

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Азовский государственный педагогический университет»

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ БУДУЩИХ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ В УСЛОВИЯХ ИНТЕГРАЦИИ В  
ОБЩЕРОССИЙСКОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО»

Подготовлено специалистами: кандидат педагогических наук, доцент,  
исполняющий обязанности ректора Федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Азовский  
государственный педагогический университет»

Екатерина Ивановна Степанюк

Ассистент кафедры практической психологии и эстетического  
воспитания Федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования «Азовский государственный  
педагогический университет» Вероника Петровна Гребенщикова

Бердянск 2024 г.

## Оглавление

Пояснительная записка .....	4
Описание проблемной ситуации, на решение которой направлена программа.....	4
Цели программы.....	6
Задачи программы.....	6
Описание целевой аудитории, целевой группы .....	8
Методическое обеспечение программы.....	9
Ожидаемые результаты.....	11
Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации Программы социально-психологической адаптации будущих педагогов.....	12
Основной список литературы:.....	13
Дополнительный список литературы:.....	14
Организационный блок.....	15
Мотивационный блок.....	19
Информационный блок.....	20
Образовательный блок.....	24
Блок тренинговых и диагностических контрольных мероприятий.....	31
Основные темы занятий:.....	32
Общая структура занятий по социально-психологической адаптации будущих педагогических работников в условиях интеграции в общероссийское образовательное пространство:.....	33
Тематический план занятий:.....	33
Сведения о практической апробации и реализации программы. ....	39
Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы	40
Литература.....	56
Приложение1 .....	60
Занятия 1. Что такое социально-психологическая адаптация?.....	60

Занятие 2. Позитивная социально-психологическая адаптация будущих педагогов: интерес, притяжение, развитие. ....	70
Занятие 3. Измерения в социально-психологической адаптации для будущего педагога: социальность / эмоциональность / профессиональность / здоровье. ....	77
Занятия 4. Стратегии преодоления и решение проблем в практике как Новая педагогика возможностей. ....	81
Занятие 5. Последствия нарушений процесса социально-психологической адаптации будущих педагогов. ....	85
Занятие 6. Техники исследования и процедуры социально-психологической адаптации будущих педагогов в условиях интеграции в общероссийское образовательное пространство. ....	91
Занятия 7. Моя перспектива самолидерства: эволюционный процесс в культурной обусловленности. ....	96
Приложение2 .....	102

### ***Пояснительная записка***

***Описание проблемной ситуации, на решение которой направлена программа.*** Подготовка будущих педагогических работников и их профессиональное становление является приоритетом для развития потенциала общества и напрямую влияет на эффективность функционирования системы образования новых субъектов Российской Федерации.

Основные задачи государства по обеспечению качественной подготовки будущих педагогов отражены в Федеральном законе об образовании в Российской Федерации. Важно отметить, что развитие социальной адаптации упоминается в документе как одна из основных целей в области образования.

Качественная подготовка будущих специалистов в сфере образования и необходимость создания условий для их успешной социализации также является приоритетной в государственной программе Российской Федерации «Развитие образования» на 2019-2025 годы. Целесообразность программы продиктована созданием в субъектах Российской Федерации университетских центров инновационного, технологического и социального развития регионов.

Сегодня развитие образования Запорожской области неразрывно связано с особенностями подготовки будущих учителей по новым образовательным программам с учетом ядра высшего педагогического образования, способностью будущих педагогов быстро адаптироваться к организации учебного процесса в соответствии с Федеральными государственными стандартами начального, основного и среднего общего образования, а также умением транслировать государственную политику в сфере образования через ценностный подход.

Сегодня педагогические ВУЗы новых субъектов Российской Федерации, в частности в Азовский государственный педагогический университет, успешно интегрируются в общероссийское образовательное пространство. В этом интеграционном процессе подготовки будущих специалистов в сфере образования ведется интенсивная работа по реализации календарной программы воспитания университета, которая включает следующие компоненты: участие в молодежных авторских проектах, спортивных событиях, профориентационной работе, студенческих научных мероприятиях.

В настоящее время университеты новых субъектов Российской Федерации (ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областей), в которых проводится подготовка будущих педагогических работников получили временные лицензии и временную аккредитацию на осуществление образовательной деятельности, которая будет действовать до 1 января 2026 года. Также в рамках интеграционных процессов урегулированы особенности проведения государственной итоговой аттестации и приема на обучение в ВУЗы и СПО новых субъектов. Данная ориентация позволяет реализовать государственную политику в сфере образования в новых субъектах выйти на общероссийский уровень по качеству и содержанию образовательной сферы страны в целом.

Однако при этом молодежь недостаточно ориентирована на обучение по педагогическим специальностям, хотя в образовательных организациях (детские сады, школы, техникумы и колледжи) существуют большое количество вакансий педагогов дошкольного образования, учителей начальной школы, педагогов-психологов. Те студенты, которые уже обучаются по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 44.00.00 Образование и педагогические науки, считают привлекательным данный вид деятельности и возникает необходимость их интенсивному обучению методике работы с обновленными ФГОС,

воспитательными практиками, инструментарием педагогической диагностики для эффективного овладения профессиональными компетенциями. В этой связи усиливается интерес к проблеме социально-психологической адаптации будущих педагогических работников к интеграции в общероссийское образовательное пространство, что диктует необходимость исследования этой проблемы, а также предполагает разработку нового обеспечения для качественного психологического сопровождения, практических рекомендаций для психологических служб университетов новых субъектов Российской Федерации.

Одной из ключевых задач восстановления новых регионов России – ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областей – стала интеграция их образовательного пространства с общефедеральным.

Еще в 2022 году дети с новых субъектов Российской Федерации учились в другой системе среднего и высшего образования, программы подготовки в школе и в ВУЗе были ориентированы на другие ценности. Сейчас только идет процесс интеграции в общероссийское образовательное пространство. Процессы адаптации происходят постепенно, и для того, чтобы этот процесс стал максимально комфортным и разрабатывается программа.

**Цели программы:** выявление особенностей социально-психологической адаптации у будущих педагогических работников, обучающихся в университетах новых субъектов Российской Федерации, развитие их адаптационных способностей к требованиям общероссийского образовательного пространства, создание комплекса условий для построения позитивных взаимоотношений в процессе обучения и досуговой деятельности.

**Задачи программы:**

1. Провести исследование психологического состояния студентов на этапе социально-психологической адаптации к обучению в ВУЗах новых субъектов Российской Федерации.

2. Проанализировать внутренние и внешние факторы адаптации с учетом факторов дезадаптации, для фиксации изменений, которые происходят в когнитивной, эмоционально-волевой и поведенческой сферах личности будущих педагогических работников в процессе обучения в ВУЗах новых субъектов Российской Федерации.

3. Разработать и провести серию социально-психологических тренингов, способствующих построению позитивных взаимоотношений в студенческой среде, формированию традиционных духовно-нравственных ценностей у будущих педагогических работников.

4. Разработать практические рекомендации для психологических служб университетов новых субъектов Российской Федерации по вопросам социально-психологической адаптации будущих педагогических работников к интеграции в общероссийское образовательное пространство и внедрение программы в социокультурную среду ВУЗов.

Длительность реализации психолого-педагогической программы – 1 семестр /7 занятий по 2 академических часа.

Этапы и алгоритм реализации психолого-педагогической программы. Программа рассчитана на три этапа – подготовительный, основной и заключительный.

На подготовительном этапе планируется исследование психологического состояния студентов и уровня их социально-психологической адаптации в условиях обучения, а также определение ценностно-целевых ориентиров государственной политики в сфере образования в новых субъектах Российской Федерации.

На основном этапе планируется реализовать задачу проведения социально-психологических тренингов, которые будут направлены на развитие педагогических способностей будущих учителей и снижения

уровня дезадаптирующих факторов в процессе обучения, реализации воспитательных практик и практической подготовки в ВУЗе.

На заключительном этапе планируется разработка практических рекомендаций для психологических служб университетов новых субъектов Российской Федерации по вопросам адаптации будущих педагогических работников в условиях интеграции в общероссийское образовательное пространство.

На каждом этапе в группах студентов проводится тестирование, оценивается психологическое состояние студентов и с учетом этих данных в программу вносятся коррективы. В том случае, если студент имеет неудовлетворительное состояние, выясняются причины в индивидуальном порядке, при необходимости назначаются дополнительные консультации.

### ***Описание целевой аудитории, целевой группы***

Психолого-педагогическая программа «Социально-психологическая адаптация будущих педагогических работников в условиях интеграции в общероссийское образовательное пространство» реализуется для студентов, обучающихся по укрупненной группе специальностей направлений подготовки «Образование и педагогические науки» 44.00.00.

### **Ограничения в реализации программы**

Ввиду отсутствия в штатном расписании высшего учебного заведения должности практического психолога, данная программа может быть реализована, специалистом учебной лаборатории психологической службы, имеющего специальное образование или соответствующую подготовку (курсы повышения квалификации/переподготовки) в области кризисной психологии.

### **Дальнейшее применение**

Программа может быть масштабирована частично или полностью в ВУЗах исторических регионов Российской Федерации.

Решаемые в процессе реализации программы задачи также являются актуальными вызовами, возникающими перед студентами педагогических вузов в других субъектах Российской Федерации, в связи с этим отдельные блоки Программы могут быть использованы в рамках психолого-педагогического сопровождения обучающихся образовательных организаций высшего образования, подведомственных Министерству просвещения Российской Федерации, в первые 6 месяцев обучения на 1 курсе.

#### **Подтверждение соблюдения правил заимствования.**

Данная программа психолого-педагогического сопровождения является авторской. Программа была разработана и апробирована в Запорожской области в 2022–2023 годах на площадках Мелитопольского государственного университета, Азовского государственного педагогического университета. Целевая аудитория - студенты, обучающиеся по УГСН 44.00.00 Образование и педагогические науки.

#### ***Методическое обеспечение программы***

Методическое обеспечение психолого-педагогической программы:

1. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования (ФГОС ВО по УГСН 44.00.00),
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Концепция развития психологической службы в системе общего и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена Министром просвещения от 20 мая 2022 года № СК-7/07вн;

4. Концепция развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации (утв. Минобрнауки России 29.08.2022 N ВФ/1-Кн)

5. Методика «Социокультурные адаптационные шкалы» (Дж. Вилсон),

6. Банк авторских методик для измерения уровня адаптационной готовности будущих педагогических работников.

7. Проективные тесты.

Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов и характеристики: уровень адаптационной готовности будущих педагогических работников к обучению в ВУЗе в контексте интеграции в общероссийское образовательное пространство (достаточный, средний, начальный), критериями которой являются: 1) взаимоотношения в студенческой среде, в основе которых – принятие традиционных духовно-нравственных ценностей и культуры российского общества; 2) стремление к участию в совместных академических программах студенческого обмена, межрегиональных проектах, всероссийских конкурсах и иных мероприятиях; 3) наличие интереса к достижению результатов обучения в соответствии с требованиями стандартов высшего профессионального образования; 4) способность прогнозировать агрессивное поведение; 5) самооценка готовности к реализации будущей педагогической деятельности в условиях интеграции в общероссийское образовательное пространство; 6) способность справиться с психологическим кризисом и преодолевать трудные жизненные ситуации в условиях проведения СВО; 7) опыт социального общения в общероссийском образовательном пространстве. Данная Программа рассчитана на повышение данных критериев и в целом на повышение уровня адаптационной готовности будущих педагогических работников ВУЗов

исторических регионов Российской Федерации к профессиональной деятельности в общероссийском образовательном пространстве.

**Ожидаемые результаты** реализации психолого-педагогической программы: повышение уровня адаптационной готовности будущих педагогических работников ВУЗов новых субъектов Российской Федерации к профессиональной деятельности в общероссийском образовательном пространстве.

Для достижения планируемых результатов используются авторские методики измерения критериев, характеризующих уровень адаптационной готовности будущих педагогических работников ВУЗов новых субъектов Российской Федерации к профессиональной деятельности в общероссийском образовательном пространстве.

Перечень и описание программных мероприятий:

1. Организационный блок.
2. Мотивационный блок.
3. Информационный блок.
4. Образовательный блок.
5. Блок тренинговых и диагностических контрольных мероприятий.

### **Ожидаемые результаты программы**

1. Проведены исследования по психологическим состояниям студентов на этапе социально-психологической адаптации к обучению в ВУЗах новых субъектов Российской Федерации.

2. Проведен анализ внутренние и внешние факторы адаптации с учетом факторов дезадаптации, для фиксации изменений, которые происходят в когнитивной, эмоционально-волевой и поведенческой сферах личности будущих педагогических работников в процессе обучения в ВУЗах новых субъектов Российской Федерации.

3. Разработаны социально-психологические тренинги, способствующие построению позитивных взаимоотношений в студенческой среде, формированию традиционных духовно-нравственных ценностей у будущих педагогических работников.

4. У студентов повышена адаптация, улучшено соматическое самочувствие и настроение.

5. Ситуативная и личностная тревожность у студентов первых курсов после реализации программы снижены.

### **Факторы, влияющие на достижение результатов программы**

Основным фактором успешности реализации программы является готовность специалиста к реализации программы, мотивация к осуществлению данной деятельности.

### ***Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации***

#### ***Программы социально-психологической адаптации будущих педагогов.***

1. *Особые требования к специалистам:* Программу реализует психолог, который, кроме профессиональных компетенций в области психологии, владеет специальными знаниями в области философии, культурологии, педагогики, социологии в области тех аспектов, которые затрагивают механизмы интеграции, а именно: концептуальные основы интеграции личности в образовательные пространства, многовариантность в построении интеграционных процессов в образовательных пространствах, социальный потенциал личности и ограничения возможностей человека, основные подходы к развитию человека в изменяющемся обществе, основные предпосылки и последствия интеграции личности в образовательные пространства, межкультурный диалог и др. Эти знания психолог приобретает в процессе специальных семинаров, подготовленных для реализации данной Программы.

2. *Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации Программы.*

Для реализации Программы подобран список основной и дополнительной литературы:

***Основной список литературы:***

1. Амбарова, П. А. Академическая и социокультурная адаптация студентов в вузах России / П. А. Амбарова, Г. Е. Зборовский, В. С. Никольский, Н Шаброва – Высшее образование в России, 2022. Т. 31. № 12.–С. 9-30.

2. Веретенникова, В. Б., О мотивации студентов – будущих педагогов к педагогической деятельности / В. Б Веретенникова, О Ф Шихова; Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 2; – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29737> (дата обращения: 17.05.2023).

3. Горбунова, М. Ю. Социальная психология /М. Ю. Горбунова. – Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 223 с. – (Краткий курс лекций для вузов).

4. Гофман, И. Представление себя другим в повседневной жизни / И Гофман – Пер. с англ. и вступ. статья А. Д. Ковалева – М.: «КАНОН-пресс-Ц», «Кучково поле», 2000. –С.304

5. Ким, Э Сун, Воробьева К.И. Самолидерство как предиктор совладающего поведения личности/ Ким Э Сун, К И Воробьева –Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2019 Т. 4 № 2 С.117-136

6. Крысько, В.Г. Социальная психология: Курс лекций / В. Г Крысько — 3-е изд. — М.: Омега-Л, 2006. — 352 с; табл., илл. — (Библиотека высшей школы.).

