

Министерство культуры Саратовской области

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Саратовское художественное училище имени А.П. Боголюбова (техникум)»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Саратовского
художественного училища
им. А.П. Боголюбова
И.Г. Смирнов
«30» июня 2023 г.



**ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ
ГПОУ «САРАТОВСКОЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ ИМЕНИ
А.П. БОГОЛЮБОВА (ТЕХНИКУМ)»
НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Саратов, 2023 г.

Пояснительная записка

Вследствие высокой динамики социально-экономических изменений, затрагивающих функционирование всех сфер общества, в том числе и сферу образования, проблема адаптации/дезадаптации обучающихся к условиям учебной среды, на данный момент приобретает особую актуальность как для исследователей, так и для практических педагогов-психологов, включенных в учебный процесс на разных ступенях и уровнях обучения.

Адаптация студентов к условиям образовательной среды ГПОУ «Саратовское художественное училище им. А.П. Боголюбова (техникум)» (далее – училище), является важной составляющей достижения высоких результатов в учебе студентов училища и успешной социализации выпускников. В целях обеспечения профессионального и личностного развития обучающихся необходимо осуществление социально-психологического сопровождения адаптации студентов не только на этапе вхождения в учебный процесс, но и на всех этапах обучения, поскольку процесс адаптации к условиям образовательной среды является непрерывным. Отметим также, что нужно учитывать разновозрастной состав студентов, поскольку эта особенность вносит свои коррективы в адаптационный процесс. Особое внимание, следует уделять первокурсникам, поскольку переход к учебе в учреждение среднего профессионального образования связан с кардинальными изменениями в деятельности, общении и социальном окружении обучающихся, а также предъявляемым к ним требованиям.

На протяжении первого года обучения происходит вхождение студента-первокурсника в студенческий коллектив, формирование умений и навыков рациональной организации учебно-профессиональной деятельности, кроме того, осознается призвание к выбранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда и отдыха, развиваются и воспитываются профессионально значимые качества личности.

Очевидным становится то, что ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей, психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также сопровождение обучающихся на последующих этапах обучения, выявление педагогических и психологических условий активизации данного процесса, являются чрезвычайно важными задачами. Ведь профессиональная деятельность студентов после окончания училища во многом зависит от уровня адаптации к новой образовательно-воспитательной среде.

Таким образом, становится очевидной необходимость поиска путей активизации социально-психологических и педагогических условий, способных обеспечить процесс адаптации студентов на всех этапах обучения.

Сроки реализации программы: 2023-2024 учебный год.

Цель программы: осуществление социально-психологических, педагогических, системных мероприятий, способствующих успешной адаптации как вновь прибывших студентов, так и студентов 2-4 курсов, к образовательному процессу в училище.

Задачи программы:

1. Подготовка студентов к новым условиям обучения;
2. Выявление студентов, испытывающих трудности в адаптации;
3. Диагностика, развитие групповой сплоченности и поддержание благоприятного психологического климата в учебных группах;
4. Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе;
5. Формирование позитивного отношения к внеучебной деятельности;
6. Вовлечение классных руководителей, преподавателей в работу по адаптации студентов к условиям обучения в училище.

Направления работы:

Решение поставленных задач реализуется посредством мероприятий, осуществляемых заместителем директора по воспитательной работе, классными руководителями, а также с помощью просвещения, коррекционно-развивающей, диагностической, профилактической и консультативной деятельности педагога-психолога.

| Направления работы | Содержание работы с педагогическим коллективом | Содержание работы со студентами 1 курса | Содержание работы со студентами 2-4 курсов |
|---|---|---|---|
| Просветительская и профилактическая деятельность | <p>1. Информирование педагогического коллектива о видах и формах адаптации студентов 1 курса к обучению в училище, предоставление рекомендаций по организации учебно-воспитательного процесса со студентами 1 курса</p> <p>2. Организация консультаций для педагогического коллектива в целях предоставления рекомендаций по вопросам профилактики дезадаптации студентов</p> | <p>Знакомство со студентами 1 курса, информирование о предстоящих мероприятиях, проводимых педагогом-психологом и социальным педагогом</p> | <p>Информирование студентов 2-4 курсов о предстоящих мероприятиях, проводимых педагогом-психологом и социальным педагогом в новом учебном году</p> |
| Психологическая диагностика | <p>Ознакомление с результатами диагностических мероприятий</p> | <p>Изучение самочувствия, активности, настроения, мотивации, студентов 1 курса с помощью диагностического интервью, наблюдения, анкет, опросников, тестов</p> | <p>Изучение самочувствия, активности, настроения, мотивации, студентов с помощью диагностического интервью, наблюдения, анкет, опросников, тестов</p> |
| Коррекционно-развивающая деятельность | <p>Организация семинаров и практикумов для актуализации знаний и умений по вопросам сплочения учебной группы, общения с вновь прибывшими студентами, развитие навыков работы со студентами с низкой адаптированностью</p> | <p>Организация групповых занятий по повышению мотивации и разрешению трудностей обучения в училище, развитию сплоченности и толерантности в учебных группах</p> | <p>Организация групповых занятий по повышению мотивации и разрешению трудностей обучения в училище, развитию сплоченности и толерантности в учебных группах</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Психологическое консультирование | Индивидуальное и групповое консультирование по вопросам, связанным с процессом воспитания студентов | Индивидуальное и групповое консультирование по вопросам, связанным как с переживаниями по поводу обучения, так и другими личными темами | Индивидуальное и групповое консультирование по вопросам, связанным как с переживаниями по поводу обучения, так и другими личными темами |
|---|---|---|---|

Формы работы:

1. Психологическая диагностика (диагностическое интервью, наблюдение, опрос, тестирование, анкетирование);
2. Лекционно-практические занятия;
3. Тренинги;
4. Ролевые, ситуативные, обучающие игры;
5. Дискуссии;
6. Беседы, консультирование (индивидуальное, групповое).

