

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное образовательное профессиональное учреждение
«Озерский технический колледж»
ГБПОУ ОзТК

Психологический клуб

ПЕРВОКУРСНИК

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
АДАПТАЦИИ

Автор-составитель А.Е. Мадяжнова

ОЗЕРСК
2017

Программа работы

Цель:

Психологическое сопровождение процесса адаптации, формирование навыков партнерского общения, группового сплочения, уверенного поведения.

Задачи:

- исследовать личностные особенности и межличностные взаимоотношения первокурсников;
- содействовать студентам в формировании сплоченности и конструктивном самовыражении;
- профилактика девиантного поведения.

Диагностический пакет

Групповые:

1. Мотивы выбора профессии
2. Опросник Первокурсника
3. Тест психоэмоциональной напряженности /тревожности
4. Опросник склонности к девиантному поведению
5. Диагностика основных тенденций поведения в группе.
6. Ценностные ориентации
7. Коммуникативная толерантность (Опросник В.В. Бойко)

Индивидуальные:

1. Тест Люшера
2. Опросник Шмишека
3. Опросник Айзенка
4. Направленность личности

Пояснительная записка

Социальная адаптация - процесс интеграции человека в общество, в результате которого достигается формирование самосознания и ролевого поведения, способности к самоконтролю и самообслуживанию, адекватных связей с окружающими; предпосылка и необходимое условие эффективности активной деятельности.

Адаптированность личности в группе – это такое ее состояние, которое позволяет ей без длительных конфликтов и фрустраций с возможной полнотой проявлять свои творческие, конструктивные возможности, переживать состояния самоутверждения и собственной ценности, значительности.

Рассмотрим наиболее общую классификацию разновидностей социально-психической адаптации личности: нормальная адаптация; девиантная или нонконформистская адаптация; патологическая адаптация.

А. Нормальная адаптация. Нормальным можно назвать такой адаптивный процесс личности, который приводит к ее устойчивой адаптированности в типичных проблемных ситуациях без патологических изменений ее структуры и, одновременно, без нарушений норм той социальной группы, в которой протекает активность личности. В результате нормальной адаптации, если берется только отрезок жизненного пути личности, ограниченный данным адаптивным процессом, ни в структуре личности, ни в той группе, в деятельности которой она участвует, не происходит существенных, т.е. приводящих к возникновению качественных новообразований, изменений.

Нормальная социально-психическая адаптация личности, в свою очередь, бывает двух видов: защитная и незащитная.

Нормальной защитной адаптацией называются те действия личности, которые осуществляются с помощью известных защитных механизмов

(агрессии, рационализации, проекции, регрессии, формирования обратной реакции, сублимации и др.), если эти механизмы не стали патологическими.

Незащитные адаптивные процессы отличаются тем, что начинаются в нефрустрирующих проблемных ситуациях, требующих от личности принятия рациональных решений. Для достижения адаптированности используются познавательные процессы личности, процессы целеобразования и целеполагания, групповые социально-психологические механизмы и решения задач, различные формы социальной уступчивости (в частности, конформного поведения, но без привлечения защитных механизмов), процессы общения и обмена информацией, интеллектуализации индивидуального жизненного опыта и др.

Можно выделить также **третий тип** социально-психической адаптации личности, который называется **смешанным или средним**. Смешанный, защитно-незащитный тип социально-психической адаптации личности осуществляется в тех проблемных ситуациях, в которых она частично фрустрирована, но одновременно стоит перед конструктивными задачами, связанными с ее социальными ролями. При достаточно эффективном использовании познавательных способностей и социального опыта человек обнаруживает также защитную агрессивность, склонность к самооправданию (путем рационализации), виновными возникающих трудностей и неудач считает других.

Б. Девиантная адаптация. Девиантными, или отклоняющимися, неконформистскими можно назвать те процессы социальной адаптации личности, которые обеспечивают удовлетворение потребностей личности в данной группе или социальной среде, в то время как ожидания остальных участников социального процесса не оправдываются таким поведением.

Девиантная адаптация условно может быть подразделена на два основных подвида: а) неконформистская адаптация; б) новаторская (инновативная, творческая) адаптация.

а). Неконформистской называется такой процесс социально-психической адаптации личности, благодаря которому она преодолевает внутригрупповую проблемную ситуацию необычными для членов этой группы способами и путями и, вследствие этого, оказывается в конфликтных отношениях с нормами группы и их носителями.