7. Потеряева, О. Б., Проблемы социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в ВУЗе (на примере

студентов УрФУ) / О. Б. Потеряева, Е. А. Дубровская – Политика и Общество. - 2015. - № 7. - С. 906-913. DOI: 10.7256/1812-8696.2015.7.15819

8. Соловьева, Е. В. Адаптация студентов-первокурсников в новой образовательной среде как предмет психологического консультирования / Е. В. Соловьева – Russian Journal of Education and Psychology. 2019, Том 10, № 6. С.24-31. <http://rjep.ru> Электронный журнал «Психологическая наука и образование» 2010, № 2.

9. Шахбанова, З. Ш. Социальная адаптация как механизм социализации личности [Текст] / З. Ш. Шахбанова – Проблемы науки, 2018 № 12 (36). С. 78-79.

10. Эверт, Л. С. Показатели социально-психологической адаптации и эмоционального статуса подростков и лиц юношеского возраста / Л С Эверт, Т В Потупчик, Н Ю Гришкевич, Ю Р Ахмельдинова Обзорение психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева. 2018;(4):С.75-82. <https://doi.org/10.31363/2313-7053-2018-4-75-82>

#### *Дополнительный список литературы:*

1. Шевченко, Н. Н. Особенности адаптации студентов-первокурсников в условиях дистанционного обучения / Н. Н. Шевченко, Е. А. Раевская, Н. А. Богданова, Г. М. Янюшкина // Непрерывное образование: XXI век. – 2022. – Вып. 3 (39). – DOI: 10.15393/j5.art.2022.7852.

2. Boaz Hameiri, Daniel Bar-Tal, and Eran Halperin View all authors and affiliations (2014). Challenges for Peacemakers: How to Overcome Socio-Psychological Barriers. Volume 1, Issue 1. <https://doi.org/10.1177/237273221454842>.

3. Houghton, J.D., J. Wu, J.L. Godwin, C.P. Neck, and C.C. Manz (2012). Effective Stress Management: A Model of Emotional Intelligence, Self-

Leadership, and Student Stress Coping.” *Journal of Management Education* 36, no. 2: 22–38. doi:10.1177/1052562911430205

*Требования к материально-технической оснащённости организации для реализации Программы.* Для реализации Программы необходимо просторное, хорошо освещенное помещение, модульные столы и стулья, интерактивная доска, ноутбук и колонки для воспроизведения мультимедиа.

*Требования к информационной обеспеченности организации для реализации Программы.* Для обеспечения организации Программы необходим доступ к современной философской, психолого-педагогической литературе, доступ к информационно-коммуникационной сети «Интернет».

### ***Организационный блок.***

Соблюдение условий, представленных ранее, а также составление удобного расписания и графика консультаций предполагает основные позиции, связанные с организационным блоком Программы социально-психологической адаптации будущих педагогических работников.

В организационном блоке значительное место занимает технический подход и, соответственно, мы обращаем внимание на такие методы, как тайм-менеджмент, самоменеджмент, а также методы самоорганизации, которые, несомненно, оказывают влияние на повышение уровня адаптационной готовности будущих педагогических работников ВУЗов новых субъектов Российской Федерации к профессиональной деятельности в общероссийском образовательном пространстве.

Следует отметить, что для эффективной реализации программы необходимо сформировать осознанные действия будущих педагогических работников по организации планирования личного времени. К таким действиям мы относим: смысловое планирование (разработка и осмысление

цели социально-психологической адаптации, задач в данном виде деятельности с точки зрения смысла личностного развития самого студента, упорядочения задач и последующих действий с учетом их важности); контроль выполнения задач, понимание количества времени для достижения цели посредством выполнения задач; прогнозирование процесса социально-психологической адаптации (соотнесение поставленных задач в перспективе дней, недель, месяцев, года и т.д.); коррекция и контроль достижения поставленных целей.

Учет этих идей предполагает создание в Программе социально-психологической адаптации специальной модели организации, где будут учитываться следующие параметры: материальная база, информационное сопровождение, техническая оснащенность, методы управления и самоуправления протеканием процесса. Данная модель предполагает ряд организационных и самоорганизационных моделей, и, соответственно, учет разнообразных методов управления, которые можно почерпнуть из школы управления отношениями между людьми, школы организационного поведения и др.

Н. Дамидж, Т. Дамидж в книге «Управление процессами: мультидисциплинарный гид по теории, моделированию и методологии» указывают, что в организации существуют три основных процесса: основной, дополнительный и отдельный процесс – процесс управления. Этот процесс является всеобщим и включает, как необходимый элемент, планирование. Учитывая эту мысль, отметим, что при работе с данной Программой, психолог должен быть ориентирован на ключевые процессы – качественные изменения в сознании личности, развитие творческого потенциала будущих педагогических работников. Процесс социально-психологической адаптации в этом случае опирается на адаптивный подход. В связи с этим подчеркнем, что психолог будет соприкасаться с такими организационными вопросами,

как принятие решений в условиях неопределенности, адаптация личной образовательной стратегии, персонализация в конструировании адаптационных способностей личности, предупреждение ингруппового фаворитизма, лидерство и др.

Также организационный блок предполагает наличие сплоченного коллектива студентов – будущих педагогических работников, которые объединены одной целью и движутся вместе, выполняя общие и собственные задачи. Тут можно будет наблюдать эволюцию студенческого коллектива, и поскольку темпы достижения целей у каждой личности по повышению уровня адаптационной готовности могут различаться, то для организации данного процесса возможно соотношение работы психолога и студенческого коллектива согласно нескольким стадиям: 1-я стадия – создание коллектива, который вовлечен в работу Программы социально-психологической адаптации; 2-я стадия – проведение общей психолого-педагогической диагностики уровня адаптационной готовности будущих педагогических работников к требованиям общероссийского образовательного пространства; 3-я стадия – использование ресурсов студенческого коллектива для повышения уровня адаптационной готовности студентов; – 4-я стадия – обеспечение коррекции в индивидуальном развитии каждого студента – будущего педагога, – согласно критериям и показателям адаптационной готовности.



Рис. 1. Эволюция студенческого коллектива в реализации Программы социально-психологической адаптации будущих педагогических работников

Смысл от такого рода работы состоит в том, чтобы задействовать ресурсы и потенциал студентов, обновить их личные и профессионально направленные интересы, развить образовательные потребности, сформировать личностные качества и индивидуальную заинтересованность не только к процессу реализации Программы социально-психологической адаптации, но и к достижению ее результатов. Отметим, что данный процесс является формой общения будущих педагогов с психологом как в самом университете, так и вне стен высшей школы. При этом для психолога главной задачей в повышении уровня адаптационной готовности будущих педагогов является такое обеспечение их деятельности, что будет непосредственно накладывать отпечаток на саму психолого-педагогическую науку и практику – и именно такой организационный момент, по нашему убеждению, ориентирован на то, чтобы педагогическая деятельность в будущем была необходимой составляющей в творчестве.

### *Мотивационный блок.*

Важным в Программе социально-психологической адаптации будущих педагогов мы считаем положение о том, что их личностное развитие как профессионалов в условиях интеграции в общероссийское образовательное пространство будет связано с ориентацией на качественную профессиональную деятельность, создание актуальных моделей образования и воспитания, обеспечение педагогической заботы в формировании активной ученической молодежи и на физиологическом, и на социально-психологическом уровне, что предполагает все более возрастающее значение повышения уровня адаптационной готовности к требованиям общероссийского образовательного пространства. Мы видим, что современное общество, особенно в новых субъектах Российской Федерации испытывает необходимость в подготовке такого педагога, который сможет реагировать на новые явления, события, вызовы, сможет использовать знания из различных областей. Важно, что будущий педагог с высоким уровнем адаптационной готовности сможет подготовить своего ученика к принятию ответственных решений для различных сфер жизни. Примеров может быть множество – от необходимых знаний для адаптации в живой природе до адаптации к различным социальным сообществам. И тут речь может идти, например, и о будущих учителях биологии и химии, которые могут изучать адаптационные способности живых организмов, и о будущих учителях информатики – которые могут раскрыть значение искусственного интеллекта для различных социальных сред и др. В этой связи стоит отметить роль педагогов-наставников, их личное участие в процессе реализации Программы. Они, как профессионалы в преподавании узкоспециализированных предметов, могут также оказывать системное воздействие на повышение уровня адаптационной готовности будущих педагогов.

В условиях интеграции в общероссийское образовательное пространство мы обращаем внимание не столько на традиционную деятельность психолога и педагога, а сколько на инновационное психолого-педагогическое воздействие Программы социально-психологической адаптации, в которой присутствует многообразная работа с новой информацией, постижением нового «Я», пониманием своих изменений и др.

Например, студент может задавать себе вопросы такого характера: Что мне нужно изменить, чтобы стать хорошим педагогом? Что изменяется в моем окружении? Приведет ли это к лучшим изменениям для моей будущей профессии? Как я могу влиять на мое окружение? Как мое окружение может влиять на меня? Такие и подобные вопросы, встраиваемые в Программу социально-психологической адаптации, помогает более осознанно добиваться поставленной цели.

Таким образом, можем отметить два уровня мотивации, которые органично дополняют друг друга в реализуемой нами Программе – профессионально ориентированная и личностная. Можно обозначить, что уровень адаптационного готовности будущих педагогов определяется суммарным уровнем готовности преподавателей и психологов, их традициями, стандартами поведения, их направленностью на практические действия, их повседневную мотивацию в следовании личным образовательным стратегиям. В этой связи укажем на мысль В.Соловьева: «наиболее адаптивный элемент социальной организации жизнедеятельности — человек, «реорганизация» которого осуществляется в форме переподготовки и повышения квалификации» [Соловьев, с. 305].

### ***Информационный блок***

Учитывая наполняемость Программы социально-психологической адаптации специализированным материалом, отметим, что необходимо

понимать терминологическое поле, на которое ориентирован данный вид деятельности.

В этой связи стоит упомянуть о важности терминологических справок, работы с научной литературой, словарями и т.д. Использование терминологических справок в данной Программе несет информационную нагрузку и избавляет от путаницы и подмены понятий в дальнейшей работе.

В процессе научного поиска мы пришли к выводу о том, что социально-психологическая адаптация является процессом, с помощью которого человек может изменить свое мышление, эмоции и чувства, свое поведение по отношению к самому себе, другим людям. В отношении будущих педагогов, вовлеченных в Программу социально-психологической адаптации, можно отметить, что это и изменение отношения не только к себе и окружающим людям, но и отношение к процессу интеграции в общероссийское образовательное пространство.

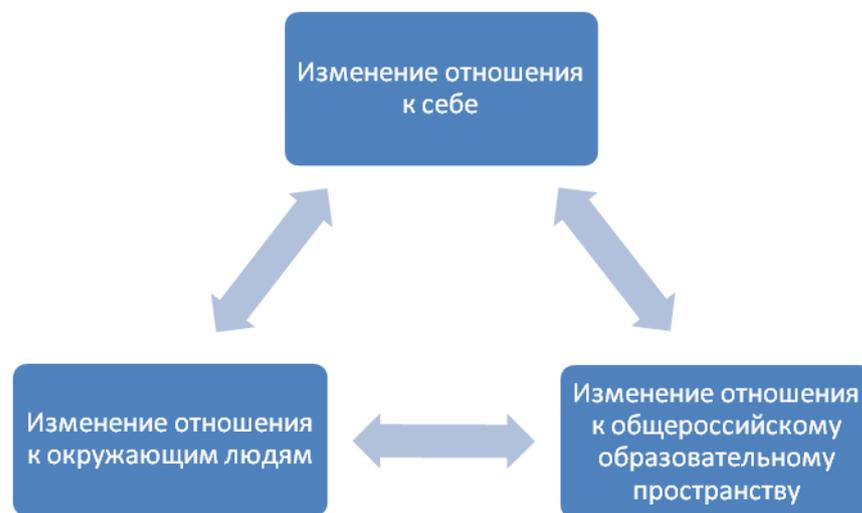


Рис.2. Взаимосвязь процессов изменения отношений в Программе социально-психологической адаптации будущих педагогов в условиях интеграции в общероссийское образовательное пространство

Изменения, которые проходят у студентов могут быть как стихийными, так и специально организованными, что представляет собой процесс приспособления. Такое общее понимание должно быть сформировано у всех студентов, которые участвуют в реализации Программы социально-психологической адаптации. Следует отметить, наличие различных подходов к данному понятию и указать на то, что значительный интерес исследователей к проблеме формирования социально-психологической адаптации и причины возникновения ее нарушений как у школьников, так и у студентов, отмечают Л.С. Эверт, Т.В. Потупчик, Н.Ю. Гришкевич, Ю.Р. Ахмельдинова. Авторы указывают, что «социально-психологическая адаптация — это взаимодействие личности и социальной среды, которое приводит к оптимальному соотношению целей и ценностей личности и группы» [Эверт, 2018, с.76]. Авторы указывают и на результат социально-психологической адаптации – «сформированность социальных и профессиональных качеств общения, поведения и деятельности, принятых в обществе» [Эверт, 2018, с.76].

Несколько иной взгляд на результат социально-психологической адаптации предложен в исследовании З. Ш. Шахбановой. Отмечено, что по своим результатам социально-психологическая адаптация имеет две основные характеристики – позитивная (успешная) и негативная. Позитивный результат приводит «к устойчивой социализации личности», а негативная – приводит к «нарушению процесса социализации». Автор указывает на показатели «успешной социальной адаптации», а именно: «1) высокий социальный статус индивида в данной среде; 2) удовлетворенность индивида этой средой в целом» [Шахбанова, 2018, с.79]. К показателям «низкой социальной адаптации» автор относит: «1) перемещение индивида в другую социальную среду (текучесть кадров, миграция и т. д.); 2) отклоняющееся поведение» [Шахбанова, 2018, с.79].

Автор приходит к заключению о том, что данный процесс связан с формированием личности и предполагают его активную позицию. Также данный процесс связан с усвоением социального опыта и его последующим воспроизводством, что затрагивают и внутренние, и внешние стороны взаимодействия личности и среды [Шахбанова, 2018, с.79].