Этапы реализации программы

Работа по реализации программы адаптации студентов осуществляется в 3 этапа.

| Этапы реализации | Курс | Задачи | Способы реализации задач |
|---|--|---|--|
| I этап начальный Сентябрь – ноябрь | I (вновь поступившие студенты на другие курсы) | 1. Подготовка вновь поступивших студентов к новым условиям обучения; 2. Выявление вновь прибывших студентов, испытывающих трудности в адаптации. | Проведение социально психологического тренинга «Знакомство. Сплочение. Адаптация» (Приложение 1). Проведение психологической диагностики (Приложение 2); Изучение личных дел студентов 1 курса; Обмен информацией с классными руководителями. |
| | II - IV | 1. Выявление студентов 2 курса, 3-4 (по запросу) испытывающих трудности в адаптации. | Проведение психологической диагностики (Приложение 4); Обмен информацией с классными руководителями. |

| | | | |
|--|-------------|---|---|
| <p>II этап основной Декабрь – февраль</p> | <p>I-IV</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Исследование межличностных отношений в учебных группах. 2. Развитие групповой сплоченности, навыков эффективного межличностного взаимодействия. 3. Формирование позитивных учебных мотивов. 4. Установление и поддержание социального статуса студентов в коллективе. 5. Предупреждение и снятие у студентов психологического и физического дискомфорта. 6. Работа со студентами, испытывающих трудности в адаптации. | <p>Проведение психологической диагностики (Приложение 3); Анализ результатов исследования; Ознакомление педагогического коллектива с результатами.</p> <p>Проведение индивидуальных и групповых психокоррекционных мероприятий; Проведение индивидуальных и групповых психологических консультаций.</p> |
| <p>III этап итоговый Март – июнь</p> | <p>I</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка эффективности проведения социально-психологической работы. | <p>Проведение итоговой психодиагностики; (Приложение 2) Анализ результатов психодиагностики; Составление отчета по итогам проделанной работы.</p> |

Ожидаемые результаты программы:

1. Достижение показателей адаптации студентов на среднем уровне и выше;
2. Высокий уровень толерантности и сплоченности в учебных группах;
3. Успешное овладение студентами навыками межличностного взаимодействия;
4. Сведение к минимуму числа дезадаптированных студентов, достижение положительного результата в работе с обучающимися с низким уровнем адаптации и испытывающих жизненные трудности;
5. Реализация мероприятий, предусмотренных программой;
6. Установление продуктивных систем сотрудничества с педагогическим составом, родителями и студентами, а также систем «студент – преподаватель» и «студент – преподаватель – педагог – психолог»;

7. Наличие у студентов позитивных учебных мотивов и адекватных представлений об учебном процессе.

Список использованной литературы

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
2. Граур М.В. Психологическое содержание понятия «школьная адаптация»/ Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2016. – Т. 5, вып. 3 (19).
3. Педагогическая психология: Учеб. для студ. высших учебных заведений/ Под ред. Н.В Ключевой – М.: Изд-во Владос-Пресс, 2003. – 400 с.
4. Самыгин С.И., Столяренко Л.Д. Психология управления. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – С. 298
5. «Шпаргалка начинающего тренера»: методическое пособие для студентов – кураторов / Д.С. Лиханова, Е.Ф. Камалеева – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2014. – 44 с.
6. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. – 490 с.
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 4. _ М.: Генезис, 1999. 160 с: ил.
8. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер с нем. – М.: Генезис, 2002. – 336 с.

**План и методическое наполнение социально-психологического тренинга
для студентов I курса
«Знакомство. Сплочение. Адаптация»**

Цель тренинга: Повышение уровня социально-психологической адаптации.

Задачи:

- ✓ Знакомство студентов внутри учебной группы.
- ✓ Создание эмоционально комфортной атмосферы/доверия.
- ✓ Установление контакта между ведущим и группой, участниками тренинга.
- ✓ Сокращение психологической дистанции между участниками группы.
- ✓ Стимуляция совместной деятельности, развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия с использованием вербальных и невербальных компонентов.
- ✓ Психологическое сближение участников группы.
- ✓ Содействие в адаптации к новым условиям обучения.

Занятие 1.

| № | Название упражнения | Цель упражнения | Время |
|---|---|---|---------|
| 1 | «Введение» | Знакомство. Презентация социально-психологической службы. Целеполагание участников. | 10 мин. |
| 2 | Правила тренинга | Групповое принятие правил работы в рамках тренинга. | 10 мин. |
| 3 | «Имя - качество» | Знакомство, создание эмоционально-комфортной атмосферы. | 5 мин. |
| 4 | «Если бы я обозначил себя цветом, то я был бы...» | Установление контакта, создание атмосферы доверия. | 5 мин. |
| 5 | «Бабушка из Бразилии» | Энергетизация участников. | 5 мин. |
| 6 | «Интервью» | Продолжение знакомства участников группы друг с другом, установление контактов в парах. | 10 мин. |
| 7 | «Кабуки» | Развитие процесса групповой динамики. | 10 мин. |

| | | | |
|----|--|--|--------|
| 8 | «Баржа» | Создание положительного эмоционального фона. | 5 мин. |
| 9 | «Виртуальный подарок» | Эмоциональная стабилизация, получение участниками позитивной обратной связи от группы. | 5 мин. |
| 10 | Подведение итогов тренингового занятия | Обсуждение впечатлений и результатов работы участников. | 5 мин. |

Занятие 2.

| № | Название упражнения | Цель упражнения | Время |
|---|--|--|---------|
| 1 | «Введение» | Вводный шерринг: рефлексия предыдущего и ожидания от предстоящего занятия. | 10 мин. |
| 2 | «Я принёс с собой сегодня» | Разминка, преодоление скованности, развитие группового доверия. | 5 мин. |
| 3 | «Ветер дует» | Разминка «ледокол». Взаимодействие участников между собой в активной форме. | 5 мин. |
| 4 | «Воздушный шар» | Развитие процесса групповой динамики. Развитие навыков эффективного взаимодействия для достижения согласия при решении групповой задачи. | 20 мин. |
| 5 | Направленный шерринг | Рефлексия группового взаимодействия (снять вероятные негативные последствия работы в группе). | 10 мин. |
| 6 | «Интерес. Полезность. Настроение» | Экспресс-диагностика состояния участников тренинга. | 5 мин. |
| 7 | «Спасибо тебе за то, что ты...» | Получение участниками позитивной обратной связи от группы. | 5 мин. |
| 8 | Подведение итогов тренингового занятия | Обсуждение впечатлений и результатов работы участников. | 5 мин. |

