верхн}} = 9,0 + 3,32 \times 2,51 = 17,33; X_{\text{нижн}} = 9,0 - 2,84 \times 2,51 = 1,87.$$

Округлим до целых чисел:  $X_{\text{верхн}} = 18$ ;  $X_{\text{нижн}} = 1$ . Таким образом, допуская ошибку не более чем на 1 %, можно утверждать, что лидерами являются только те, кто получил не менее 18 выборов, а низкий статус — у испытуемых, получивших меньше двух выборов.

#### ЗАДАНИЕ

Определите  $X_{\text{верхн}}$  и  $X_{\text{нижн}}$  для группы в 21 человек, сделавших 120 выборов.

Пользуясь только социометрической матрицей, трудно в деталях представить картину взаимоотношений, сложившихся в группе. Для получения более наглядного их описания прибегают к социограммам.

Они бывают двух типов: *групповые* и *индивидуальные*. Первые изображают картину взаимоотношений в группе в целом, вторые — систему отношений, существующих у интересующего исследователя индивида с остальными членами его группы.

Групповая социограмма имеет два варианта: *конвенциональная социограмма* и *социограмма-мишень*.

На конвенциональной социограмме (рис. 7.1) индивиды, составляющие группу, изображаются в виде кружочков, соединенных между собой стрелками, символизирующими социометрические

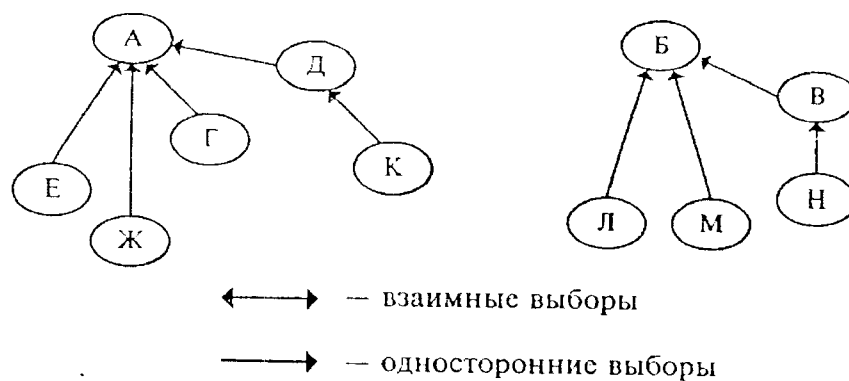


Рис. 7.1. Конвенциональная социогрaмма, изображающая отношения в группе из 11 человек

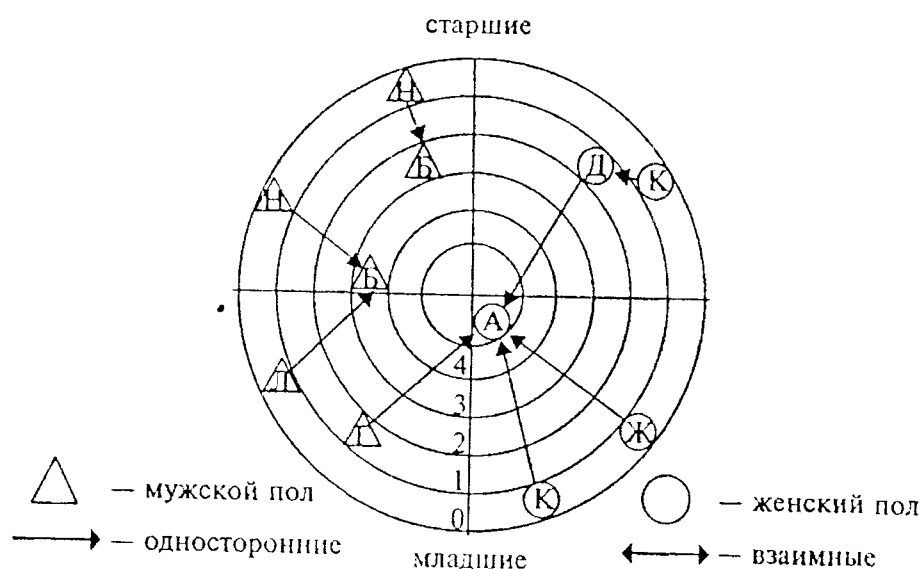


Рис. 7.2. Социогрaмма-мишень, изображающая взаимоотношения в группе из 11 человек

выборы или отклонения. При построении конвенциональной социогрaммы индивиды располагаются по вертикали в соответствии с количеством полученных ими выборов таким образом, чтобы в верхней части социогрaммы оказались те, кто получил наибольшее количество выборов. Индивидов необходимо располагать на таком расстоянии друг от друга, чтобы оно было пропорционально порядку выбора.