В целом соглашаясь с исследователями, укажем на специфику социально-психологической адаптации будущих педагогических работников в условиях интеграции к требованиям общероссийского образовательного пространства. Прежде всего, это целенаправленный, системный процесс взаимодействия студента и носителей идей новой педагогической культуры, которая приводит к пониманию новых смыслов и традиционных духовно-нравственных ценностей российского общества, принятию ключевой роли педагогического работника в будущей профессиональной деятельности. В данном процессе раскрываются новые образовательные потребности, реализуются как личные, так и профессионально ориентированные цели и интересы. Именно поэтому в Программе мы видим результатом не процесс социализации личности (позитивный/негативный, согласно З. Шахбановой) и не приобретение суммы качеств (согласно мысли таких авторов, как Эверт Л.С., Потупчик Т.В., Гришкевич Н.Ю., Ахмельдинова Ю.Р.). Мы предполагаем приобретение иного результата – повышение уровня адаптационной готовности будущих педагогических работников к профессиональной деятельности в соответствии с требованиями общероссийского образовательного пространства. Вхождение в новое образовательное пространство ВУЗов новых субъектов Российской Федерации, обмен новыми педагогическими идеями раскрывает индивидуальность каждого студента, развивает его как личность и приводит к его полноценному самоутверждению как будущего педагога. В свою очередь, адаптационная готовность будущего педагога будет оказывать влияние на смыслы и ценности российского общества, так как

профессиональная деятельность педагога направлена на обучение и воспитание будущих поколений Российской Федерации.



Рисунок 3. Особенности влияния Программы социально-педагогической адаптации на адаптационную готовность будущих педагогических работников.

### ***Образовательный блок***

Целью данного блока в Программе является ознакомление и обдумывание различных определений, существующих новых исследований и стратегий поведения в изменяющихся условиях. Для этого данный блок разделен на три основные части.

В первой части студенты рассматривают, как социально-психологическая адаптация определяется в научной литературе. Несмотря на то, что этот процесс используется в различных интерпретациях, в основе большинства определений два понятия – потери и позитивное приспособление. Большой объем имеющихся данных свидетельствует, что социально-психологическая адаптация необходима вследствие попадания в

изменяющиеся условия, начиная от текущих повседневных изменений, перед которыми человек испытывает небольшую беспомощность и заканчивая крупными событиями, которые оказывают влияние на всю жизнь. Студенты в этом блоке должны изучить позитивную адаптацию к условиям интеграции в общероссийское образовательное пространство, которое выступает концептуально новым с точки зрения его развертывания перед будущими педагогами.

Настаивая на внимательном отношении к образовательному блоку в Программе социально-психологической адаптации будущих педагогов, мы считаем, что недостаточно лишь раскрытия понятийного блока, касающегося термина «адаптация», поскольку оно будет замкнуто на самом себе и не будет способно объяснить особенности данного процесса более детально. При этом мы считаем, что искусственное понятие, которое не связано с самой жизнью, будет для нашей работы являться непродуктивным, поскольку не сможет распространиться на те сферы деятельности студентов, с которыми они тесно связаны. Именно поэтому в Программе социально-психологической адаптации будущих педагогов большое внимание направлено на образовательный блок. Основной вид деятельности студентов – обучение и в этом смысле основания, которые культивируются в лучших традициях педагогических университетов, неизменно выступают как надличностное образование. Данное надличностное образование мы представляем как совокупность планов разных видов деятельности, этический кодекс, система мотиваций, правила поведения, которые формулируются на основе достижения целей студенческой молодежи – получение качественного образования.

Программа социально-психологической адаптации будущих педагогов непосредственно воспринимается как система духовно-культурных практик и универсальных норм поведения учителя, где базисом выступает духовный

потенциал человека, – лидера и авторитета в профессиональной деятельности.

Отметим, что индивидуальная деятельность студента – будущего педагога, – будет всегда вызывать реакцию в коллективе. Это может быть и игнорирование, и протест, и поощрение, и присоединение. Понимание студента о реакциях коллектива – как особой системе общественных норм – базируется на знаниях о социуме и приобретенном им социальном опыте. От будущего педагога ожидаемыми будут различные формы поведения, которые подкрепляются традиционными установками. Поэтому студент, выбирая для себя особые линии поведения, участвует в создании правил поведения педагога нового поколения, на которые и должен быть ориентирован педагог в будущем, и наследует универсальные нормы поведения педагога, которым необходимо обучать. Первичным, элементарным способом социально-психологической адаптации будущих педагогов становится обучение нормам, стандартам, следование традиционным духовно-нравственным ценностям широко транслируемыми в общероссийском образовательном пространстве. И если студент захочет продемонстрировать свои не самые достойные человека качества в поведении, то в случае исполнения профессиональной роли педагога данная линия не является характерной. Это требует от студентов определенного внимания и самоконтроля, что предполагает накопление определенного объема знаний. В этой связи стоит учесть мнение И. Гофмана: «Экспрессивная согласованность, требуемая в исполнениях, выявляет важнейшее рассогласование между нашими общечеловеческими Я и нашими социализированными Я. Как природные человеческие существа мы, по-видимому, сотворены порывистыми, импульсивными особями, чьи настроения и энергетические заряды поминутно меняются. Но как исполнители характерных ролей, принятых на

себя для представления перед аудиторией, мы не должны допускать резких перемен и капризов» [Гофман, 2000, с. 89].

Во второй части блока рассматривается концептуализация социально-психологической адаптации как процесса, исследуется, чем она отличается от профессиональной, социально-культурной адаптации как связанных и близких понятий. В заключительном разделе рассматриваются стратегии поведения, которые возможны для социально-психологической адаптации, критически рассматривается «юмор» как стратегия преодоления и адаптации к сложным периодам в жизни. Студенты в этой стратегии должны учитывать эмоциональные вопросы, с которыми сталкиваются люди, а также когнитивные процессы, которые оказывают влияние на три вида отношений – организационное, межличностное, отношение к себе.

Также отметим, что в данной Программе предполагается обучение не только знаниям о универсальных и новых нормах поведения педагога, но и о таких понятиях, как «адекватная адаптация» и «неадекватная адаптация», «адаптационный потенциал», «адаптационные способности», «измерение социальной адаптированности» и др. В этой связи важно понимание утверждения о том, что социально-психологическая адаптация в изменяющихся условиях является фундаментальной частью человеческого опыта и включает в себя быстрое и хорошее умение человека приспосабливаться к различным аспектам своей деятельности. Для того, развить интерес к образовательному блоку данной Программы, можно обратить внимание на новые исследования психосоциальной адаптации человека в экстремальных условиях – в космических полетах, в условиях замкнутых пространств, в условиях Антарктики и Арктики и др. – в которых ясно видна такая закономерность: усиление психологической адаптации человека зависит от увеличения стратегий самоуправления. Следует отметить, что по мнению ученых, среди которых А. Палинкас, П. Зюдфельд

[Palinkas], М. Николая, Г. Мартинан, П. Зюдфельд, М. Гаудино [Nicolas] и др., адаптация является четырехмерной конструкцией, в которую входят такие измерения, как социальное измерение (которое возможно измерить через качество устанавливаемых межличностных отношений), эмоциональное измерение (включает эмоциональный опыт людей), профессиональное измерение (насколько быстро и комфортно человек приспособливается к работе и к отдыху), физическое измерение (уровень физического и психического здоровья человека). Также будет интересным для студентов понятие «психологической спячки» [Sandal, 2018], которое определяется в экстремальных условиях снижением эмоциональной изменчивости, ухудшением качества межличностных отношений. В таком состоянии человек старается избегать конфликтов и других негативных событий, происходит уменьшение социальной поддержки других людей, понижается уровень автономии личности, что, несомненно, негативно сказывается на психологическом благополучии человека.

Изученные нами исследования показывают всю важность образования будущих педагогов тем психологическим знаниям и инструментам, которые функционируют как личностный ресурс, что позволяет не только быстро адаптироваться к изменяющимся условиям, но и в дальнейшем оказывать влияние на учащихся, требующих поддержки и коррекции поведения, особенно в условиях интеграции в общероссийское образовательное пространство. Таким образом, студенты должны овладеть знаниями о таких существенных факторах, влияющих на социально-психологическую адаптацию в условиях интеграции в общероссийское образовательное пространство: 1) социальные (организационные и межличностные отношения, социальная поддержка); 2) эмоциональные (стрессоустойчивость, изменения в эмоциях, позитивный или негативный настрой); 3) профессионально-ориентированные (временные затраты на обучение педагогической специальности, соотношение вклада времени в

профессиональное обучение и в досуговую деятельность);4) физическое состояние и уровень здоровья (хорошее самочувствие, бодрость и др.).

Важны в данной Программе знания о разных видах адаптации. Например, одним из наиболее представленных в науке является вид профессиональной адаптации. Отметим необходимость обучения такому виду адаптации: «Профессиональная адаптация человека для выполнения специфических функциональных обязанностей члена каких-либо социальных организованных систем жизнедеятельности осуществляется путем специальной системы профессионального обучения» [Соловьев, с.359]. И если для профессиональной адаптации необходима система обучения, то и, соответственно, для любого рода адаптаций (например, социально-культурной адаптации), а в нашем случае – социально-психологической адаптации к требованиям общероссийского образовательного пространства, – необходима специальная система обучения.

Важно для будущих педагогов приобретение фундаментальных знаний о самолидерстве как о четырехмерном процессе, который включает следование таким стратегиям: стратегии, ориентированные на целенаправленное поведение достижения результатов, стратегии развития духовного мышления и регулирования эмоций, стратегии воодушевления, восхищения и вознаграждения, стратегии преодоления и адаптации к сложным периодам в жизни. В этом русле отметим мнение П. Маркес-Кинтейроа и Г. Леон: «...самолидерство предсказывает психологические состояния, такие как повышенное позитивное настроение и низкий уровень стресса, а также связанные с работой результаты, такие как повышение производительности, инновации и удовлетворенность работой» [Marques-Quinteiroa, с. 3]. Таким образом, следует изучить и закономерность о том, что хорошо адаптированный человек имеет более высокий уровень эмоционального

совладения, у него меньше субъективных жалоб на здоровье, чем у тех людей, которые менее адаптированы к изменениям.

Отметим, что студентам важно иметь знания о таких стратегиях преодоления и адаптации, как «активное решение проблем», «паллиативные реакции», «избегание и пассивные ожидания», «успокаивающие познания». В этой связи подчеркнем важность знаний о такой стратегии преодоления, как юмор. Его использование в Программе, ориентированной на самолидерство будущих педагогов, должно быть с учетом пяти категорий, выделенных такими авторами, как Е. Брчич, П. Зюдфельд, Ф. Джонсон, Т. Хюинх, В. Гуцин, а именно: аффилиативного (который используется для усиления межличностной сплоченности и симпатии), повышающего (используется для выражения юмористического взгляда на жизнь), агрессивного (демонстрирует склонность человека выражать критический или саркастический юмор, который может оказать негативное влияние на других), саморазрушительного (использование юмора как средства, унижающего себя), проблемно-ориентированного (используется для преодоления определенных стрессовых событий) [J. Brcic, с.175].



Рисунок 4. Юмор как стратегия преодоления и адаптации к сложным периодам в жизни

В заключительном разделе образовательного блока предлагаются примеры утверждений для размышлений, которые имеют последствиями для дальнейшей педагогической практики и возможных исследований, включая необходимость тщательного изучения основных факторов социально-психологической адаптации, которые в процессе реализации Программы можно активно использовать и видоизменять в зависимости от ситуации.

Примерными вопросами для размышлений могут быть:

1. Как отмечал В. Соловьев, «изменение материализованной технико-технологической основы производства занимает гораздо больше времени, чем адаптация социальной (человеческой) составляющей организации» [Соловьев, с. 99]. Как Вы думаете, почему?

2. Верно ли утверждение: «Техника специально создается для длительного использования, а человек такой заданностью не обладает» [Соловьев, с. 99]? Поясните, почему.

3. Приведите пример из Вашей практики работы с детьми, который иллюстрирует тезис: «Как только человек делит свою ежедневную деятельность на ту, что не имеет следствий, и ту, что является маленьким вкладом в будущее, ничто в его жизни не может отклониться от правильного пути» [Гофман, 2009, с.209].

4. Приведите примеры удачного использования в педагогической практике юмора как стратегии преодоления и адаптации к сложным периодам в жизни.

### ***Блок тренинговых и диагностических контрольных мероприятий.***

Данный блок предполагает проведение социально-психологических тренингов, в которых включены различного вида анкеты и опросники, касающиеся применения различных стратегий социально-психологической

адаптации будущих педагогов в условиях интеграции в общероссийское образовательное пространство.

Социально-психологические тренинги имеют особую структуру: вступительная часть, основная часть, заключение (рефлексия).

***Основные темы занятий:***

№	Тема занятия	Количество ак. часов
1.	Что такое социально-психологическая адаптация?	2
2.	Позитивная социально-психологическая адаптация будущих педагогов: интерес, притяжение, развитие.	2
3.	Измерения в социально-психологической адаптации для будущего педагога: социальность / эмоциональность / профессиональность / здоровье.	2
4.	Стратегии преодоления и решение проблем в практике как Новая педагогика возможностей.	2
5.	Последствия нарушений процесса социально-психологической адаптации будущих педагогов.	2
6.	Техники исследования и процедуры социально-психологической адаптации будущих педагогов в условиях интеграции в общероссийское образовательное пространство.	2
7.	Моя перспектива самолидерства: эволюционный процесс в культурной обусловленности.	2
Всего:		14

**Общая структура занятий** по социально-психологической адаптации будущих педагогических работников в условиях интеграции в общероссийское образовательное пространство:

*Вводная часть* – представление тренера, оглашение темы тренинга, знакомства участников с методиками тренинга.

*Ритуал приветствия* – позволяет сплотить группу, создать атмосферу группового доверия и принятия.

*Разминка* – позволяет преодолеть сопротивление участников, вовлечь в процесс тренинга, наладить контакт, активизировать участников, создать комфортную атмосферу.

*Основная часть занятия* – это теоретический блок тренинга и практический блоки тренинга, направленный на закрепление и отработку теоретического материала.

*Рефлексия*– размышления участников тренинга, направленное на анализ и оценку занятия.

Каждая тема рассчитана на 2 академических часа и предполагает решение эмоционально значимых проблем, с которыми сталкиваются будущие педагогические работники на практике. Важным в тренингах является работа с самопознанием студента, его самоконтролем и самооценкой. Предполагается также изучение социального опыта современных российских педагогов, знакомство с ведущими научными школами в педагогических университетах.