Занятие 3.

| № | Название упражнения | Цель упражнения | Время |
|---|---------------------|-----------------|-------|
|---|---------------------|-----------------|-------|

| | | | |
|---|----------------------------|---|---------|
| 1 | «Введение» | Обсуждение впечатлений от предыдущего и ожиданий от предстоящего занятия. | 10 мин. |
| 2 | «Я принёс с собой сегодня» | Разминка, преодоление скованности, развитие группового доверия. | 5 мин. |
| 3 | «Построение по признаку» | Разминка «ледокол». Взаимодействие участников между собой в активной форме. | 5 мин. |
| 4 | «Правда или ложь» | Усиление групповой сплочённости и создание атмосферы открытости. | 10 мин. |
| 5 | «Кельтское колесо» | Взаимодействие участников, поиск сходств и различий черт характера. | 20 мин. |
| 6 | «Групповая температура» | Диагностика «температуры» отношений в группе | 10 мин. |
| 7 | «Мне нравится, что ты...» | Получение участниками позитивной обратной связи от группы. | 10 мин. |
| 8 | Подведение итогов тренинга | Обсуждение впечатлений и результатов работы участников. | 10 мин. |

Занятие 1.

1. «Введение»

Здравствуйте, меня зовут..., я - педагог-психолог. Сегодня мы собрались чтобы познакомиться. В вашей жизни произошло важное событие - вы стали членами новой большой, творческой семьи. Думаю, вы скоро сможете почувствовать, что это действительно так.

Но, как обычно бывает в жизни человека, сменившего привычную для себя обстановку, многие из вас испытывают противоречивые чувства - волнение, тревогу, беспокойство («что меня ждёт?») и одновременно радость от того, что вы поступили в колледж и надежду на то, что всё в вашей жизни сложится хорошо. От того, насколько хорошо и уютно вы будете чувствовать себя в вашем новом коллективе, во многом зависят ваши успехи в учёбе и труде.

2. Правила тренинга

«Для того, чтобы наше общение на протяжении тренинга было эффективным, необходимо выработать правила нашей группы»:

- *Конфиденциальность* (участники обговаривают степень возможной конфиденциальности - полная, частичная, отсутствие таковой)

- *Безоценочность* (поведение другого члена группы трактуется через высказывание собственных возникающих мыслей и чувств)
- *Активное участие в происходящем*
- *«Здесь и сейчас»* (обсуждаются процессы, чувства, мысли, появляющиеся в данный момент)
- *«Переход хода» = «Уважать говорящего, уметь слушать»* (любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца)
- *Быть открытым в общении*
- *Контактировать как можно с большим количеством участников группы.*
- *Рефлексия в начале занятия и в конце.*

«Эти правила отражают суть нашего тренинга - познакомиться друг с другом, определить своё место в коллективе, самопрезентовать. Чем более откровенно мы говорим о своих мыслях и чувствах, тем быстрее люди узнают нас. Чем больше проявляем интерес к другим людям, тем легче наладить контакт».

Правила обсуждаются, принимаются, записываются или зарисовываются на листе ватмана и прикрепляются на видное место на весь период тренинговых встреч.

3. «Имя - качество»

По кругу каждый участник называет своё имя и качество, следующий участник повторяет имя - качество предыдущих участников и добавляет своё имя - качество.

4. «Если бы я обозначил себя цветом, то я был бы...»

Каждый участник называет цвет-эмблему себя и говорит, почему выбрал именно такой цвет.

5. «Бабушка из Бразилии»

Каждый участник по кругу, по часовой стрелке должен завершить фразу: «У меня есть бабушка, бабушка из Бразилии, у неё ... (или она...)!». Продолжение фразы должно быть забавным, например, «У меня есть бабушка, бабушка из Бразилии, у неё огромный сундук с сокровищами подмышкой». Следующий участник повторяет то, что сказал предыдущий и добавляет что-то своё. Каждое выступление сопровождается пантомимой, которая повторяется следующим участником.

6. «Интервью»

Участникам предлагается разделить на пары. Каждая пара получает по 5 минут на каждого человека, чтобы в процессе общения узнать друг о друге как можно больше: что любит ваш партнёр, чем увлекается, какая у него семья, чем он занимается в свободное время. Затем партнёры по общению представляют друг друга: «Яна увлекается спортом, любит читать, путешествовать с друзьями и т.д.».

Ведущий: «После этого упражнения многие из вас смогут найти себе товарища по интересам».

7. «Кабуки»

Группа делится на 2 подгруппы. *Ведущий даёт инструкцию:* «Представьте себе, что все мы актёры в японском национальном театре кабуки. В нашей постановке будет три роли - самурай, дракон и принцесса. Этим персонажей мы будем изображать пантомимой. Каждая из команд посоветовавшись загадывает 1 из персонажей. Затем по команде ведущего демонстрирует пантомимой их друг другу (каждый из членов подгруппы показывает персонажей). Подгруппа, загадавшая более сильного персонажа, получает 1 очко. При этом самурай побеждает дракона, дракон побеждает принцессу, принцесса побеждает самурая. Игра ведётся до 5 ходов».

8. «Баржа»

Участники называют всё, что может объединять людей: например, семья, дружба, праздник, поход, жизненные обстоятельства, работа и т.д.

9. «Виртуальный подарок»

Инструкция: «Все любят, когда им дарят подарки, поэтому предлагаю каждому из вас сделать подарок своему соседу справа. Но подарок этот необычный: то, что вы хотите подарить, вы изобразите с помощью жестов и мимики. А ваш сосед должен догадаться, что вы ему дарите». Затем круг делается в обратную сторону.