б). Инновативная (новаторская) или творческая адаптация. Так называют ту разновидность человеческой деятельности или исполнения роли, в ходе и результате которой личность создает новые ценности, осуществляет нововведения в те или иные области культуры. Здесь уместно привести одну важную мысль Т.Шибутани: «... приспособление не обязательно означает пассивную капитуляцию перед внешними обстоятельствами; люди часто активно приспосабливаются к среде, изменяя ее и создавая условия, в которых впоследствии они смогут более эффективно преследовать другие цели».

В. Патологическая адаптация – это такой социально-психологический процесс (активность личности в социальных ситуациях), который полностью или частично осуществляется с помощью патологических механизмов и форм поведения и приводит к образованию патологических комплексов характера, входящих в состав невротических и психотических синдромов.

В процессе патологической адаптации используются такие защитные механизмы, которые выносят поведение личности за пределы нормальной адаптации, становятся неадекватными ответами на возникающие проблемные ситуации.

Поскольку процесс адаптации должен удовлетворить как потребности личности, так и ожидания и требования социальной группы, то вполне понятно, что патологичное поведение индивида с точки зрения группы может считаться адаптивным лишь в том случае, когда для успеха групповой деятельности от личности ожидается именно такое поведение. А такие случаи встречаются только тогда, когда нормы, принятые в группе или в

организации тоже являются патологическими (в смысле несоответствия естественной природе человека как стремящейся к свободе и творческому самоутверждению существа).

С другой стороны, патологическое поведение личности для нее самой может быть адаптивным только в том случае, когда освобождает ее от переживаний, необходимости несения непосильной ответственности, облегчает удовлетворение некоторых основных потребностей усилиями других.

Для теории социально-психической адаптации особую важность имеет выделение еще двух основных разновидностей адаптации:

а) адаптация путем преобразования и фактического устранения проблемной ситуации;

б) адаптация с сохранением ситуации.

В первом случае адаптивные ресурсы и механизмы личности мобилизуются для реконструкции реальной социальной ситуации, а сама личность претерпевает только сравнительно небольшие и в основном положительные изменения (приобретение новых знаний и навыков, социальной компетентности). Во втором случае личность претерпевает более глубокие изменения, но такие, которые большей частью не способствуют ее самоактуализации и самосовершенствованию. Адаптация путем преобразования или полного устранения объективной проблемной ситуации осуществляется преимущественно с помощью незащитных адаптивных механизмов и их комплексов, тогда как для адаптации с сохранением ситуации (например, межличностного или внутреннего конфликта) актуализируются уже приобретенные защитные комплексы или же создаются новые.

Для обозначения адаптации личности с сохранением проблемной ситуации правомерно использование термина **приспособление**: личность меняется, а ситуация в основном остается без изменения. Все разновидности конформизма являются механизмами и стратегиями приспособления в этом специфическом смысле. В течение обучения студент переживает процессы:

профессиональной адаптации - приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной и научной работе; *социально-психологической адаптации* - приспособление индивида к группе, взаимоотношениям с ней, выработка собственного стиля поведения.

Выделяются следующие **критерии успешности социально-психологической адаптации студентов:**

- способность к приспособлению человека к существующим в обществе студентов и преподавателей среднего профессионального учреждения требованиям за счет присвоения норм и ценностей данного общества;
- формирование самосознания и ролевого поведения, способностей к самоконтролю, адекватных связей с окружающими, собственного стиля поведения;
- готовность к активной деятельности, успешность овладения профессиональными знаниями и навыками.

Занятие 1

1. **«Представление имени»** с называнием качества на первую букву имени или с движением – знакомство, развитие навыков самопрезентации.
2. **«Пересядьте те, кто...»** (любит собак, любит сладкое, кто умеет быстро знакомиться, кто застенчив, кто разбирается в марках автомобилей) - стимуляция к общению, активизация общих интересов
3. **«Самопрезентация-1»** - (каждый называет свое имя, качества характера, увлечения, девиз жизни) затем следуют вопросы участников – включение адаптивных механизмов, развитие способности к самораскрытию
4. **Опросник первокурсника** – выявление нуждающихся в психологической помощи, спектра психологических проблем, а также творческого потенциала.

5. **Обратная связь** – обсуждение того, как чувствовал себя в процессе самопрезентации, что узнал нового о сокурсниках.