**Тематический план занятий:**

№	Тема занятия	Цели и задачи	План.
1.	Что такое социально-психологическая адаптация?	Цель: зафиксировать представление будущих педагогов о социально-	1. Вводная часть. 2. Знакомство участников. 3. Составление

		<p>психологической адаптации во всей полноте развертывания культурно-исторического пространства.</p> <p>Задачи:</p> <p>1) ознакомить с тезаурусом Программы;</p> <p>2) конкретизировать теоретические основания использования философии, психологии, педагогики, социологии для изучения адаптации и адаптационного потенциала личности в контексте системного подхода;</p> <p>3) изучить характеристики социально-психологической адаптации с помощью культурно-исторического</p>	<p>правил тренинга.</p> <p>4. Основная часть.</p> <p>a. Упражнение: «Что такое адаптация?»</p> <p>b. Мини-лекция: «Социально-психологическая адаптация».</p> <p>c. Задание 1. Выберите правильный ответ.</p> <p>d. Терминологическая справка для темы «Что такое социально-психологическая адаптация?».</p> <p>5. Практические рекомендации и тесты.</p> <p>6. Рефлексия.</p>
--	--	--	---

		<p>подхода, который выступает гносеологическим основанием для исследования адаптационной готовности личности будущего педагога.</p>	
2.	<p>Занятие 2. Позитивная социально-психологическая адаптация будущих педагогов: интерес, притяжение, развитие.</p>	<p>Цель: содействовать успешной социально-психологической адаптации будущих педагогов.</p> <p>Задачи:</p> <p>1) создать в группе атмосферу сотрудничества;</p> <p>2) отработать различные способы межличностного восприятия;</p> <p>3) осознать будущим педагогам свои личностные особенности.</p>	<p>1. Вводная часть</p> <p>2. Упражнение «Комплименты».</p> <p>3. Упражнение «Хорошо быть педагогом».</p> <p>4. Основная часть.</p> <p>а. Основной теоретический материал для изучения.</p> <p>б. Упражнение.</p> <p>с. Терминологическая справка для темы «позитивная социально-психологическая адаптация будущих педагогов: интерес, притяжение, развитие».</p> <p>5. Рефлексия.</p>
3.	<p>Занятие 3. Измерения в социально-психологической адаптации для будущего педагога: социальность / эмоциональность /</p>	<p>Цель: облегчить адаптацию для будущего педагога путем диагностики.</p>	<p>1. Вводная часть.</p> <p>2. Упражнение «Круг приветствия»</p> <p>3. Основная часть.</p>

	<p>профессиональность / здоровье.</p>	<p>Задачи:</p> <p>1) ознакомить с диагностическим инструментарием социально-психологической адаптации, используемого в практической деятельности психолога;</p> <p>2) ознакомить с диагностическим инструментарием эмоционального интеллекта, используемого в практической деятельности психолога;</p> <p>3) ознакомить с диагностическим инструментарием социального интеллекта, используемого в практической деятельности психолога.</p>	<p>a. Опросник «Адаптивные стратегии поведения (АСП)» Н.Н. Мельникова Мини-лекция: «Социально-психологическая адаптация».</p> <p>b. Проективная методика «Дерево».</p> <p>c. Эмоциональный интеллект (ЭМИн)» автор Д.В. Люсин.</p> <p>d. Тест социального интеллекта Гилфорда.</p> <p>4. Тестирование.</p> <p>5. Рефлексия.</p>
4.	<p>Занятия 4. Стратегии преодоления и решение проблем в практике как Новая педагогика возможностей.</p>	<p>Цель: сформировать наиболее оптимальную стратегию</p>	<p>План.</p> <p>1. Вводная часть.</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>a. Упражнение:</p>

		преодоления для решения проблемы. Задачи: 1) изучить копинг-стратегии; 2) определить наиболее эффективные для себя копинг-стратегии.	«Никто не знает, что я» в. Мини-лекция: «Стратегии преодоления и решение проблем в практике». 3. Опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса. 4. Рефлексия:
5.	Занятие 5. Последствия нарушений процесса социально-психологической адаптации будущих педагогов.	Цель: повысить эффективность процесса адаптации будущих педагогов. Задачи: 1) ознакомить с факторами нарушения социально-психологической адаптации; 2) ознакомить с теоретическим материалом последствий нарушения социально-психологической адаптации.	1. Вводная часть. 2. Упражнение «Девочка, дракон самурай». 3. Основная часть. а. Факторы нарушения социально-психологической адаптации. б. Последствия нарушение социально-психологической адаптации. 4. Тестирование. 5. Упражнение «Что бы я выбрал и кем бы стал?» 6. Рефлексия.
6.	Занятие 6. Техники исследования и процедуры социально-психологической адаптации будущих педагогов в условиях	Цель: проанализировать исследования техник и процедур	1. Вводная часть. 2. Упражнение «Комплимент». 3. Основная часть.

	<p>интеграции в общероссийское образовательное пространство.</p>	<p>социально-психологической адаптации будущих педагогов в условиях интеграции в общероссийское образовательное пространство</p> <p>Задачи:</p> <p>1) ознакомить с классификациями методов психологии;</p> <p>2) познакомить с проективной техникой преодоления кризисного события.</p>	<p>a. Классификация методов психологии С. Л. Рубинштейна.</p> <p>b. Классификация методов психологии Б. Г. Ананьева</p> <p>4. Упражнение «КРИЗИС = УГРОЗА + ШАНС» или «ЧУДО И Вы».</p> <p>5. Рефлексия.</p>
7.	<p>Занятия 7. Моя перспектива самолидерства: эволюционный процесс в культурной обусловленности.</p>	<p>Цель: выявить роль самолидерства в личностной перспективе</p> <p>Задачи:</p> <p>1) конкретизировать теоретические основания определения самолидерства;</p> <p>2) выявить своих стратегии поведения.</p>	<p>1. Вводная часть.</p> <p>2. Упражнение «Следование инструкции».</p> <p>3. Основная часть.</p> <p>a. Упражнение: «Самолидерство как моя перспектива».</p> <p>b. Мини-лекция: «Самолидерство и поведенческие стратегии».</p> <p>4. Терапевтическая сказка.</p>

			5. Упражнение «Пожелания в лучиках солнца».
			6. Рефлексия.

Предоставим основные материалы для изучения Программы в приложении №1

***Сведения о практической апробации и реализации программы.***

Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся «Социально-психологическая адаптация будущих педагогических работников в условиях интеграции в общероссийское образовательное пространство» разработана в августе 2022 года. Программа апробировалась в 1 семестре 2022-2023 учебного года со студентами гуманитарного факультета Мелитопольского государственного университета и 1 семестре 2023-2024 учебного года со студентами Азовского государственного педагогического университета. И также будет продолжена апробация в 2024-2025 году в ВУЗах новых субъектов Российской Федерации

Были проведены циклы занятий по программе для студентов 1 курса, обучающихся по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 44.00.00 Образование и педагогические науки

По результатам апробации программы проведена корректировка и доработка содержания программы.

**Описание выборки**

Экспериментальная группа 2022-2023гг.: 52 чел. (15 юношей и 37 девушек), обучающихся по специальностям и направлениям подготовки 44.00.00 Образование и педагогические науки.

Экспериментальная группа 2023-2024гг.: 70 чел. (34 юношей и 38 девушек), обучающихся по специальностям и направлениям подготовки 44.00.00 Образование и педагогические науки.

Контрольная группа 2022-2023гг.: 50 (20 юношей и 30 девушек), обучающихся по специальностям и направлениям подготовки 38.03.00 Экономика и управление.

Контрольная группа 2023-2024гг.: 62 чел. (28 юношей и 34 девушек), обучающихся по специальностям и направлениям подготовки 38.03.00 Экономика и управление.

Возраст участников от 18 до 21 года (средний возраст – 19 лет), первого года обучения (уровень – бакалавриат).

В таблице 1 указано количество участников программы, принявших участие в ее апробации.

В таблице 1 указано количество участников программы, принявших участие в ее реализации.

Таблица 1.

Количество участников Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся «Социально-психологическая адаптация будущих педагогических работников в условиях интеграции в общероссийское образовательное пространство».

	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	юношей	девушек	юношей	девушек
2022-2023	15	37	20	30
2023-2024	34	38	28	34

### **Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы**

Входные диагностики проводились в сентябре 2022 (апробация в 2022-2023 уч. году) и 2023 (апробация в 2023-2024 уч. году), заключительные в

апреле 2023 (апробация в 2022-2023 уч. году) и 2024 (апробация в 2023-2024 уч. году) (таблица 2).

Таблица 2 – Перечень психодиагностических методик, применяемых в рамках апробации программы в 2022-2023 и 2023-2024 уч. годах

№ п/п	Методика	Цель	Даты диагностики	
			входящая	заключительная
1	Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (адаптация: А. К. Осницкий)	Изучение особенностей социально-психологической адаптации	Сентябрь 2022 и сентябрь 2023	Апрель 2023 и апрель 2024
2	Методика «Самочувствие, активность и настроение» (САН)	Определение оценки самочувствия, активности и настроения	Сентябрь 2022 и сентябрь 2023	Апрель 2023 и апрель 2024
3	Шкала ситуативной и личностной тревожности (STAI) Ч. Спилбергера (адаптация: Ю. Л. Ханин)	Определение уровня тревожности в данный момент и личностную тревожность	Сентябрь 2022 и сентябрь 2023	Апрель 2023 и апрель 2024

Далее представлены результаты проведенной диагностики, каждой из использованных психодиагностических методик посвящена отдельная таблица. Полученные результаты проанализированы, в том числе, с использованием пакета IBM SPSS STATISTICS 27.0.

Таблица 3 – Процентное соотношение интегральных показателей «Социально-психологической адаптации» по К. Роджерсу (адаптация: А. К. Осницкий)

Показатели	Уровень	2022/23 уч.год (1 семестр).		2022/23 уч.год (2 семестр)		2023/24 уч.год 1 семестр		2023/24 уч.год 2 семестр	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
		N=52	N=50	N=52	N=50	N=70	N=62	N=70	N=62
<b>Адаптивность</b>	высокий	63,42	62,00	67,3	64,00	54,30	54,80	68,6	56,40

Показатели	Уровень	2022/23 уч.год (1 семестр).		2022/23 уч.год (2 семестр)		2023/24 уч.год 1 семестр		2023/24 уч.год 2 семестр		
		ЭГ N=52	КГ N=50	ЭГ N=52	КГ N=50	ЭГ N=70	КГ N=62	ЭГ N=70	КГ N=62	
	средний	33	31	35	32	38	34	48	35	
		25,69	28,00	25,00	26,00	34,30	33,98	25,70	33,90	
	низкий	13	14	13	13	24	21	18	21	
		10,89	10,00	7,70	10,00	11,40	11,22	5,70	9,70	
		6	5	4	5	8	7	4	6	
		10,89	10,00	7,70	10,00	11,40	11,22	5,70	9,70	
	Самопринятие	высокий	77,74	76,6	75,76	78,00	73,2	69,35	84,6	70,97
			41	38	39	39	51	43	59	44
средний		13,56	15,8	21,15	16,00	14,19	20,97	8,26	20,97	
		7	8	11	8	10	13	6	13	
низкий		8,7	7,6	3,09	6,00	12,61	9,68	7,14	8,06	
		4	4	2	3	9	6	5	5	
Принятие других	высокий	60,3	64	64,2	64	61,1	60,1	67,3	57,8	
		31	32	33	32	42	37	47	36	
	средний	26,44	26,00	22,89	24,00	25,41	27,00	22,6	29,3	
		14	13	12	12	18	17	16	18	
	низкий	13,26	10,00	12,91	12,00	13,49	12,9	10,00	12,9	
		7	5	7	6	10	8	7	8	

Для сопоставления результатов внутри экспериментальной и контрольной группы использовались: критерий Хи-квадрат Пирсона и таблицы сопряженности. Такое сравнение позволило оценить статистическую значимость изменений, которые произошли в результате участия студентов первого курса в Программе, на основании сравнения данных первого и второго срезов.

В результате проведенного статистического анализа выявлено, что статистически значимые изменения в отношении **интегрального показателя адаптивности** произошли только в экспериментальной группе, участвовавшей в Программе в 2023/24 учебном году, на основании реализации доработанной с учетом применения в 2022/23 году разработанной Программы, статистическая значимость различий находится на уровне  $p < 0,01$ . результаты представлены в таблице 4.

Критерии хи-квадрат			
	Значение	ст.св.	Асимптотическая значимость (2-сторонняя)
Хи-квадрат Пирсона	9,738 <sup>a</sup>	2	,008
Отношения правдоподобия	9,566	2	,008
Линейно-линейная связь	8,315	1	,004
Количество допустимых наблюдений	100		
а. Для числа 1 (16,7%) предполагается значение, меньше 5. Минимальное предполагаемое число равно 3,00.			

Таблица 4 – статистическая значимость различий между срезами в экспериментальной группе (2023/2024 уч.г.)

Для контрольной группы в том же году значимых различий между срезами не обнаружено. Статистически значимых различий при реализации программы в 2022/23 учебном году между первым и вторым срезами ни в экспериментальной, ни в контрольной группах также не обнаружено. После этого проведение занятий в

Проанализировав результаты 2022/23 учебного года было принято решение занятия со студентами проводить на постоянной основе специалистами учебной лаборатории психологической службы АГПУ.

Далее будут рассмотрены изменения в количестве студентов, имеющих разные уровни выраженности адаптированности.

Так, в экспериментальной группе (2022/2023 уч. г.) при сравнении первого и второго срезов обнаружена следующая динамика: на два человека увеличилось число студентов с высоким уровнем адаптивности, на столько же человек уменьшилось число студентов с низким уровнем адаптивности.

Количество студентов со средним уровнем адаптивности осталось прежним,

В контрольной группе (2022/2023 уч. г.) при сравнении первого и второго среза обнаружено, что на одного человека стало больше студентов с высоким уровнем адаптивности, на столько же меньше студентов со средним уровнем адаптированности. Число студентов с низким уровнем адаптивности не изменилось.

В экспериментальной группе (2023/2024 уч. г.), как было сказано выше, между первым и вторым срезами выявлены различия на высоком стилистическом уровне значимости. Это выразилось в том, что ко второму срезу на десять человек стало больше студентов с высоким уровнем адаптивности, на 6 человек меньше- студентов со средним уровнем, на 4 человека меньше- студентов с низким уровнем адаптированности.

В контрольной группе (2023/2024 уч. г.) при отсутствии направленного воздействия и занятий по программе обнаружено, что на одного человека больше стало тех студентов, у кого высокий уровень адаптированности, и, соответственно, на одного меньше - с низким уровнем. Число студентов со средним уровнем осталось прежним. Эти результаты аналогичны тем, что получены в контрольной и экспериментальной группах в 2022/2023 году, и могут быть рассмотрены как пример естественной динамики, без проведения специальной программы, направленной на повышение уровня адаптированности. Данные результаты проанализированы на основе Таблицы 3, представленной выше.

При анализе различий, полученных в отношении интегрального показателя **самопринятия** также был использован критерий Хи-квадрат Пирсона и таблицы сопряженности.

При использовании методов математической статистики статистически значимых различий не обнаружено ни в экспериментальной, ни в контрольных группах. В связи с этим анализ различий будет опираться на результате распределения по уровням адаптации и изменение численности студентов, входящих в тот или иной уровень.

Так, в экспериментальной группе (2022/2023 уч. г.) от первого среза ко второму произошло некоторое снижение числа студентов с высокими показателями самопринятия (на два человека). Аналогичная картина выявлена для низкого уровня самопринятия, здесь также наблюдается снижение. При этом на 4 человека увеличилось число тех, кто продемонстрировал средние показатели.

В контрольной группе (2022/2023 уч. г.) во втором срезе среди тех, у кого выявлен высокий уровень самопринятия, стало на одного студента больше, а среди тех, у кого выявлен низкий уровень - на одного студента меньше. число студентов, показывающих средний уровень самопринятия, не изменилось.