10. Подведение итогов тренингового занятия

Каждый по кругу, включая ведущего, говорит о своих ощущениях, переживаниях, о том, что хочется сказать, в чём чувствует потребность поделиться с группой.

Занятие 2.

1. «Введение»

Участники группы садятся в круг. Психолог начинает с искреннего, открытого выражения благодарности всем пришедшим на занятие. Затем предлагает поприветствовать друг друга и озвучить ожидания/сомнения от занятия.

2. «Я принёс с собой сегодня»

Это стартовая разминка для каждого занятия, кроме первого. Участники продолжают фразу «Я принёс с собой сегодня ...» описанием своего состояния (хорошее, плохое, среднее настроение), переживаемые чувства (радость, обиду, огорчение, тоску, злость, опасение и т.д.), готовность общаться и принимать участие в упражнениях и т.д. Ведущий может начать с себя и показать, как можно описать своё состояние и чувства, помогает высказываться участникам.

3. «Ветер дует»

Игра позволяет узнать некоторые детали друг о друге и начать взаимодействовать между собой в активной форме. Игру начинает тренер, предварительно убрав один стул, то есть стульев становится на один меньше, чем участников, включая тренера. Тренер предлагает по команде «Ветер дует на того...» вставать всем, у кого есть указанный признак, быстро занять другой свободный стул. Поскольку стульев не хватает, то тот, кто не успевает сесть - он и водит. Он тоже придумывает признак, который есть или предполагается, что может быть хотя бы у 2-3 человек из группы. Предпочтительно

называть признаки, позволяющие узнать некоторые подробности жизни участника, а не очевидные факты внешнего облика.

Примеры признаков: «Ветер дует на того, у кого дома на стене висит хотя бы одна картина... кто любит читать детективы... и т.д.»

4. «Воздушный шар»

Слова ведущего: «Закройте глаза и представьте, что мы летим на таинственный остров, на котором нас поджидают приключения, и возможно, мы найдём клад. Вы летите под облаками, вокруг, насколько видно невооружённому глазу, простирается безбрежная гладь моря. Очень хорошо быть всем вместе в этой уютной корзине и уверенно нестись вперёд.

Но что это? Воздушный шар оказался повреждён, и из него потихоньку выходит воздух. Вы этого сразу не увидели, а теперь уже поздно. Шар падает. Но вон там, вдали, есть кромка земли. Я не знаю, что это: наш остров или материк, но у вас есть шанс добраться до него.

Мы собирались в полноценную экспедицию, и у вас много с собой нужных и полезных вещей, но шар не долетит с таким грузом, поэтому вам нужно решить, чем пожертвовать.

Откройте глаза. Вы снова здесь. И вы по-прежнему со своей группой. Сейчас каждый из вас получит список вещей, находящихся на шаре. В течение 10 минут вы должны решить, какие 3 вещи вы хотите оставить в корзине».

Список вещей:

1. Миски, кружки, ложки.
2. Ракетница с сигнальными ракетами.
3. Географические карты и компас.
4. Консервы мясные.
5. Топоры, ножи, лопаты.
6. Канистра с питьевой водой.
7. Бинты, вата, перекись водорода, зелёнка.
8. Винтовка с запасом патронов.
9. Шоколад.
10. Золото, бриллианты.
11. Большая собака.
12. Рыболовные снасти.
13. Зеркало, шило, мыло и шампунь.
14. Соль, сахар, набор витаминов.
15. Медицинский спирт.

4. «Правда или ложь»

Участникам предлагается написать 3 предложения, относящиеся лично к ним. Из этих 3 фраз две должны быть правдивыми, а одна - нет. Затем каждый участник зачитывает все свои фразы, а группа пытается понять, что из сказанного соответствует действительности, а что - нет. При этом все мнения должны обосновываться.

5. «Кельтское колесо»

По легенде древних кельтов все люди делятся по сторонам света.

Люди с Севера - это люди действия. Лидеры, которые делают дело. Люди, которые идут к цели любыми путями, не оглядываясь на средства, их мало интересует атмосфера, которая царит вокруг.

Люди с Запада - это люди расписаний, расчётов, точности, дисциплины. Их часто обвиняют в бесчувственности.

Люди с Востока - это люди творчества. Много идей, но при этом они не занимаются их реализацией.

Люди с Юга - обеспечивают тёплые отношения и комфорт в группе. Атмосфера в группе важнее поставленной цели, движения вперёд.

По легенде Древних кельтов, для достижения гармонии в каждой группе, а также в каждом человеке должны присутствовать все стороны света, хотя какая-то обычно преобладает. Это и представляет собой замкнутое кельтское колесо.

Члены группы разделяются на подгруппы по своей предрасположенности по сторонам света. Если человек колеблется, ему предлагают выбрать сторону света, к которой он относит себя в настоящий момент.

Этапы:

1. 7-10 минут на подготовку. Каждая сторона света представляет себя, делает рекламу своих качеств¹.
2. 5-7 минут на подготовку. Каждая группа по очереди рассказывает отрицательные стороны других частей света и выслушивает про свои негативные черты.
3. 3-5 минут на подготовку. Каждая группа отвечает на вопрос: почему она не может обойтись без других сторон света.
4. Группа рассматривает, как наилучшим образом организовать разделение обязанностей по людям соответствующих сторон света для решения общих задач. Если в группе не оказывается какой-то стороны света, то на выступлениях её роль берет на себя ведущий, а внимание группы обращается на то, что из-за отсутствия этой стороны в группе возникнут определённые проблемы.

В конце у участников по кругу спрашивают, какая ещё сторона света, кроме названной, в них доминирует. Если в группе выпала какая-то сторона (чаще всего Запад), людям, назвавшим её как вторую, предлагается выполнять её функцию для решения проблем в группе.

Автор социально-психологического тренинга для студентов I курса «Знакомство. Сплочение. Адаптация» педагог-психолог Е.Ю. Галимова

После того как задание было выполнено индивидуально, даётся задание всей группе.