Если, например, два индивида, А и Г, выбрали друг друга в первую очередь, то расстояние между изображающими их кружочками на рисунке должно быть минимальным; если индивид Д выбрать А в третью очередь, то длина стрелки, соединяющей А и Д, должна быть примерно в три раза больше, чем длина стрелки, соединяющей А и Г.

Второй тип групповой социогрaммы — социогрaмма-мишень (рис. 7.2) — представляет собой систему концентрических окружностей, количество которых равно максимальному количеству выборов, полученных в группе. Все члены группы располагаются на окружностях в соответствии с количеством

полученных выборов. Вся социограмма-мишень делится на секторы по социально-демографическим характеристикам группы (пол, возраст и т. п.).

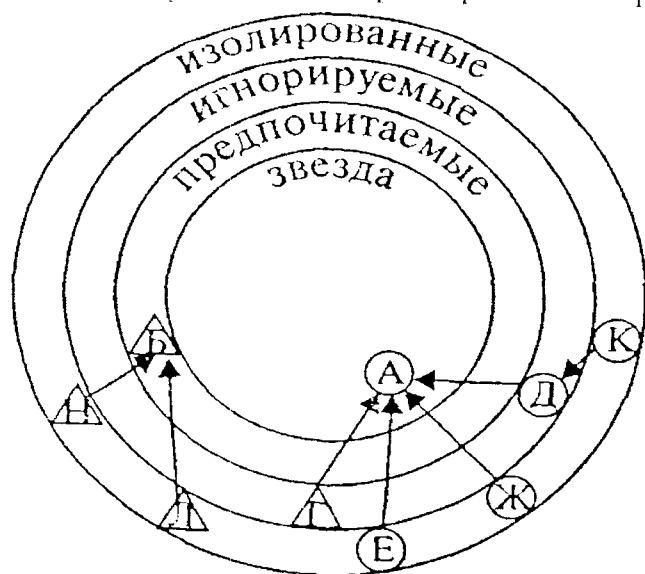
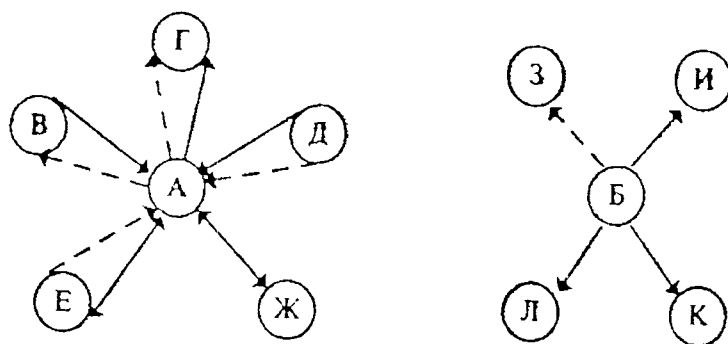


Рис. 7.3. Дифференциальная социограмма

Существует еще один вариант социограммы-мишени (рис. 7.3), учитывающий статистическую значимость количества полученных выборов. Испытуемые, получившие достоверно большее, чем у других, количество выборов, располагаются в центре социограммы — «звезды». Индивиды, количество выборов которых не достигает верхней границы, находятся во второй окружности — «предпочитаемые»; если количество выборов равно или меньше нижней границы, — в третьей окружности — «игнорируемые»; если выборы отсутствуют, то — «изолированные» — располагаются в пределах самой большой окружности. Для более наглядного представления о положении отдельных лиц в группе нередко строят индивидуальные социограммы, которые изображают индивида в совокупности всех его связей с другими членами группы (рис. 7.4).