В экспериментальной группе (2023/2024 уч. г.) выявлено заметное повышение (на 8 человек) от первого среза ко второму числа студентов, характеризующихся высоким уровнем самопринятия. Число студентов со средним и низким уровнями самопринятия, наоборот, снизилось - на 4 человека в каждом.

В контрольной группе (2023/2024 уч. г.) наблюдаются незначительные изменения, в рамках статистической погрешности: от первого среза ко второму на 1 человека увеличилось число тех, у кого высокий уровень самопринятия, и на столько же уменьшилось число студентов с низким

уровнем самопринятия. Число студентов со средним уровнем осталось прежним.

При анализе различий, полученных для такого показателя, как **принятие других**, также значимого для социально психологической адаптации студентов, получены следующие результаты.

Статистически значимых различий при применении критерия Хи-квадрат Пирсона не было обнаружено и по этому показателю. Следовательно, обратимся к анализу изменений, выражающихся в числе студентов, которые демонстрируют тот или иной уровень принятия других.

В экспериментальной группе (2022-2023 уч. г.) после проведения программы число студентов, у которых выявлен высокий уровень принятия других, увеличилось на два человека, а число студентов со средним уровнем принятия других, напротив, уменьшилось на то же число. Число студентов с низким уровнем принятия других осталось прежним.

В контрольной группе (2022/2023 уч. г.) от первого ко второму срезу число студентов с низким уровнем принятия других снизилось на одного человека, а со средним – повысилось. Число студентов с высоким уровнем принятия других осталось прежним.

В экспериментальной группе (2023-2024 уч. г.) после участия в Программе число студентов с высоким уровнем принятия других выросло на пять человек, со средним уровнем принятия других- уменьшилось на два человека, с низким- уменьшилось на 3 человека.

В контрольной группе (2023/2024 уч. г.) от первого ко второму срезу на одного человека снизилось число студентов с высоким уровнем принятия других, и на то же число возросло число студентов со средним уровнем. Число студентов с низким уровнем принятия других осталось прежним.

Следовательно, можно сделать вывод, что общий уровень адаптивности статистически значимо различается в экспериментальной группе, участвовавшей в программе на втором году ее реализации, в

остальных группах различия незначимы, а число студентов, относящихся в разным уровням адаптивности, варьирует в пределах статистической погрешности.

Показатели «Принятие себя» и «Принятие других» не показали статистически значимых изменений от первого среза ко второму, как в экспериментальной группе, студенты которой участвовали в Программе, так и в контрольной, где не было никакого воздействия. В то же время, на второй год реализации программы в экспериментальной группе изменение числа студентов, относящихся в разным уровням выраженности данных показателей, все же заметно. Изменения произошли после подключения к работе кураторов групп психологов психологической службы. Это взаимодействие с наставниками позволяет учитывать особенности каждого студента, его потребности, мотивацию и стиль обучения.

Для сравнительного анализа особенностей социально-психологической адаптации студентов в образовательной организации, нами была использована методика «Самочувствие, активность и настроение» (САН). Результаты диагностики студентов по методике САН приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты исследования Самочувствие, активность и настроение (САН) у студентов 1 курсов, имеющих высокий уровень

Показатели		2022/23 уч.год (1 семестр).		2022/23 уч.год (2 семестр)		2023/24 уч.год 1 семестр		2023/24 уч.год 2 семестр	
		ЭГ N=52	КГ N=50	ЭГ N=52	КГ N=50	ЭГ N=70	КГ N=62	ЭГ N=70	КГ N=62
Самочувствие	высокий	35,5	40	48,1	38	41,4	41,9	52,8	33,8
		18	20	25	19	29	26	37	21
	средний	51	50	44,2	54	48,6	50	40,1	56,5
		27	25	23	27	34	31	28	35
	низкий	13,5	10	7,7	8	10	8,1	7,1	9,7

		7	5	4	4	7	5	5	6
<b>Активность</b>	высокий	34,62	34	46,15	22	38,57	40,32	50	25,81
		18	17	24	11	27	25	35	16
	средний	42,31	44,00	36,54	52,00	40,00	40,32	34,29	48,39
		22	22	19	26	28	25	24	30
	низкий	23,08	22,00	17,31	26,00	21,43	19,35	15,71	25,81
		12	11	9	13	15	12	11	16
<b>Настроение</b>	высокий	40,38	40,00	50,00	41,70	42,86	41,94	50,00	43,55
		21	20	26	20,85	30	26	35	27
	средний	40,38	40,00	30,77	50,00	34,29	41,94	34,29	40,32
		21	20	16	25	24	26	24	25
	низкий	19,23	20,00	19,23	8,30	22,86	16,13	15,71	16,13
		10	10	10	4,15	16	10	11	10

При сопоставлении данных первого и второго срезов в экспериментальных и контрольных группах также использовали критерий Хи-квадрат Пирсона и таблицы сопряженности.

Статистически значимых различий по показателю «самочувствие» не обнаружено. Однако в экспериментальной группе прослеживается тенденция к улучшению самочувствия в результате участия студентов в Программе, а именно, часть студентов переходит в группу с высокими показателями по самочувствию.

В обеих контрольных группах такой положительной динамики не наблюдается, изменений в числе студентов, относящихся к высокому, среднему и низкому уровням показателя самочувствие в контрольных группах практически не меняется.

При сопоставлении данных по показателю «активность» с использованием тех же статистических процедур выявлено также отсутствие

статистически значимых различий как в экспериментальных, так и в контрольных группах между первым и вторым срезами. Однако, в экспериментальной и в контрольной группах от первого ко второму срезу наблюдается разнонаправленное изменение числа студентов с высоким уровнем активности: в группах, где проводилась Программа, растет число студентов с высоким уровнем активности, и снижается число студентов с низким, в контрольных группах

При сопоставлении данных по показателю «настроение» с использованием тех же статистических процедур выявлено также отсутствие статистически значимых различий как в экспериментальных, так и в контрольных группах между первым и вторым срезами. При этом позитивные изменения в экспериментальных группах более заметны: в них увеличивается число студентов, сообщающих о хорошем настроении (высокие баллы) и уменьшается число тех, у кого плохое настроение. В контрольных группах наблюдается та же тенденция, но крайне слабо выраженная.

Для более точного результата нашего исследования мы применили методику «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI», которая позволяет оценить ситуативную и личностную тревожность. Ниже даны результаты данной методики, по которым можно сделать выводы о состоянии ситуативной и личностной тревожности студентов первого курса обучения (таблица 6).

Таблица 6 – Соотношение проявлений ситуативной и личностной тревожности курсов по методике Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI студентов 1, имеющих высокий уровень

Показатели		2022/23 уч.год (1 семестр).		2022/23 уч.год (2 семестр)		2023/24 уч.год 1 семестр		2023/24 уч.год 2 семестр	
		ЭГ N=52	КГ N=50	ЭГ N=52	КГ N=50	ЭГ N=70	КГ N=62	ЭГ N=70	КГ N=62
<b>Шкала</b>	высокий	25,00	25,30	21,80	24,90	26,00	25,70	20,30	25,40

<b>ситуативной тревожности</b>		13	13	11	12	18	15	14	18
	средний	50,00	50,00	53,85	50,00	48,57	50,00	54,29	46,77
		26	25	28	25	34	31	38	29
	низкий	25,00	24,00	25,00	26,00	25,71	25,81	25,71	24,19
		13	12	13	13	18	16	18	15
<b>Шкала личностной тревожности</b>	высокий	48,50	47,40	38,20	45,20	49,70	51,40	38,90	47,30
		25	24	19	22	35	32	27	29
	средний	34,62	34,00	42,31	36,00	32,86	33,87	40,00	33,87
		18	17	22	18	23	21	28	21
	низкий	17,31	18,00	21,15	20,00	17,14	14,52	21,43	19,35
		9	9	11	10	12	9	15	12

При анализе данных по шкале **ситуативной тревожности** во всех рассматриваемых группах статистически значимых различий не выявлено, что свидетельствует о том, что возникающие к моменту второго среза изменения незначительны, в том числе, изменения, касающиеся экспериментальной группы, студентов, участвовавших в реализации Программы.

В экспериментальной группе (2022/2023 уч. г.) в результате реализации Программы число студентов с низким уровнем ситуативной тревожности осталось прежним, число студентов с высоким уровнем тревожности уменьшилось на 2 человека, на столько же увеличилось число студентов со средним уровнем тревожности. Изменения незначительны.

В контрольной группе (2022/2023 уч. г.) на одного человека уменьшилось число студентов с высоким уровнем тревожности, на столько же увеличилось число студентов с низким уровнем тревожности, число студентов со средним уровнем тревожности осталось прежним. Изменения крайне незначительны, на уровне статистической погрешности.

В экспериментальной группе (2023/2024 уч. г.) после проведения Программы число студентов с низким уровнем тревожности осталось без изменений, однако число студентов с высоким уровнем снизилось на 4 человека, на столько же возросло число студентов со средним уровнем тревожности, изменения статистически не значимы, хотя и более заметны, чем в контрольной группе.

В контрольной группе (2023/2024 уч. г.) от первого ко второму срезу наблюдается тревожная негативная динамика: снизилось на одного человека численность студентов с низким уровнем тревожности, на 3 человека- число студентов со средним уровнем тревожности, при этом на четыре человека возросло число студентов с высоким уровнем тревожности. Эти данные свидетельствуют о необходимости проведения психопрофилактических мероприятий среди студентов, вошедших в контрольную группу в 2023/2024 учебном году, так как у них имеет место повышение уровня ситуативной тревожности.

При анализе показателей личностной тревожности с использованием критерия Хи квадрат и таблиц сопряженности также не получено статистически значимых различий ни в экспериментальных, ни в контрольных группах. Однако, некоторые изменения все же можно проследить в экспериментальных группах снижение числа студентов с высокой личностной тревожностью , и увеличение числа со средним уровнем и низким уровнем личностной тревожности. Изменения в контрольной группе находятся в рамках статистической погрешности.

Далее нами был проведен сравнительный анализ результатов исследования экспериментальных и контрольных групп социально-психологической адаптации по К. Роджерсу (адаптация: А. К. Осницкий) у студентов первого курсов. Результаты сравнительного анализа по уровням показателей предоставлены на рисунках 5-7.

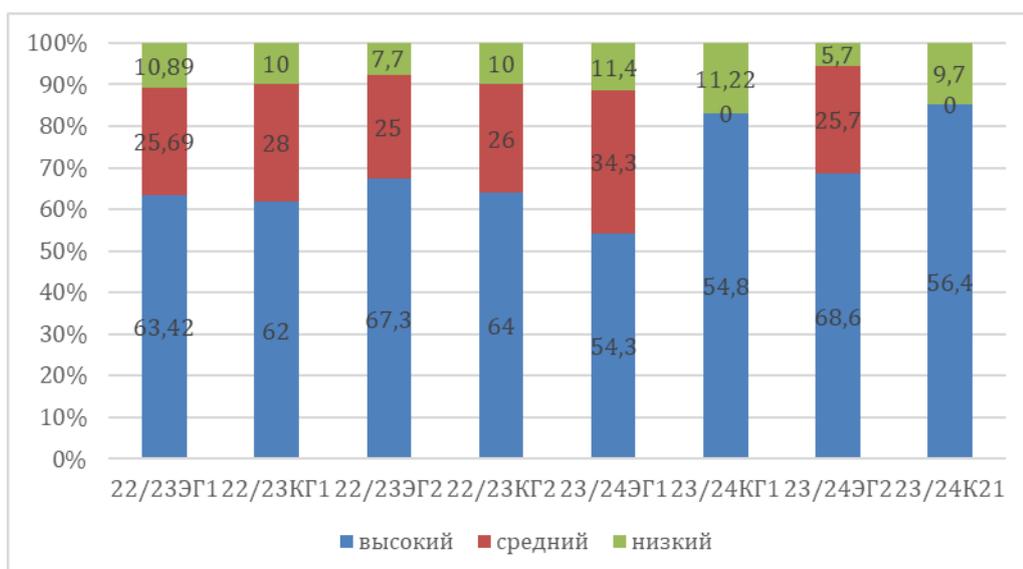


Рисунок 5 – Результаты участников Программы по интегральному показателю «Адаптивность», %

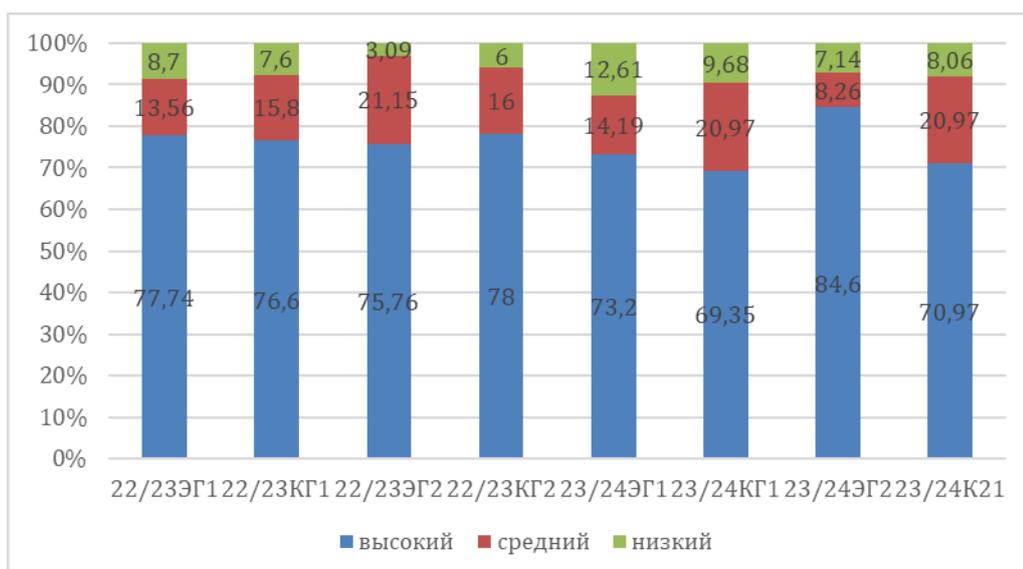


Рисунок 6 – Результаты участников Программы по интегральному показателю «Самопринятие», %

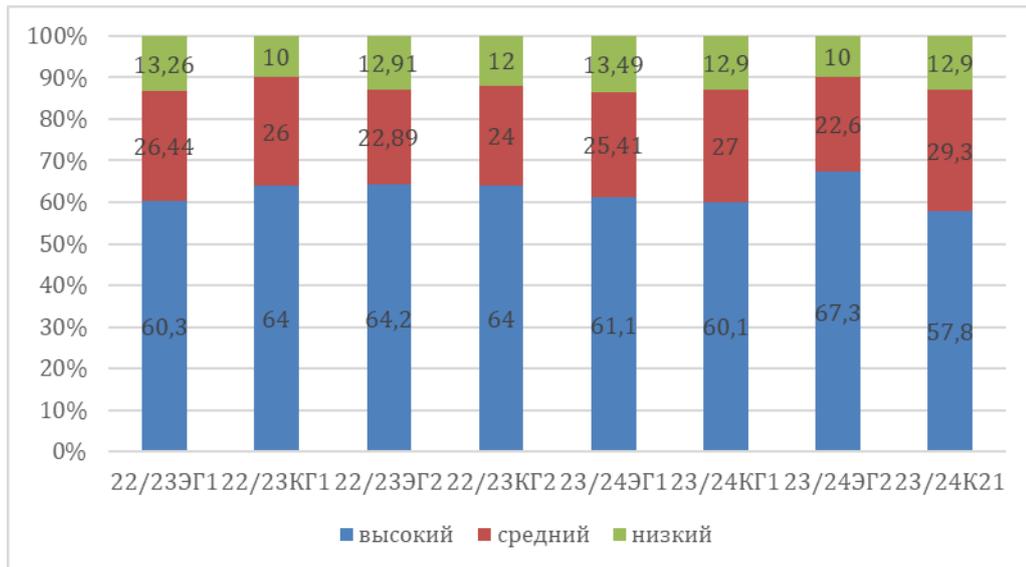


Рисунок 7 – Результаты участников Программы по интегральному показателю «Принятие других», %

При сравнительном анализе по методике социально-психологической адаптации студентов первого курса в образовательной организации, нами была использована методика «Самочувствие, активность и настроение» (САН). Результаты сравнительного анализа приведены на рисунках 8-10.