Инструкция ведущего: «Единственная ваша надежда выжить - это выкинуть лишний груз. За 10 минут вы должны составить общий список из 3 предметов для всей команды. Но решение нужно принять единодушно, никто не должен быть против. Если хотя бы один человек против, то вы утоните. Если вы не успеете составить список за 10 минут, то вы утоните. На весах жизнь. Не теряйте времени. Время пошло».

5. Направленный шерринг

- Чьё мнение полностью совпало с мнением группы?
- Кто недоволен принятым общим решением?
- Что чувствовали, когда выполняли это задание?
- Какие мысли возникали в процессе общегруппового обсуждения?
- Что мешало? Что помогало?
- Удалось ли договориться?

6. «Интерес. Полезность. Настроение»

Каждому участнику предлагается оценить свой интерес, полезность происходящего лично для него и своё текущее настроение по 5 бальной системе.

7. «Спасибо тебе за то, что ты...»

Каждому участнику по кругу предлагается выразить соседу справа благодарность за его участие в работе группы, активность, высказанные мнения, обмен опытом и т.п.

8. Подведение итогов тренингового занятия

Каждый по кругу, включая ведущего, говорит о своих ощущениях, переживаниях, о том, что хочется сказать, в чём чувствует потребность поделиться с группой.

Занятие 3.

1. «Введение»

Участники группы садятся в круг. Психолог начинает с искреннего, открытого выражения благодарности всем пришедшим на занятие. Затем предлагает поприветствовать друг друга и озвучить ожидания/сомнения от занятия.

2. «Я принёс с собой сегодня»

Участники продолжают фразу «Я принёс с собой сегодня ...» описанием своего состояния (хорошее, плохое, среднее настроение), переживаемые чувства (радость, обиду, огорчение, тоску, злость, опасение и т.д.), готовность общаться и принимать участие в упражнениях и т.д. Ведущий может начать с себя и показать, как можно описать своё состояние и чувства, помогает высказываться участникам.

3. «Построение по признаку»

Участникам предлагается построиться по росту, по месяцам рождения, дате рождения, цвету волос...

**Тест СПА социально-психологической адаптированности
К. Роджерса и Р. Даймонда**

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

Время выполнения – 45 минут.

Шкала состоит из 101 утверждения.

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

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

7 высказываний составляют шкалу лжи.

20 высказываний носят нейтральный характер.

Шкала СПА

Совершенно ко мне не относится – 1;

Не похоже на меня – 2;

Пожалуй, не похоже на меня – 3;

Не знаю – 4;

Пожалуй, похоже на меня – 6;

Точно, про меня – 7.

Утверждения:

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем –нибудь разговариваю.
2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я представляюсь перед ними, прячу свое лицо под маской.
3. Я во всем люблю состязание, соревнование, борьбу.
4. Я предъявляю к себе большие требования.
5. Я часто сам себя ругаю за то, что делаю.
6. Я часто чувствую себя униженным.
7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из противоположного пола.
8. Я всегда сдерживаю свои обещания.
9. У меня теперь хорошие отношения с окружающими.
10. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне.
11. Я сам виноват в своих неудачах.
12. Я ответственный человек, на меня можно положиться.
13. У меня чувство безнадежности, все напрасно.
14. Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями своих сверстников.
15. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.
16. У меня мало собственных убеждений и правил.
17. Я люблю мечтать иногда прямо среди дня.
18. У меня такое чувство, как будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуска. А то вдруг «застряну» на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику. Трудно сдерживать себя в таких вещах.
19. Я умнею управлять собой и своими поступками. Самоконтроль для меня не проблема.
20. У меня часто портится настроение: вдруг находит уныние, хандра.
21. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят собой.
22. Люди, как правило, нравятся мне.
23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.
24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немного одиноко.
25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. Обычно я легко лажу с окружающими.

27. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мной более приятельски, чем я ожидаю.
28. Мои самые тяжелые битвы – с самим собой.
29. В душе я оптимист и верю в лучшее.
30. Я не податливый. Упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.
31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если с моей точки зрения они этого заслуживают.
32. Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.
34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем бы не хотел делиться.
35. У меня красивая фигура, я привлекателен(а).
36. Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.
37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.
38. Мои решения – не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.
39. Я часто испытываю чувство вины, даже тогда, когда как будто ни в чем не виноват.
40. Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что меня окружает.
41. Я доволен.
42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.
43. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.
44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.
45. Разозлившись, я редко выхожу из себя.
46. Я часто чувствую себя обиженным.
47. Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.
48. Бывает, что я сплетничаю.
49. Я не очень доверяю своим чувствам, иногда они меня подводят.
50. Это довольно трудно - быть сами собой.
51. У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде чем что-то сделать, я обдумываю свои поступки.
52. Мне кажется, что я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы трезво взглянуть фактам в лицо, я толкую их на свой лад. Словом, не отличаюсь реалистичностью.
53. Я терпелив в своем отношении к людям и принимаю каждого таким, каков он есть.
54. Я стараюсь не думать о своих проблемах.
55. Я считаю себя интересным человеком, заметным, привлекательным как личность.
56. Я стеснительный, легко тушуюсь.
57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.
58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.
59. Я никто. Ничего нет, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность.
60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.
61. Я честолюбивый. Я равнодушен к успехам, похвале.
62. Я презираю себя сейчас.
63. Я деятелен, энергичен, у меня есть инициатива.
64. Мне не хватает духу встретить в лицо трудности или ситуацию, которая грозит осложнением.
65. Я просто не уважаю себя.
66. Я по натуре вожак и умею влиять на других.
67. В целом я хорошо отношусь к себе.
68. Я настойчивый, напористый, уверенный в себе.
69. Я не люблю, когда у меня с кем-нибудь портятся отношения.
70. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.
71. Я в какой-то растерянности. Все спуталось, смешалось у меня.

б) 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76.

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

а) 23, 29, 41, 44, 47, 78.