Занятие 2

1. **Снежный ком** – каждый по кругу называет свое имя и любимое занятие – следующий повторяет предыдущее представление и называет свое - знакомство
2. **«Биография друга»** - (выполняется в парах - каждый по очереди берет интервью) – стимуляция к общению.

Ответы на следующие вопросы: Имя и фамилия, возраст, день рождения, знак зодиака, семейная ситуация, имена членов семьи и домашних любимцев, личностные характеристики, что любит, и нет, что украшает жизнь, знаменательные события и увлечения.

3. **Тест тревожности** (личностной)
4. **«Самопрезентация-2»** - каждый называет свои сильные стороны, и как они ему помогают в жизни – развитие способности к самораскрытию, повышение самооценки
5. **Обратная связь** – обсуждение того, как чувствовал себя во время самораскрытия, что узнал нового и получил полезного, было ли что-то, в связи с чем почувствовал дискомфорт.

Занятие 3

1. **«Рукопожатие или поклон»** - поздороваться друг с другом, используя различные ритуалы (рукопожатие и поцелуй в щеки, легкий поклон и руки перед лбом, потирание носами) – снятие напряжения, поддержание атмосферы толерантности.
2. **«Ассоциации-1»** - (по кругу каждый сообщает другому, какой месяц года он ему напоминает; второй круг – каждый предполагает, почему его назвали таким месяцем, другой объясняет, что он имел в виду;

третий круг – каждый называет, какой он на самом деле месяц) обсуждение особенностей восприятия друг друга, знакомство.

3. **«Незаконченный рисунок»** - Формирование чувства принадлежности к группе, сплоченности. (Каждый на своем листочке начинает рисовать какую-то картинку, по сигналу ведущего передает листочки соседу по кругу, продолжая начатый кем-то рисунок. Рисование заканчивается, когда все рисунки возвращаются к авторам. Обсуждение, что испытывал, продолжая начатый кем-то рисунок и получив свой, старался ли внести что-то свое или следовал за кем-то.
4. **«Ценностные ориентации»** - тест на выявление ценностей раннего юношеского возраста.
5. **Обратная связь** – что было полезного для тебя и что узнал нового о сокурсниках.

Занятие 4

1. **«Молодец!»** - каждый говорит вслух о том, какие у него достижения, в чем он молодец, а группа на это отвечает: «А ты молодец!» - снятие напряжения, повышение самооценки, формирование уверенного поведения.
2. **«Мотив выбора профессии»** - тест
3. **«Моя Вселенная»** - ответить на вопросы: - Какие способности я у себя нахожу? Какие фильмы мне нравятся? Какой у меня характер? Какое настроение у меня бывает чаще всего? Что мне портит настроение? Что я умею делать лучше всего? Что в жизни мне кажется наиболее привлекательным? Часто ли и в чем я сомневаюсь? Что вызывает злость, подозрительность? Как я отношусь к себе? – Формирование способности к самопознанию
4. **« Задай вопрос»** - ответить на вышеперечисленные и другие вопросы сокурсников вслух - Формирование способности к самораскрытию.

5. **Обратная связь** – что чувствуете после окончания занятия, что было полезным.

Занятие 5

1. **«Рукопожатие»** – улучшение взаимоотношений в группе (Один член группы с завязанными глазами, остальные по очереди здороваются с ним за руку, каждый раз он характеризует рукопожатие, отмечая особенности, пытаюсь угадать, кто это)
2. **Беседа о толерантности** – формирование представлений о толерантности, профилактика нетерпимости по отношению к сокурсникам.
3. Рассказ восточной притчи **«Ворона и павлин»**, обсуждение, о чем она для каждого.
4. **Тест «Коммуникативная толерантность»** - выявление студентов группы риска с низким уровнем толерантности.
5. **« Ассоциации-2»** - Укрепление групповых связей, развитие ассоциативного мышления. (По кругу выполнить задание, проассоциировав соседа с растением или животным, обосновывая, почему) Обсуждение.
6. **Обратная связь** – ощущения после окончания занятия, что получил полезного.

Занятие 6

1. **«Сделай круг»** - снятие напряжения, развитие группового сплочения. Группа собирается плотной кучкой, по сигналу ведущего все закрывают глаза и пытаются молча сделать круг. В обсуждении отмечаем, как соединяли руки, по какому принципу действовали.
2. **«Автопортрет»** - развитие способности безусловного принятия себя и другого человека как личности, заинтересованности по отношению друг к другу. Каждый рисует свой автопортрет, по окончании

рисования все неподписанные портреты выставляются и в процессе обсуждения отвечают на вопросы:

- какие мысли и чувства вызывает этот портрет,
- что хотел выразить автор;

попытки угадать автора пресекаются, подчеркивая важность вызванных портретом ощущений, а не сходства.