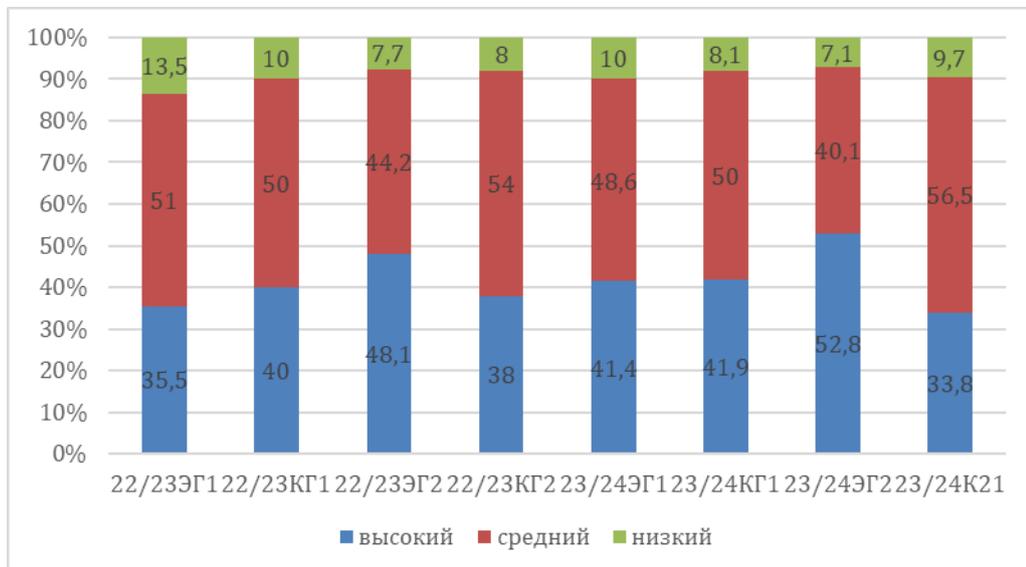


Рисунок 8 – Результаты участников Программы по показателю «Самочувствие», %

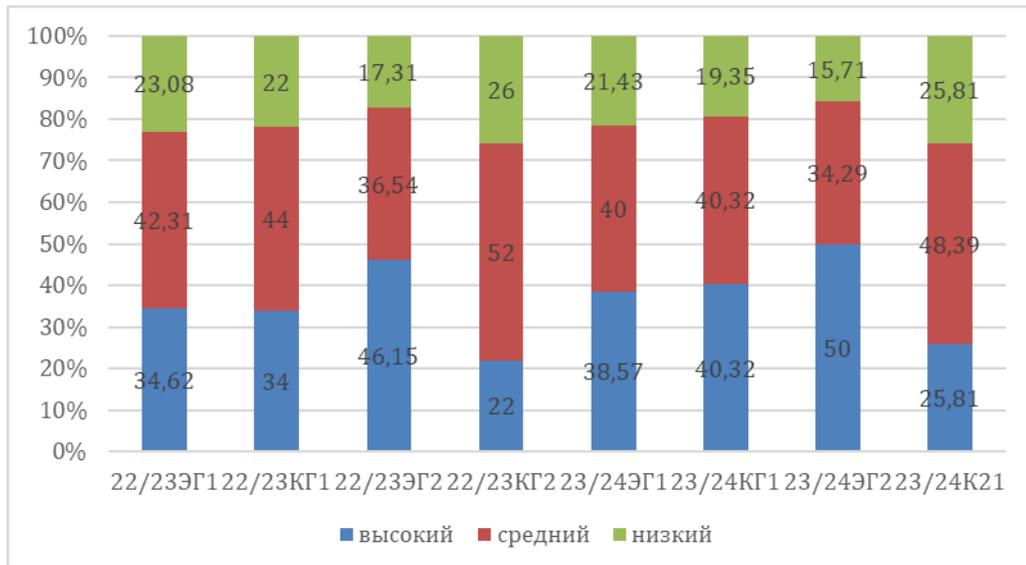


Рисунок 9 – Результаты участников Программы по показателю «Активность», %

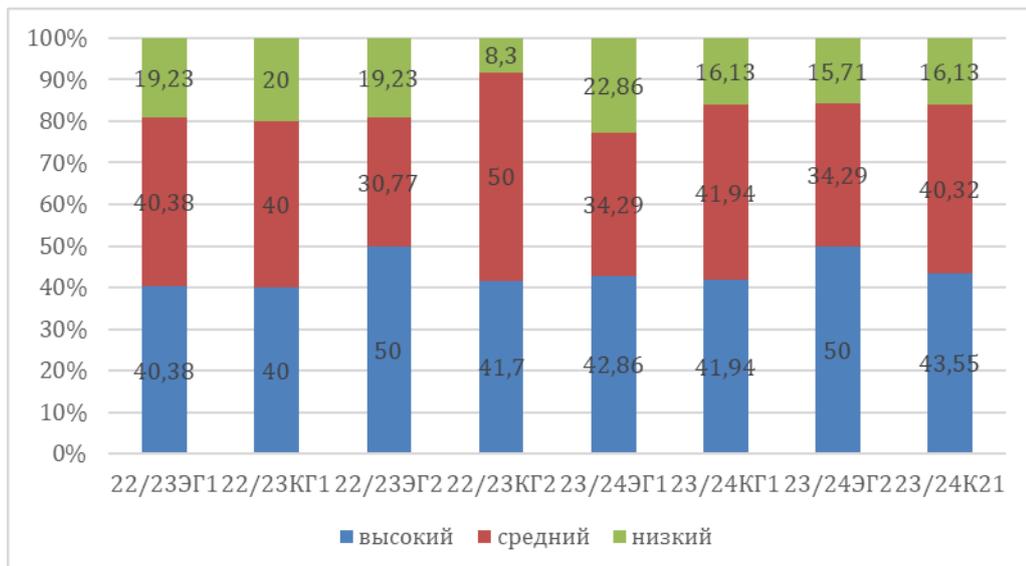


Рисунок 10 – Результаты участников Программы по показателю «Настроение», %

Далее нами был проведен сравнительный анализ ситуативной и личностной тревожности студентов первого курса обучения по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности». Результаты представлены на рисунках 11 и 12.

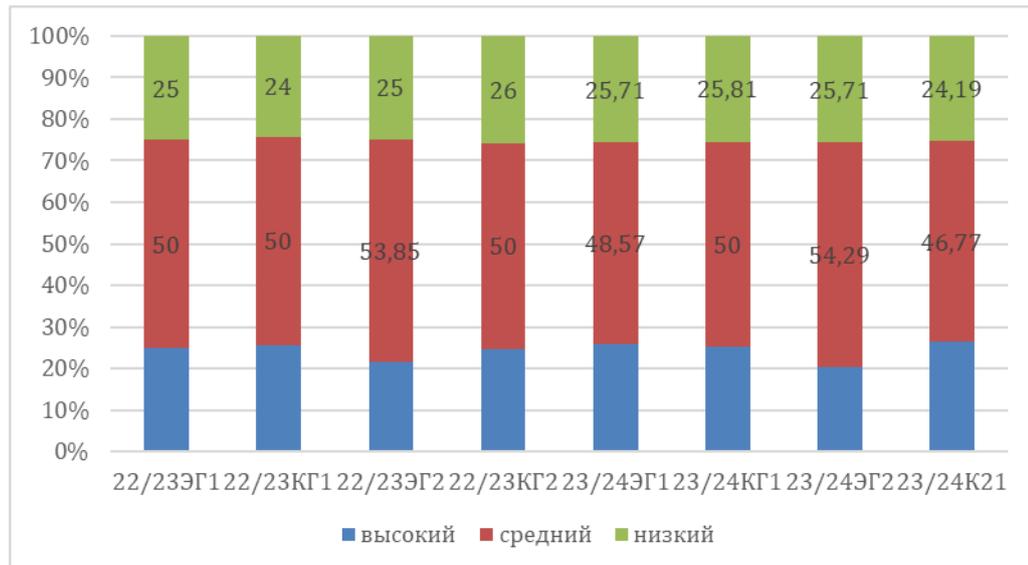


Рисунок 11 – Результаты участников Программы по показателю «Ситуативная тревожность», %

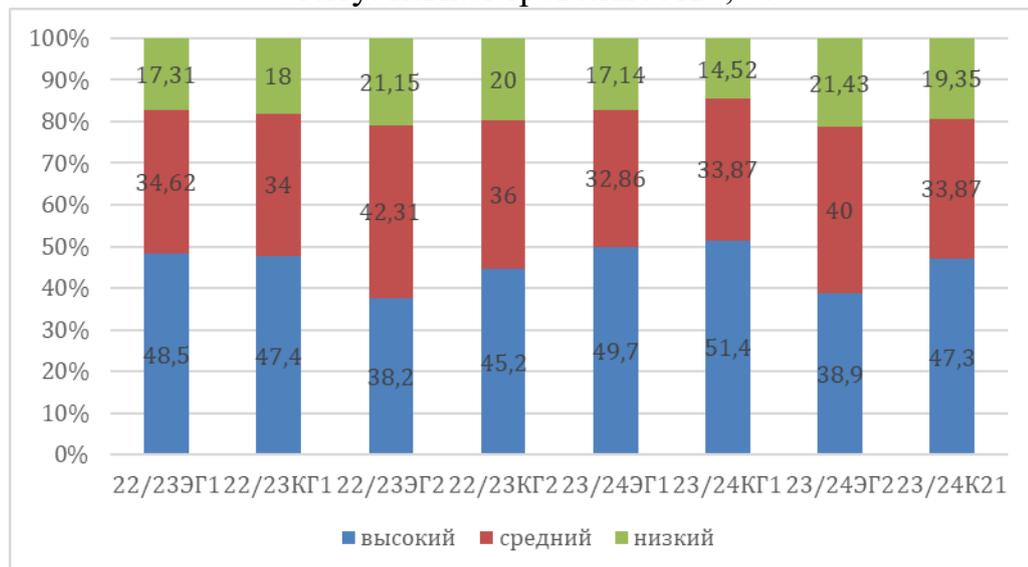


Рисунок 12 – Результаты участников Программы по показателю «Личностная тревожность», %

Таким образом, можно сделать вывод о том, что испытуемые, задействованные в программе при повторной апробации, более успешно прошли социально-психологическую адаптацию.

Исследования и апробации программы позволили выявить внутренние и внешние факторы адаптации, а также зафиксировать изменения, которые происходят в когнитивной, эмоционально-волевой и поведенческой сферах личности будущих педагогических работников в процессе обучения в ВУЗах новых субъектов Российской Федерации.

Также отметим, что реализация программы в формате социально-психологических тренингов, способствует построению позитивных взаимоотношений в студенческой среде, формированию традиционных духовно-нравственных ценностей у будущих педагогических работников.

### Литература

1. Аристотель, О душе /Перевод П.С.Попова, исправленный и дополненный М. И. Иткиным с примечаниями А. В. Сагадеева, в кн.: Аристотель. Соч. в 4-х томах. Т.1, с.371-448. М.: «Мысль», 1976.
2. Ахметзянова, А. И. Феномен социально-психологической адаптации в отечественной и зарубежной науке: история изучения / А. И Ахметзянова – Психологические науки. 2018. DOI: 10.31161/1995-0659-2018-12-2-5-10. (дата обращения: 09.06.2023).
3. Большой психологический словарь [Электронный ресурс]: Режим доступа: [https://gufo.me/dict/psychologie\\_dict/АДАПТАЦИЯ](https://gufo.me/dict/psychologie_dict/АДАПТАЦИЯ) (дата обращения: 09.06.2023).
4. Вислова, А. Д. Адаптация в зеркале социально-гуманитарных наук / А. Д. Вислова, – С. 77-88. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-v-zerkale-sotsialno-gumanitarnyh-nauk/viewer> (дата обращения: 09.06.2023).
5. Гофман, И. Представление себя другим в повседневной жизни / И. Гофман – Пер. с англ. и вступ. статья А. Д. Ковалева — М.: «КАНОН-пресс-Ц», «Кучково поле», 2000. — С. 304 (Малая серия «LOGICA SOCIALIS» в серии «Публикации Центра Фундаментальной Социологии»).
6. Гофман, Э. Ритуал взаимодействия: Очерки поведения лицом к лицу / Э. Гофман Пер. с англ.; под ред. Н.Н. Богомоловой, Д.А. Леонтьева. - М.: Смысл, 2009. 319 с.