б) 6, 42, 49, 50, 56, 83.

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

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

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

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

Пятая шкала (доминирование – ведомость):

а) 58, 61, 66.

б) 16, 32, 38, 69, 84, 87.

Шестая шкала (уход от проблемы):

17, 18, 54, 64, 86.

Коэффициент СПА вычисляется как сумма позитивных высказываний, рассортированных респондентами на 5, 6, 7 позиций, и негативных, попавших в позиции 1, 2, 3. Гипотетическая оптимальная величина коэффициента – 74, минимальная – 9.

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

**Экспресс-диагностика характерологических особенностей личности
(Н.Айзенк в модификации Т.В. Матолиной)**

Данная методика рассчитана на контингент испытуемых в возрасте от 12 до 17 лет.

Опросник

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь просят?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что ты часто раздражен чем-нибудь?
14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе? (Если же наоборот, ты склонен к неторопливости, ответь «нет».)
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Ты можешь доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физические нагрузки) сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?

38. Можешь ли ты дать волю чувствам и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не особенно обдумывая?
42. Если ты оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с новыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-нибудь исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли так, что иногда ты чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?

Обработка результатов

I. Экстраверсия (Э):

-Да»-1,3, 9, 11, 14,17, 19,22,25,27,30,35,38,41,43,46,49,53,57.

«Нет»-6,33,51,55, 59.

II. Нейротизм (Н):

«Да» - 2, 5, 7, 10, 13, 15,18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

III. «Ложь»:

«Да»-8, 16,24,28,36,44.

«Нет»-4, 12,20,32,40,48.

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

Нормативы для подростков 12-17 лет: экстраверсия (Э)-11-14 баллов, “ложь” - 4-5 баллов, нейротизм (Н) - 10-15 баллов.

Таблица типов

| № | Данные по тесту Айзенка | |
|-----|-------------------------|------------|
| | Э в баллах | Н в баллах |
| 1. | 0-4 | 0-4 |
| 2. | 20-24 | 0-4 |
| 3. | 20-24 | 20-24 |
| 4. | 0-4 | 20-24 |
| 5. | 0-4 | 4-8 |
| 6. | 0-4 | 16-20 |
| 7. | 0-4 | 8-16 |
| 8. | 4-8 | 0-4 |
| 9. | 8-16 | 0-4 |
| 10. | 16-20 | 0-4 |
| 11. | 20-24 | 4-8 |
| 12. | 20-24 | 8-16 |
| 13. | 20-24 | 16-20 |
| 14. | 16-20 | 20-24 |
| 15. | 8-16 | 20-24 |
| 16. | 4-8 | 20-24 |
| 17. | 16-20 | 4-8 |
| 18. | 4-8 | 16-20 |
| 19. | 4-8 | 4-8 |
| 20. | 16-20 | 16-20 |
| 21. | 12-16 | 8-12 |
| 22. | 8-12 | 8-12 |
| 23. | 16-20 | 8-12 |
| 24. | 12-16 | 4-8 |
| 25. | 8-12 | 4-8 |
| 26. | 4-8 | 8-12 |
| 27. | 4-8 | 12-16 |
| 28. | 8-12 | 16-20 |
| 29. | 12-16 | 16-20 |
| 30. | 16-20 | 12-16 |
| 31. | 8-12 | 12-16 |
| 32. | 12-16 | 12-16 |

Определение индекса групповой сплоченности Сижора

Групповая сплоченность – чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплоченность в единое целое, – можно определить не только путем расчета соответствующих социометрических индексов. Значительно проще сделать это с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма - 19 баллов, минимальная - 5). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

Инструкция. На каждый вопрос есть несколько вариантов ответа. Вам необходимо выбрать верный для вас ответ и записать его обозначение в бланк.

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?
 - Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5)
 - Участвую в большинстве видов деятельности (4)
 - Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3)
 - Не чувствую, что являюсь членом группы (2)
 - Живу и существую отдельно от нее (1)
 - Не знаю, затрудняюсь ответить (1)
2. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?
 - Да, очень хотел бы перейти (1)
 - Скорее перешел бы, чем остался (2)
 - Не вижу никакой разницы (3)
 - Скорее всего остался бы в своей группе (4)
 - Очень хотел бы остаться в своей группе (5)
 - Не знаю, трудно сказать (1)
3. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?
 - Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
 - Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
 - Хуже, чем в большинстве классов (1)
 - Не знаю, трудно сказать (1)
4. Каковы у вас взаимоотношения с руководством?
 - Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
 - Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
 - Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
 - Не знаю. (1)
5. Каково отношение к делу (учебе и т.п.) в вашем коллективе?
 - Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
 - Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
 - Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
 - Не знаю (1)

Обработка результатов и интерпретация

Уровни групповой сплоченности

- 15,1 баллов и выше – высокая;
- 11,6 – 15 балла – выше средней;
- 7- 11,5 – средняя;
- 4 – 6,9 – ниже средней;
- 4 и ниже – низкая.

Изучение психологического климата коллектива (по Столяренко Л.Д)

Инструкция: оцените, как проявляются перечисленные ниже свойства психологического климата в вашей группе. На континууме от психологического климата типа *A* до психологического климата типа *B* определите ту оценку, которая, по вашему мнению, соответствует истине. Обведите кружком оценку слева или справа относительно нуля.