- ↔ — взаимные выборы;
- — односторонние выборы;
- - - → — ожидаемые взаимные выборы;
- ← - - - — односторонние ожидаемые выборы

Рис. 7.4. Индивидуальные социограммы лидера (А) и изолированного (Б):

Полезной для анализа взаимоотношений в группе будет социометрическая карта-монограмма, изображающая отношения каждого члена группы с остальными ее участниками. Карта-монограмма содержит количество ячеек, численно равное количеству членов группы. Все ячейки нумеруются в нижнем левом углу, в них заносятся фамилии индивидов. В каждой ячейке, закрепленной за конкретным индивидом, изображаются выборы, которые сделаны им и адресованы ему.

|                                   |                                     |    |  |
|-----------------------------------|-------------------------------------|----|--|
| <p>18 → • → 12<br/>1. Андреев</p> | <p>11 ← • → 31<br/>4. Гаврилова</p> | 7. |  |
| <p>32 ← • → 17<br/>2. Борисов</p> | <p>21 → • → 11<br/>5. Денисов</p>   | 8. |  |
| <p>26 → • → 16<br/>3. Петров</p>  | 6. Гусев                            | 9. |  |

Карта-монограмма

В карте-монограмме дается социометрический срез группы в индивидуально-детализированном виде. Типичные социометрические связи:

1. *Взаимные:*

а) парные — когда индивид находится во взаимных отношениях не более чем с одним членом группы;

б) групповые — включающие взаимные выборы с двумя и более членами группы. 2. *Односторонние:*

а) изолированные — сам индивид выбирает других, а его не выбирает никто;

б) блуждающие — индивида выбирают одни члены группы, а сам он выбирает совершенно других;

в) обособленные — индивиду отдают предпочтение, а сам он никого не выбирает.

Социометрические данные можно представить в виде индексов. Простейшим индексом является среднее число выборов или отклонений, полученных индивидом в группе. Полезную информацию о социометрическом статусе индивида можно получить вычитанием количества полученных им отклонений из числа полученных им выборов или делением количества выборов на количество отклонений.

Всесторонний анализ статуса индивида в группе можно получить при помощи шести индексов, оценивающих количество: 1) сделанных выборов; 2) полученных выборов; 3) взаимных выборов; 4) полученных отклонений; 5) сделанных отклонений; 6) взаимных отклонений.

Приписывая каждому показателю знак «+» (если он выше среднего по группе) или «—» (если он ниже среднего по группе), можно получить закодированный социометрический профиль индивида. Например, профиль

вида «+, —, +, —, +, —» будет свидетельствовать о том, что данный индивид отвергает многих в группе, но это обстоятельство не влияет на его популярность. Для каждого члена группы имеет значение не столько число выборов, сколько  $K$  удовлетворенности ( $K_{\text{уд}}$ ) своим положением в группе:

$$K_{\text{уд}} = \frac{\text{число взаимных выборов}}{\text{число выборов, сделанных данным человеком}}.$$

Так, если индивид хочет общаться с тремя конкретными людьми, а из этих троих никто не хочет общаться с этим человеком, то  $K_{\text{уд}} = 0/3 = 0$ .

Коэффициент удовлетворенности может быть равен 0, а статус (количество полученных выборов) равен, например, 3 у одного и того же человека — эта ситуация свидетельствует о том, что человек взаимодействует не с теми, с кем ему хотелось бы. В результате социометрического эксперимента руководитель получает сведения не только о персональном положении каждого члена группы в системе межличностных взаимоотношений, но и обобщенную картину состояния этой системы. Характеризуется она особым диагностическим показателем — уровнем благополучия взаимоотношений (УБВ). УБВ группы может быть высоким, если «звезд» и «предпочитаемых» в сумме больше, чем «пренебрегаемых» и «изолированных» членов группы. Средний уровень благополучия группы фиксируется в случае примерного равенства («звезды» + «предпочитаемые») = («пренебрегаемые» + «изолированные» + «отверженные»). Низкий УБВ отмечается при преобладании в группе лиц с низким статусом. Важным диагностическим показателем считается «индекс изоляции» — процент людей, лишенных выборов в группе.