7. Диоген Лаэртский, О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов Аристипп (Серия Философское наследие). М.: Мысль, 1986. Том 99., изд.2-е, испр. С. 571
8. Долгова, В. М. Адаптация как научно-исследовательский феномен: сущность и содержание / В. М. Долгова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2009. — № 9 (9). — С. 149-152. — URL: <https://moluch.ru/archive/9/602/> (дата обращения: 09.06.2023).
9. Зимянина, Е. В. Социальное чувство как духовно-психологический феномен / Е. В. Зимянина – Социально-политические науки. 2021. Т. 11. № 3. С. 127–132. DOI: 10.33693/2223-0092-2021-11-3-127-132
10. Новая философская энциклопедия: В 4 т./Ин-т философии РАН, Нац. общ.-научн. фонд; Научно- ред. совет: предс. В. С. Степин, заместители предс. А. А. Гусейнов, Г. Ю. Семигин, уч. секр. А. П. Огурцов. Москва: Мысль, 2010. Т. I.- 2010 - 744 с.
11. Оношко, Е. С. Понятийное ядро теории адаптации: терминологический аспект / Е. С. Оношко, З. В. Крецан – Вестник КемГУ. Психология. 2009. № 1. С. 87-90.
12. Педагогическая энциклопедия. Гл. ред.—А. И. Каиров и Ф. Н. Петров. Москва: «Советская Энциклопедия», 1964. (Энциклопедии. Словари. Справочники). Т. 1. А — Ефимов, 1964. 832 столб, с илл., 7 л. илл.
13. Потеряева, О. Б. Проблемы социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в ВУЗе (на примере студентов УрФУ) / О. Б. Потеряева, Е. А. Дубровская – Политика и Общество. - 2015. - № 7. - С. 906-913. DOI: 10.7256/1812-8696.2015.7.15819
14. Руденский, Е. В. Концептуальные основы психологии адаптирующейся личности: Введение в психологическую теорию

социального функционирования личности / Е. В. Руденский – Новосибирск: Издание Института психологии личности, 1997. – С. 224

15. Соловьев, В. С. Теория социальных систем / В. С. Соловьев – Монография в 3-х томах. Том 1. Теория организации социальных систем – Новосибирск, 2005.—480 с.

16. Социологический энциклопедический словарь [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://gufo.me/dict/social/АДАПТАЦИЯ>

17. Фрейд З. Психология бессознательного: сб. произведений /Сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М.Г. Ярошевский. – М.: Просвещение, 1989. – 448 с.

18. Шахбанова, З. Ш. (2018) Социальная адаптация как механизм социализации личности / З. Ш. Шахбанова. – Психологические науки. С. 78-79. Электронный ресурс: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-adaptatsiya-kak-mehanizm-sotsializatsii-lichnosti/viewer>

19. Эверт, Л.С. Показатели социально-психологической адаптации и эмоционального статуса подростков и лиц юношеского возраста. / Л. С. Эверт, Т. В. Потупчик, Н. Ю. Гришкевич, Ю. Р. Ахмельдинова. – Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – № 4, 2018. С. 75-82. DOI : 10.31363/2313-7053-2018-4-75-82

20. Яценко, Е. Ф. Ценностно-смысловая концепция самоактуализации: Монография / Е. Ф. Яценко – Челябинск: изд-во ЮУрГУ, 2005. – С. 528

21. Brcic J., Suedfeld P., Johnson P., Huynh T., Gushin V. (2018). Humor as a coping strategy in spaceflight. ACTA ASTRONAUTICA. Vol. 152, November 2018, Pages 175-178. <https://doi.org/10.1016/j.actaastro.2018.07.039>

22. Damij, N., Damij, T. (2014). Process Management: A Multi-disciplinary Guide to Theory, Modeling, and Methodology. Heidelberg New York Dordrecht London: Springer, 2014. 222 p. DOI 10.1007/978-3-642-36639-0.

23. Marques-Quinteiroa Pedro, Leon Gloria (2023). Psychological adaptation in Antarctica amidst the COVID-19 pandemic. THE POLAR JOURNAL <https://doi.org/10.1080/2154896X.2023.2205241>
24. Nicolas M., Martinent G., Suedfeld P., Gaudino M. (2019). Assessing psychological adaptation during polar winter-overs: The isolated and confined environments questionnaire (ICE-Q). JOURNAL OF ENVIRONMENTAL PSYCHOLOGY. Vol. 65, October 2019, 101317. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101317>
25. Palinkas, L.A., Suedfeld P. (2021). Psychosocial issues in isolated and confined extreme environments. NEUROSCIENCE & BIOBEHAVIORAL REVIEWS. Vol. 126, July 2021, P. 413-429. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.03.032>
26. Sandal G., Vijver F., Smith N. (2018). Psychological Hibernation in Antarctica. ENVIRONMENTAL PSYCHOLOGY. Vol. 9. 2018. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02235>

## Приложение 1

### Оглавление

Занятия 1. Что такое социально-психологическая адаптация?.....	60
Занятие 2. Позитивная социально-психологическая адаптация будущих педагогов: интерес, притяжение, развитие. ....	70
Занятие 3. Измерения в социально-психологической адаптации для будущего педагога: социальность / эмоциональность / профессиональность / здоровье. ....	77
Занятия 4. Стратегии преодоления и решение проблем в практике как Новая педагогика возможностей. ....	81
Занятие 5. Последствия нарушений процесса социально-психологической адаптации будущих педагогов.....	85
Занятие 6. Техники исследования и процедуры социально-психологической адаптации будущих педагогов в условиях интеграции в общероссийское образовательное пространство. ....	91
Занятия 7. Моя перспектива самолидерства: эволюционный процесс в культурной обусловленности. ....	96

### **Занятия 1. Что такое социально-психологическая адаптация?**

**Цель:** зафиксировать представление будущих педагогов о социально-психологической адаптации во всей полноте развертывания культурно-исторического пространства.

#### **Задачи:**

1) ознакомить с тезаурусом Программы;

2) конкретизировать теоретические основания использования философии, психологии, педагогики, социологии для изучения адаптации и адаптационного потенциала личности в контексте системного подхода;

3) изучить характеристики социально-психологической адаптации с помощью культурно-исторического подхода, который выступает гносеологическим основанием для исследования адаптационной готовности личности будущего педагога.

План.

1. Вводная часть.
2. Знакомство участников.
3. Составление правил тренинга.
4. Основная часть.
  - a. Упражнение: «Что такое адаптация?»
  - b. Мини-лекция: «Социально-психологическая адаптация».
  - c. Задание 1. Выберите правильный ответ.
  - d. Терминологическая справка для темы «Что такое социально-психологическая адаптация?».
5. Практические рекомендации и тесты.
6. Рефлексия.

**Вводная часть:** представление ведущего тренинга, оглашения темы тренинга, знакомство участников с планом и методиками всего тренинга и занятия, в частности.

**Знакомство участников:**

«Я — это ты».

Ведущий предлагает членам группы разбиться по парам и в течение 5-ти (10-ти) минут каждый рассказывает друг другу о себе. Затем все садятся, и каждая пара по очереди выходит: один участник садится на стул, другой встает за ним, кладет ему на плечи руки и говорит о сидящем как от себя,

представляя его от своего имени. Затем они меняются местами и представление продолжается. Потом их места занимают другие пары.

### **Составление правил тренинга: «Правила тренинга»**

**Цель:** Создание безопасной и комфортной обстановки для эффективной работы группы.

Ведущий объясняет группе, что для создания безопасной и комфортной обстановке в группе необходимо всем участникам договориться о правилах совместной работы, которые они потом будут выполнять в ходе всех встреч.

### **Упражнение: «Что такое адаптация?»**

Участники делятся на команды и записывают, что такое адаптация (10мин). Презентация своего проекта 5 мин.

### **Мини-лекция: «Социально-психологическая адаптация».**

План:

1. Определение социально-психологической адаптации в научной литературе.
2. Адаптациогенез и основные тенденции развития учения о социально-психологической адаптации.
3. Культурно-историческая реконструкция в изучении социально-психологической адаптации личности.

### **Основной теоретический материал для изучения.**

Фиксация и закрепление понятий в сознании личности, связанных с социально-психологической адаптацией, не может проводиться с использованием только лишь технического подхода. Необходимым, но не достаточным является представление терминологического поля, которое является только лишь инструментарием для дальнейшей работы. В изучении

этой темы мы используем, как минимум – два подхода – системный и культурно-исторический, что позволяет рассматривать социально-психологическую адаптацию в процессе эволюции. В этом смысле сущность адаптации раскрывается нами как некий анализ ее культурно-исторического развития. Сам термин «адаптация» (в латыни *adapto*— приспособляю) имеет широкое смысловое наполнение. В биологии этот процесс представлен как «приспособление организма к окружающим условиям, ... изменение чувствительности органов чувств под влиянием более или менее длительного действия на них тех или иных раздражителей» [Педагогическая энциклопедия, с. 44]. Исследователи терминологического ядра понятия «адаптация» указывают на его два аспекта – биологический и психологический. При этом они подчеркивают важность контекста, в котором используется данный термин. Обратим внимание на их мнение: «Физиологический смысл адаптации организма к внешним и внутренним воздействиям заключается именно в поддержании гомеостаза и, соответственно, жизнеспособности организма практически в любых условиях, на которые он в состоянии адекватно реагировать» [Оношко Е. С., Крецан З.В, с. 87]. Исследователи подчеркивали, сама жизнь является постоянным приспособлением к условиям существования и данный процесс является непрекращающимся, т.к. условия среды постоянно меняются.

Развитие термина «адаптация» представлено в философских, психологических, социологических и педагогических источниках. Этот термин является междисциплинарным, и основные его характеристики берут начало из естественнонаучной парадигмы. Так, еще Аристотель писал о взаимной приспособленности живых тел, их постепенном развитии. По мнению философа, жизнь предполагает материю (тело) и форму (душа). Соответственно трем родам живых существ (растение, животное, человек), по мнению философа, есть три части души: растительная, животная (ощущающая), разумная. Ум, по его мнению, должен быть и созерцательным,

и деятельным, и у развивающегося, зрелого человека должны быть мотивы к движению (избегание или достижение цели). Привлекает внимание в этом отношении учение Аристотеля «О душе»: «...способность рассуждения, и так называемый ум также не могут приводить в движение: ведь созерцающий ум не мыслит ничего относящегося к деятельности и не говорит о том, чего следует избегать или добиваться, между тем движение всегда принадлежит тому, кто или чего-то избегает, или чего-то добивается» [Аристотель, с.25-26].

Ученик Сократа, греческий философ Аристипп (основатель Киренской школы) в своем учении ориентировался на «гибкую адаптацию» в противовес ригористическому противостоянию человека условиям. Его труды не сохранились, и его изречения собраны более поздними авторами. Под гибкой адаптацией философ понимал «легкую перемену ролей, легкое отношение к превратностям судьбы, позволяющее, в конечном счете подчинить себе обстоятельства» [Новая философская, с. 168]. Интересный факт об Аристиппе, который упоминали его современники: «лишь ему дано одинаково носить и мантию, и лохмотья» [Новая философская, с. 168]. Отметим неоднозначное, а иногда и презрительное отношение современников к философу, которого называли «царским псом». О его умении приспособляться к обстоятельствам жизни Диоген Лаэртский писал: «Он умел применяться ко всякому месту, времени или человеку, играя свою роль в соответствии со всею обстановкой. Поэтому и при дворе Дионисия он имел больше успеха, чем все остальные, всегда отлично осваиваясь с обстоятельствами. Дело в том, что он извлекал наслаждение из того, что было в этот миг доступно, и не трудился разыскивать наслаждение в том, что было недоступно» [Диоген Лаэртский, с.85].

Отмечаем и исследования З.Фрейда, который утверждал необходимость человека иметь психологические защиты от неврозов, так называемое «примирение со средой». Согласно З. Фрейду, в целом адаптация носит

позитивный характер, но иногда примирение личности со средой может задерживать развивающие процессы, тем самым подчеркивая негативный аспект в адаптации. З.Фрейд считал, что единственными силами, которые понуждают человека к прогрессу – являются силы внешние, «внешние условия материальной среды, в которой существует индивид» [Фрейд, 1989, с. 35]. Такие внешние условия, согласно психологии З. Фрейда «формируют реальную личность, заставляя ее приспособливаться к себе, вырабатывать новые формы психической жизни...» [Фрейд, 1989, с. 37]. Согласно учению З. Фрейда, процесс адаптации протекает в форме защитного психологического механизма сублимации («отклонение энергии сексуальных влечений от их прямой цели получения удовольствия и продолжения рода и направление ее к несексуальным (социальным) целям» [Фрейд, 1989, с. 446]. Такой психологический механизм позволяет обуздать нежелательные импульсы, что позволяет приспособиться к социальной среде.

**Задание 1.** Выберите правильный ответ (заполните таблицу в соответствии с характеристиками).

Гибкая адаптация условиям	Ригористическое противостояние

1. Легко сменить социальную роль «одинаково легко носить и мантию, и лохмотья»
2. Легкое отношение к превратностям судьбы
3. Сложно сменить роль «сложно менять мантию на лохмотья и наоборот»

4. Сложное отношение к превратностям судьбы

5.

**Терминологическая справка для темы «Что такое социально-психологическая адаптация?»:**

Терминологическая справка	
Термин	Значение в словарной литературе
Адаптация (Большой психологический словарь)	«...приспособление человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами. Процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды называется социальной адаптацией. Последняя осуществляется путем усвоения представлений о нормах и ценностях данного общества (как в широком смысле, так и применительно к ближайшему социальному окружению — общественной группе, трудовому коллективу, семье). Основные проявления социальной адаптации — взаимодействие (в т. ч. общение) человека с окружающими людьми и его активная деятельность. Важнейшим средством достижения успешной социальной адаптации являются общее образование и воспитание, а также трудовая и профессиональная подготовка» [Большой психологический словарь].
Адаптация (Социологический словарь)	«...англ. adaptation; нем. Adaptation. 1. Приспособление самоорганизующихся систем к изменяющимся условиям среды. 2. В теории Т.

	<p>Парсонса — вещественно-энергетическое взаимодействие с внешней средой, одно из функциональных условий существования социальной системы наряду с интеграцией, достижением цели и сохранением ценностных образцов» [Социологический словарь].</p>
<p>Адаптация (Педагогическая энциклопедия)</p>	<p>«АДАПТАЦИЯ (позднелат. adaptatio — приспособление, от лат. adapto— приспособляю).</p> <p>1) В биологии — в широком смысле — приспособление организма к окружающим условиям, в более узком — изменение чувствительности органов чувств под влиянием более или менее длительного действия на них тех или иных раздражителей (например, приспособление глаза к свету или к темноте). А. может происходить как в направлении повышения чувствительности (при переходе от сильных раздражителей к слабым), так и в направлении снижения её (при переходе от слабых раздражителей к сильным). Адаптация проявляется во всех ощущениях. В области зрения, обоняния, кожных ощущений и вкуса Адаптация очень сильна, в слуховых и болевых ощущениях слаба.</p> <p>2) В преподавании — упрощение текста для начинающих изучать какую-либо научную или учебную дисциплину (напр., иностранный язык)» [Педагогическая энциклопедия, с.44].</p>
<p>Адаптация (Новейший</p>	<p>«АДАПТАЦИЯ (от лат. adaptio — приспособление) — процесс, в ходе которого устанавливается или</p>

философский словарь)	<p>поддерживается приспособленность системы (т. е. поддержание ее основных параметров) при изменении условий внешней и внутренней среды, напр., таких, как температура, давление, содержание кислорода. Нередко адаптацией (адаптированностью) называют и результат такого процесса — наличие у системы приспособленности к некоторому фактору среды. Понятие адаптации первоначально применялось к биологическим системам — прежде всего к отдельному организму (или его органам и др. подсистемам), а затем — к популяции организмов. Адаптация на уровне биологических структур, функций и поведенческих решений представляет собой одно из самых ярких проявлений органической целесообразности. В силу этого вопрос о природе источников и механизмов адаптации — адаптациогенезе — один из центральных в полемике между различными концепциями биологической эволюции. Понятия адаптации и дезадаптации широко используются в психологии (напр., в концепции Ж. Пиаже) при анализе взаимоотношений индивида (личности) с окружением. С появлением кибернетики, в которой в качестве механизма адаптации рассматривается отрицательная обратная связь, обеспечивающая целесообразное реагирование сложной иерархической самоуправляющейся системы на изменяющиеся условия среды, понятие адаптации стало широко применяться в социальных и</p>
----------------------	---

	<p>технических науках. Однако при объяснении сложных систем это понятие имеет ограниченные возможности, поскольку отражает главным образом реактивные характеристики таких систем, исключая из рассмотрения, например, активность» [Новая философская, 2010, с. 53].</p>
--	--

### **Практические рекомендации и тесты.**

Опросник личностных адаптаций (Joines Personality Adaptations Questionnaire) предназначен для изучения личностных особенностей согласно модели личности В. Джойнса, разработанной в направлении транзактного анализа. Автор выделяет шесть типов адаптаций – стилей чувств, мыслей и поведения, развивающихся в результате врожденной предрасположенности и раннего детского опыта.