Оценки: 3 - свойство проявляется в группе всегда;

2 - свойство проявляется в большинстве случаев;

1 – свойство проявляется нередко;

0 – проявляется в одинаковой степени и то, и другое свойство.

| № п/п | Свойства психологического климата <i>A</i> | Оценка | Свойства психологического климата <i>B</i> |
|-------|---|---------|---|
| 1 | Преобладает бодрое жизнерадостное настроение | 3210123 | Преобладает подавленное настроение |
| 2 | Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии | 3210123 | Конфликтность в отношениях, антипатии |
| 3 | В отношениях между группировками внутри вашего коллектива существует взаимное расположение, понимание | 3210123 | Группировки конфликтуют между собой |
| 4 | Членам группы нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности | 3210123 | Проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности |
| 5 | Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов группы | 3210123 | Успех или неудача товарищей оставляют равнодушными или вызывают зависть, злорадство |
| 6 | С уважением относятся к мнению других | 3210123 | Каждый считает свое мнение главным и нетерпим к мнению товарищей |
| 7 | Достижения и неудачи группы переживаются как собственные | 3210123 | Достижения и неудачи группы не находят отклика у ее членов |
| 8 | В трудные дни для группы происходит эмоциональное единение, «один за всех и все за одного» | 3210123 | В трудные дни группа «раскисает»: растерянность, ссоры, взаимные обвинения |
| 9 | Чувство гордости за группу, если ее отмечает руководство | 3210123 | К похвалам и поощрениям группы относится равнодушно |
| 10 | Группа активна, полна энергии | 3210123 | Группа инертна, пассивна |

**Индивидуально-типологический опросник
Л.Н.Собчик (ИТО)**

С помощью ИТО легко определяются типологические особенности индивида, ведущие черты его характера. По результатам обследования легко понять, насколько уравновешенным является индивид, какие особенности его характера акцентированы, в благоприятной ли он находится ситуации или дезадаптирован. Поэтому тест может успешно использоваться в профориентации, при отборе и расстановке кадров, в семейном консультировании, в сфере образования в целях индивидуализации подхода к отдельной личности. Время выполнения теста - 30 минут.

Инструкция. Прочитав каждое утверждение реши верно ли оно по отношению к тебе, согласен ли ты с ним. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, поставь «+». Если оно неверно, то поставь «-».

Опросник

1. Я постараюсь отнестись к исследованию ответственно и быть максимально искренним (искренней).
2. У меня очень сложный и трудный для окружающих характер.
3. Я лучше справляюсь с работой в тиши и одиночестве, чем в присутствии многих людей или в шумном месте.
4. Решая серьезные проблемы, я, как правило, обхожусь без посторонней помощи.
5. Я очень редко заговариваю первым (первой) с незнакомыми людьми.
6. Для меня важно, что подумают другие о моих высказываниях и поступках.
7. Если будет нужно, я разрушу все преграды на пути к достижению цели.
8. Я часто тревожусь по пустякам.
9. В моих неудачах виноваты определенные люди.
10. Для меня важно иметь общее мнение с теми людьми, с которыми я обычно общаюсь.
11. Меня мало касается все, что случается с другими.
12. Мне интересны яркие, артистичные личности.
13. Мне нет дела до чужих страданий: хватает своих.
14. В шумной компании я чаще всего в роли только наблюдателя.
15. Для меня невыносимо наблюдать страдания других людей.
16. Я - человек абсолютно правдивый и искренний.
17. Все мои беды связаны с собственным неумением ладить с людьми.
18. Меня часто тянет к шумным компаниям.
19. Принимая важное решение, я всегда действую самостоятельно.
20. Мне всегда приятно заводить новых знакомых.
21. Берясь за какое-либо дело, я не стану долго раздумывать, прежде чем начать действовать.
22. Меня раздражают люди, пытающиеся изменить мое мнение, когда я уверен(а) в своей правоте.
23. Я часто волнуюсь за близких мне людей даже без серьезного повода.
24. Я не могу терпеть, когда кто-нибудь меняет заведенный мной порядок.
25. Я умею привлекать к себе внимание окружающих меня людей.
26. В жизни я твердо придерживаюсь определенных принципов.
27. Люблю посещать компании, где можно танцевать или петь.
28. Я чрезвычайно чувствителен (чувствительна) к изменениям в настроении окружающих меня людей.
29. Я могу, не смущаясь, дурачиться в веселой компании.
30. Я спокойно отношусь к тому, что кто-то рядом переживает по поводу своих неприятностей.
31. Я никогда не поступаю как эгоист (эгоистка).
32. Часто бывает так, что из-за меня у окружающих портится настроение.
33. Интересные идеи приходят мне в голову чаще, когда я один (одна), не в присутствии многих людей.
34. Я могу взять на себя ответственность за целую группу людей для пользы дела.
35. Мне трудно преодолеть застенчивость, когда нужно говорить перед группой людей.
36. Мнение старших по возрасту или положению большого значения для меня не имеет.
37. Мне не трудно заставить других людей действовать так, как я считаю нужным.
38. Я так сильно переживаю неудачи, что у меня ухудшается самочувствие.

| | | | |
|----|---|---------|--|
| 11 | Участливо и доброжелательно относятся к новичкам, помогают им освоиться в коллективе | 3210123 | Новички чувствуют себя чужими, к ним часто проявляют враждебность |
| 12 | В группе существует справедливое отношение ко всем членам, поддерживают слабых, выступают в их защиту | 3210123 | Группа заметно разделяется на «привилегированных» и «пренебрегаемых», пренебрежительное отношение к слабым |
| 13 | Совместные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно | 3210123 | Группу невозможно поднять на совместное дело, каждый думает о своих интересах |

Подсчет итогов

Сложить оценки левой стороны в вопросах 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 – сумма А; сложить оценки правой стороны во всех вопросах – сумма В; найти разницу $C = A - B$. Если С равно нулю или имеет отрицательную величину, то имеем ярко выраженный неблагоприятный психологический климат с точки зрения индивида. С более 25, значит психологический климат благоприятен. Если С менее 25 – климат неустойчиво благоприятен.

Среднегрупповую оценку психологического климата рассчитывают по формуле:

$$C = \frac{\sum C_i}{N},$$

где N- число членов группы.

Процент людей, оценивающих климат как неблагоприятный, определяется по формуле

$$n(C_i) / N \cdot 100\%,$$

где $n(C_i)$ – количество людей, оценивающих климат коллектива как неблагоприятный;
N – число членов группы.

Источник. Самыгин С.И., Столяренко Л.Д. Психология управления. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – С. 298.