3. **«Великие люди»** - повышение самооценки. На листе бумаги составить перечень значимых людей, носивших твое имя. В обсуждении упомянуть о том, что оно обозначает, и какие чувства вызывает сравнение с великими людьми.
4. **«Подарок»** - улучшение групповых взаимоотношений. Предлагается каждому (по кругу) подарить соседу то качество, в котором он нуждается. В обсуждении отметить чувство, возникшее при получении подарка.
5. **Обратная связь** – какие чувства возникли после окончания занятия.

Занятие 7

1. **«Приветствие»** - Снятие напряжения, настрой на работу в группе. Каждому придумать свой ритуал приветствия, поздоровавшись со всеми членами группы именно так. В обсуждении отметить, что изменилось в самочувствии, были ли похожие приветствия, какое запомнилось больше всего, чем.
2. **«Немного о себе»** - Знакомство друг с другом, развитие способности к самораскрытию. Ребятам предлагается закончить начатые предложения: - Больше всего я люблю... - Я хотел бы...- Я чувствую себя счастливым, когда... -Я хочу больше узнать о...- Я надеюсь, что когда-нибудь...- Я хочу познакомиться с ...- Я хочу, чтобы меня спросили о ...
3. **«Беседа о групповых ролях»** - профилактика нарушений в групповых взаимоотношениях

4. **Диагностика основных тенденций поведения в группе** – выявление студентов с индивидуалистической тенденцией.
5. **«Комплимент по кругу»** - повышение самооценки, формирование умения говорить и принимать комплименты.
6. **Обратная связь** – что друг о друге узнали новое, что было полезным.

Занятие 8

1. **«Выбрось одинаковое количество пальцев»** - снятие напряжения, создание групповой работоспособности, сплоченности. Ребятам сообщается, что необходимо всем молча выбросить одинаковое количество пальцев, игра продолжается до тех пор, пока цель не будет достигнута.
2. **«Ассоциации-3»** - укрепление групповых связей, развитие ассоциативного мышления. Каждый член группы говорит, с кем из сказочных героев он ассоциирует своих сокурсников, затем каждый говорит, с кем он сам ассоциируется. В обсуждении отметить, почему возникли такие ассоциации.
3. **«Сказка о принце»** - Чтение сказки С.А.Черняевой с целью осознания трудностей раннего юношеского возраста. При анализе сказки обсудить следующее: почему принц ушел из дома, как относились к нему близкие, что нужно делать, если считаешь, что никому не нужен, почему у него не было друзей, когда он стал взрослым, что означает в сказке отсутствие имен и появление их позже?
4. **«Групповой портрет»** - развитие групповой сплоченности. На ватмане предлагается изобразить портрет группы, обсудив предварительно, каким он будет, избегая при этом рисовать самих себя.
5. **Обратная связь** – озвучить свои чувства, отметив при этом, что удивило, порадовало, огорчило.

Список использованных источников

1. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками [Текст] / Л.Ф. Анн. - СПб.:Питер, 2003. – 272с.
2. Бадьина, Н.П. Технология создания психологически комфортных условий в образовательном учреждении [Текст]: методические рекомендации для педагогов-психологов / Н.П.Бадьина. – Курган, 2008.
3. Бадьина, Н.П. Показатели психологической комфортности ребенка в образовательном учреждении [Текст]: методические рекомендации для педагогов-психологов / Н.П.Бадьина. – Курган, 2008.
4. Грецов, А.Г. Из школы в жизнь: социально-психологическая адаптация старшеклассников [Текст] / А.Г. Грецов, Е.В. Жукова // Психология и школа – 2002. – N1. – С.34-43.
5. Лебедева, В.П., Психодидактические аспекты развивающего образования [Текст]: Методическое пособие / В.П.Лебедева, В.А. Орлова, В.И.Панов // Педагогика. – 1996. – № 6. – С. 25-30.
6. Немов, Р.С. Психология [Текст]: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн./ Р.С. Немов. – М.: Владос, 2001.
7. Мамонтов, С.Ю. Поверь в себя. Тренинг уверенности в себе [Текст]. – М., 2000. – 72 с.