# ПРИЛОЖЕНИЕ Ж Сводная таблица результатов исследования

| Наименование                                     | 1-Сред.знач. | 1-Довер.интервал<br>т.ср. | 2-Сред.знач. | 2-Довер.интервал<br>ср. | P     |
|--------------------------------------------------|--------------|---------------------------|--------------|-------------------------|-------|
| Наименование научной работы: адаптация студентов | 100%         | 85 > 100%                 | 100%         | 85 < 100%               |       |
| Наименование группы: экспериментальная           | 100%         | 85 > 100%                 | 0%           | 0 < 14%                 | <0.01 |
| Наименование группы: контрольная                 | 0%           | 0 < 14%                   | 100%         | 85 > 100%               | <0.01 |
| Уровень самооценки: На начало года               | 45.1         | - -6.3                    | 45.1         | - -6.5                  |       |
| Уровень самооценки: На конец года                | 56.7         | - -3.4                    | 49           | - -5.8                  | <0.05 |
| Рейтинг в группе: На начало года                 | 3            | - -0.8                    | 3            | - -0.8                  |       |
| Рейтинг в группе: На конец года                  | 3.7          | - -0.6                    | 3            | - -0.7                  |       |
| Ситуативная: На начало года                      | 48.7         | - -4.6                    | 46.2         | - -4.6                  |       |
| Ситуативная: На конец года                       | 39.4         | - -2.8                    | 45.4         | - -4.2                  | <0.05 |
| Личностная: На начало года                       | 45.4         | - -4.3                    | 44.7         | - -3.8                  |       |
| Личностная: На конец года                        | 37.8         | - -2.5                    | 44.4         | - -3.5                  | <0.01 |
| Адаптация: На начало года                        | 72.6         | - -15.2                   | 75.4         | - -13.5                 |       |
| Адаптация: На конец года                         | 124.6        | - -14.8                   | 89.4         | - -15.5                 | <0.01 |
| Деадаптация: На начало года                      | 122.6        | - -19.7                   | 126.4        | - -16.2                 |       |
| Деадаптация: На конец года                       | 66.9         | - -15.4                   | 101.5        | - -20                   | <0.01 |
| Принятие других: На начало года                  | 15.4         | - -3.5                    | 16           | - -3.7                  |       |
| Принятие других: На конец года                   | 24.6         | - -4.2                    | 23.1         | - -5                    |       |
| Непринятие других: На начало года                | 27.3         | - -4.3                    | 28.3         | - -5.8                  |       |
| Непринятие других: На конец года                 | 16.8         | - -4                      | 21.4         | - -6.5                  |       |
| Эмоциональный комфорт: На начало года            | 18.1         | - -4.2                    | 16.7         | - -4.7                  |       |
| Эмоциональный комфорт: На конец года             | 25.5         | - -3.6                    | 25.7         | - -5.6                  |       |
| Эмоциональный дискомфорт: На начало года         | 27.6         | - -5.3                    | 27.5         | - -5.1                  |       |

|                                               |      |        |      |        |       |
|-----------------------------------------------|------|--------|------|--------|-------|
| Эмоциональный<br>дискомфорт: На<br>конец года | 14,2 | +/-3,9 | 19,2 | - -4,8 |       |
| Зависимость: На<br>начало года                | 9,6  | +/-1,2 | 9,4  | - -0,9 |       |
| Зависимость: На<br>конец года                 | 11,5 | +/-1,1 | 9,6  | - -0,9 | <0,01 |
| Независимость: На<br>начало года              | 10,4 | +/-1,2 | 10,6 | - -0,9 |       |
| Независимость: На<br>конец года               | 8,5  | +/-1,1 | 10,4 | - -0,9 | <0,01 |
| Общительность: На<br>начало года              | 9,6  | +/-1,2 | 9,6  | - -1,3 |       |
| Общительность: На<br>конец года               | 10,9 | +/-1,1 | 10,3 | - -1   |       |
| Необщительность:<br>На начало года            | 10,4 | +/-1,2 | 10,4 | - -1,3 |       |
| Необщительность:<br>На конец года             | 9,2  | +/-1,1 | 9,7  | - -1   |       |
| Принятие<br>борьбы: На начало<br>года         | 9,7  | +/-1,1 | 9,9  | - -1   |       |
| Принятие<br>борьбы: На конец<br>года          | 10,6 | +/-1   | 10   | - -0,9 |       |
| Непринятие<br>борьбы: На начало<br>года       | 10,3 | +/-1,1 | 10,1 | - -1   |       |
| Непринятие<br>борьбы: На конец<br>года        | 9,4  | - -1   | 10   | - -0,9 |       |