39. Я всегда бываю упрям(а) в тех случаях, когда уверен(а) в своей правоте.
40. Если в компании я не нахожусь в центре внимания, мне становится скучно и неинтересно.
41. Никто не может навязать мне свое мнение.
42. Мне нравится путешествовать с разными, каждый раз новыми попутчиками.
43. Я могу изменить свое мнение под давлением окружающих.
44. В поезде я с удовольствием провожу время в беседе с соседями по купе.
45. Я никогда не вру.
46. Я никогда не откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
47. Я вечно ничем недоволен (недовольна).
48. Я люблю одиночество, позволяющее мне сосредоточиться на своих мыслях.
49. Я умею заинтересовать людей и повести их за собой.
50. Мне нравится командовать другими.
51. Я умею дать отпор тем, кто вмешивается в мои дела.
52. Мне бывает неловко за высказывания и поступки моих близких.
53. Мне нередко приходилось в драке защищать свои права.
54. Я испытываю чувство вины (или даже стыда), если меня преследуют неудачи.
55. Мое настроение находится в сильной зависимости от настроения тех, кто меня окружает.
56. Я добиваюсь своего упорством и настойчивостью.
57. Мне часто бывает скучно, когда вокруг все веселятся.
58. Мое грустное настроение легко исправляется, если я смотрю в кино или по телевизору комедийное представление.
59. Ради сохранения добрых отношений я могу отказаться от своих намерений.
60. Я всегда придерживаюсь общепринятых правил поведения.
61. Меня любят все мои друзья.
62. У меня трагичная судьба.
63. У меня много близких друзей.
64. Я-самый несчастный человек на свете.
65. Мне проще надеяться на других, чем брать на себя ответственность, даже если речь идет о моих проблемах.
66. Я стараюсь быть таким (такой) «как все», не выделяться среди других.
67. Я - человек спокойный, уравновешенный.
68. Я могу долго не реагировать на чьи-то шутки, но потом «взорваться» гневной реакцией.
69. Я очень чувствителен (чувствительна) к изменениям погоды.
70. Я не люблю присутствовать на шумных застольях.
71. Я могу проявить безалаберность в делах, а потом понемногу приводить их в порядок.
72. Я люблю ходить в гости.
73. Мне все равно, что обо мне думают окружающие.
74. Я волнуюсь только по поводу очень больших неприятностей.
75. Я никогда не испытываю желания выругаться.
76. Я никого никогда не обманывал(а).
77. Мне никто не нужен, и я не нужен (не нужна) никому.
78. Я - человек застенчивый.
79. Мне ужасно не везет в жизни.
80. Я часто стараюсь следовать советам более авторитетной личности.
81. Я бы очень переживал(а), если бы кого-то задел(а) или обидел(а).
82. Меня ничем не испугать.
83. Я часто пользуюсь чужими советами при решении своих проблем.
84. В своих неудачах я в первую очередь виню самого (саму) себя.
85. Я совершенно не обращаю внимания на свой стиль одежды.
86. Я не стараюсь планировать свое ближайшее будущее и работу.
87. Когда меня зовут в гости, я чаще всего думаю: «Лучше бы мне остаться дома».
88. Я ничего не знаю о личных проблемах окружающих меня людей.
89. Малейшая неудача резко снижает мое настроение.
90. Я никогда не сержусь.
91. Я отвечал(а) на все вопросы очень правдиво.

Ключ к ИТО

| | |
|--|-----------------------------------|
| L. Ложь (неискренность, тенденция показать себя в лучшем свете) | верно: 16,31,45,46,60,61,75,76,90 |
| F. Агравация (стремление подчеркнуть имеющиеся проблемы и сложность собственного характера) | верно: 2,17,32,47,62,77,64,79 |
| | неверно: 91 |
| I. Экстраверсия (обращенность в мир реально существующих объектов и ценностей, открытость, стремление к расширению круга контактов, общительность) | верно: 12,27,29,42,44,72 |
| | неверно: 14,57,87 |
| II. Спонтанность (непродуманность в высказываниях и поступках) | верно: 4,19,21,34,49,50 |
| | неверно: 6,65,80 |
| III. Агрессивность (активная самореализация, упрямство и своеволие в отстаивании своих интересов) | верно: 7,22,36,37,51,53,68 |
| | неверно: 66,81 |
| IV. Ригидность (инертность, тугоподвижность) установок, субъективизм, повышенное стремление к отстаиванию своих взглядов и принципов, критичность в отношении иных мнений) | верно: 9,24,26,39,41,56 |
| | неверно: 71,83,86 |
| V. Интроверсия (обращенность в мир субъективных представлений и переживаний, тенденция к уходу в мир иллюзий, фантазий и субъективных идеальных ценностей сдержанность, замкнутость) | верно: 3,5,33,35,48,78 |
| | неверно: 18,20,63 |
| VI. Сензитивность (впечатлительность, склонность к рефлексии, пессимистичность в оценке перспектив) | верно: 15,28,43,59,89 |
| | неверно: 11,13,30,74 |
| VII. Тревожность (эмоциональность, восприимчивость, незащищенность) | верно: 8,23,38,52,54,69,84 |
| | неверно: 67,82 |
| VIII. Лабильность (эмотивность, выраженная изменчивость настроения, мотивационная неустойчивость, сентиментальность, стремление к эмоциональной вовлеченности) | верно: 10,25,40,55,58 |
| | неверно: 70,73,85,88 |

Суммируются значимые ответы, приведенные в ключе. За каждый ответ, совпадающий со значимым, начисляется один балл. Интерпретация находится в прямой зависимости от количества значимых ответов по 8 шкалам (исключая шкалы "ложь" и "агравация"):

0-1 балл – гипоземотивность, плохое самопонимание или неоткровенность при обследовании;

3-4 балла (норма) – гармоничная личность;

5-7 баллов (умеренная выраженность) – акцентуированные черты;

8-9 баллов (избыточная выраженность) – состояние эмоциональной напряженности, затрудненная адаптация.

Педагог-психолог



Е.Ю. Галимова

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР



С.В. Арефьева

Социальный педагог



И.А. Мурашова