Инструкция: внимательно прочитайте каждый пункт и ответьте «+», если утверждение верно для вас, или «-», если нет.

### **Рефлексия:**

Вопросы для рефлексии:

Что сегодня я узнал нового?

Что было интересно?

Что было трудно?

Какие идеи были важными?

Как вы сможете использовать полученные знания?

## **Занятие 2. Позитивная социально-психологическая адаптация будущих педагогов: интерес, притяжение, развитие.**

**Цель:** содействовать успешной социально-психологической адаптации будущих педагогов.

### **Задачи:**

- 1) создать в группе атмосферу сотрудничества;
- 2) отработать различные способы межличностного восприятия;
- 3) осознать будущим педагогам свои личностные особенности..

### **План:**

1. Вводная часть
2. Упражнение «Комплименты».
3. Упражнение «Хорошо быть педагогом».
4. Основная часть.
  - a. Основной теоретический материал для изучения.
  - b. Упражнение.
  - c. Терминологическая справка для темы «позитивная социально-психологическая адаптация будущих педагогов: интерес, притяжение, развитие».
5. Рефлексия.

### **Вводная часть:**

Вступительное слово тренера. Ознакомление участников с процедурой и методическими особенностями данного занятия. (3 мин)

### **Упражнение «Комплименты»**

Первый участник поворачивается на право и глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу. (5 мин)

### ***Упражнение «Хорошо быть педагогом»***

1 шаг. Каждый участник пишет профессиональные качества учителя как можно больше.

2 шаг. Первый участник записывает качества, которые он записал. Ведущий переписывает их на доску/флипчарт.

3 шаг. Каждый последующий игрок зачитывает те качества из своего списка, которые еще не называли. Тренер продолжает записывать качества в общий список. И так до тех пор как качества не закончатся.

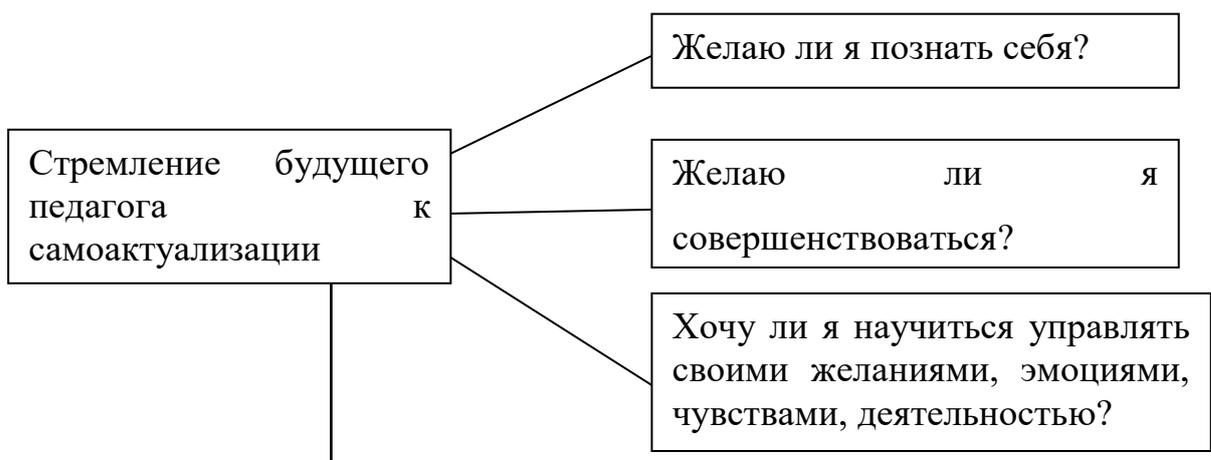
После этого все участники по очереди зачитывают написанные качества. При этом первый участник начинает со слов хорошо быть педагогом, называет качество, потому что..., а следующий участник начинает со слов плохо быть педагогом, называет качество, потому что.... Проводится два круга для того, чтобы каждое качество имело и позитивную и негативную сторону.

### **Основная часть.**

Основной теоретический материал для изучения.

Для ознакомления с данной темой необходимо коснуться психологической теории социального функционирования личности (автор Е.Руденский) [Руденский]. Автором выделены восемь характерных черт адаптирующейся личности. К ним он относит: «стремление к самоактуализации; стремление к интеграции (или наличие ярко выраженного социального чувства по терминологии А. Адлера); стремление к непрерывному социальному

образованию и личностному росту; социальная компетентность; социальная пластичность; диспозиционная определенность; адекватная Я-концепция; субъектность» [Руденский, с. 139]. Для будущих педагогов важно разобраться и расшифровать данные понятия в современном аспекте. Например, можно пояснить, что феномен «самоактуализация» является связанным с феноменом «самореализация» и если самоактуализирующийся человек в процессе познания и раскрытия личности, то самореализующийся человек – прежде всего, человек деятельный. Студентам важно понимать, что они находятся как раз в таком возрастном периоде, когда самоактуализация трансформируется в самореализацию, и именно поэтому «стремление к самоактуализации» необходимо раскрыть как желание будущего педагога стремиться к саморазвитию в личностном плане и желание познавать смыслы социального творчества в личном и академическом кругах. Для удобства восприятия самоактуализация может быть представлена в виде блок-схемы, демонстрирующей такие процессы, как «самопознание», «самосовершенствование», «самоуправление». Необходимо также указать и на взаимосвязь с феноменом «самореализация», т.е., представить, что стремление к самоактуализации является первичным, и, соответственно, данное стремление должно выражаться в стремлении познать себя, в стремлении совершенствовать себя, в стремлении управлять своими желаниями, эмоциями, чувствами, деятельностью. Помимо известной пирамиды потребностей А. Маслоу, на занятии можно представить блок-схему, ориентированную на вопросы будущего педагога самому себе (рис. 1)



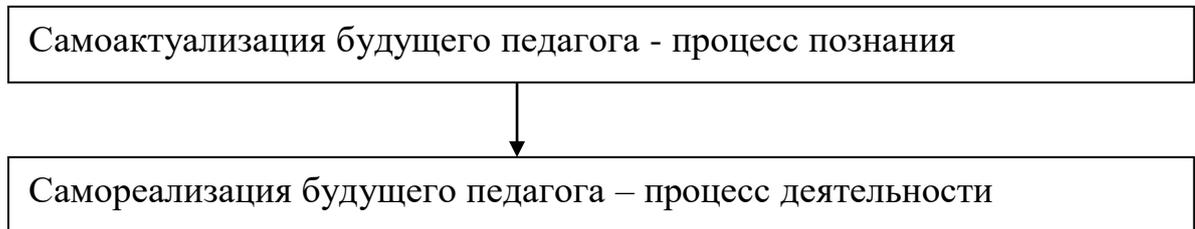


Рисунок 1. Блок-схема для раскрытия наличия стремления будущего педагога к самоактуализации.

Также в данной теме обращается внимание на цели социально-психологической адаптации будущих педагогов – достижение интеграции с другими студентами – будущими педагогами, которые учатся в российских университетах в разных регионах, работающих педагогах (на всех уровнях образования), и с общероссийской системой образования в целом. Студентам в русле данной темы необходимо ознакомиться с двумя сторонами такого духовно-психологического феномена, как «социальное чувство», подчеркнуть востребованность раскрытия «социального Я» в юношеском периоде. Так, Е.В. Зимянина в этой связи отмечает: «Социальное чувство, с одной стороны, это душевное явление, рождающееся в сознании человека, принадлежащее индивидуальной психике. С другой стороны, это социальное явление, относящееся к взаимодействию между людьми. Как социальное явление, социальное чувство надиндивидуально. По своему содержанию оно несет в себе ценностный слой, истины нравственного сознания. Мерой социального чувства становится категория должного» [Зимянина, с. 130].

Для студентов важно понимание взаимосвязи «социального Я» с «профессиональным Я», а также принятие позиции, что для того, чтобы успешно интегрироваться в систему общероссийского образования, добиться

успеха в педагогической деятельности, необходимо уже в период обучения научиться понимать других успешных студентов, но при этом видеть, что слепое копирование точки зрения другого может отрицательно влиять как на личное, так и на профессиональное развитие.

Также в данной теме рассматривается понятие «коадаптация», что обозначает совместное приспособление.

**Терминологическая справка для темы «позитивная социально-психологическая адаптация будущих педагогов: интерес, притяжение, развитие»:**

Терминологическая справка	
Термин	Значение в словарной литературе
Самоактуализация (Большой психологический словарь)	Процесс, сущность которого состоит в наиболее полном развитии, раскрытии и реализации способностей и возможностей человека, актуализации его собственного личностного потенциала.
Самоактуализация (Психотерапевтическая энциклопедия)	«...термин С. является центральным для гуманистической психологии, рассматривающей личность как уникальную целостную систему, представляющую собой не нечто заранее данное, а открытую возможность С., присущую только человеку. Потребность в С. выступает как высшая человеческая потребность, главный мотивационный фактор...»
Самоактуализация (Педагогическая)	(от лат. actualis — действительный, настоящий) — одно из важнейших понятий гуманистической психологии. По взглядам амер. психолога А. Маслоу,

энциклопедия)	С. — это стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей, потребность в самосовершенствовании, в максимальной реализации своего потенциала. Подлинная С. предполагает наличие благоприятных соц.-исторических условий и соответствующего воспитания.
Самоактуализация (философский словарь)	концепция развития личности, ее потенциала и духовного возвышения, принятая в софиогонии и некоторыми другими течениями антропологической философии. Разработана А.Маслоу

### Упражнение

**Цель:** больше узнать про себя, свой взгляд на мир, увидеть другие сценарии, лучше узнать участников группы, увидеть лучшее в особенностях.

**Инструкция:** сейчас я вам прочитаю рассказ, окончание которого вы допишете самостоятельно. Послушайте пожалуйста внимательно и запишите продолжение.

На написание окончания 10 мин. На обсуждение 20 мин.

Китайская притча про треснувший горшок.

«У одной китайской старушки было два горшка. Женщина каждый день неизменно носила их на коромысле. Она отправлялась к ближайшему источнику, наполняла оба горшка водой и отправлялась домой. К моменту возвращения один горшок был по-прежнему полон воды, а второй лишь наполовину. В нем была трещина, сквозь которую и утекала вода по пути домой. Каждый день два с лишним года женщина приносила домой лишь полтора горшка воды, хотя могла бы принести два полных. Горшки реагировали по-разному (ну да, они могли чувствовать и говорить). Целый горшок гордился собой. В конце концов, именно он каждый день доставлял домой всю воду, не пролив ни капли. А второй, треснувший, ощущал себя несчастным: он стыдился своего несовершенства и того, что выполнял лишь половину работы, для которой предназначен. По прошествии двух лет треснувший горшок решил поделиться своими переживаниями с хозяйкой. «Мне стыдно за себя», – сказал он и объяснил, что из-за его трещины (как женщина могла бы заметить) половина воды вытекает по дороге домой.

Окончание притчи:

*Старуха, отлично знавшая о трещине, улыбнулась горшку и спросила, заметил ли он, что с его стороны тропинки растут цветы, а со стороны второго горшка – нет. Зная о трещине, женщина решила посеять цветочные семена по одну сторону от тропы и поливать их каждый день по дороге домой. «Уже два года, – сказала женщине треснувшему горшку, – я собираю эти прекрасные цветы и украшаю ими стол. Если бы ты не был таким, как есть, в моем доме не поселилась бы красота».*

### **Рефлексия.**

Что для вас было новое?

Что вам понравилось?

Били ли для вас открытия?

Что для себя вы взяли сегодня?

**Занятие 3. Измерения в социально-психологической адаптации для будущего педагога: социальность / эмоциональность / профессиональность / здоровье.**

**Цель:** облегчить адаптацию для будущего педагога путем диагностики.

**Задачи:**

- 1) ознакомить с диагностическим инструментарием социально-психологической адаптации, используемого в практической деятельности психолога;
- 2) ознакомить с диагностическим инструментарием эмоционального интеллекта, используемого в практической деятельности психолога;
- 3) ознакомить с диагностическим инструментарием социального интеллекта, используемого в практической деятельности психолога.

**План.**

1. Вводная часть.
2. Упражнение «Круг приветствия»
3. Основная часть.
  - a. Опросник «Адаптивные стратегии поведения (АСП)» Н.Н. Мельникова  
Мини-лекция: «Социально-психологическая адаптация».
  - b. Проективная методика «Дерево».
  - c. Эмоциональный интеллект (ЭМИн)» автор Д.В. Люсин.
  - d. Тест социального интеллекта Гилфорда.
4. Тестирование.
5. Рефлексия.

### **Вводная часть:**

Вступительное слово тренера. Ознакомление участников с процедурой и методическими особенностями данного занятия. (3 мин)

### ***Упражнение «Круг приветствия»***

*Цель:* настрой на занятие, снижение эмоционального напряжения.

- Как приветствуют друг друга в России? (пожимают друг другу руки)
- В Бразилии хлопают друг друга по плечу.
- В Македонии приветствуют друг друга локтями.
- В Никарагуа здороваются плечами.
- В Италии горячо обнимаются. (Участники должны продемонстрировать все приветствия).

### ***Упражнение «Кактус»***

*Цель:* выявление тревожности и агрессии, знакомство с собой

Взять лист А4, стандартный 12-цветный набор карандашей и дать инструкцию: «Нарисуйте кактус». Если будет задавать уточняющие вопросы: «Какой?», «Где нарисовать?», «Можно ли раскрасить?», «Надо ли рисовать колючки?», «Можно ли нарисовать что-то еще?», ответьте: «Как хочешь». Во время рисования не делайте никаких критических замечаний и не подсказывайте.

После завершения рисунка, ответить на вопросы:

- Он сильно колется?
- Его можно потрогать?
- Кактус растет один или с каким-то растением по соседству?
- Если растет с соседом, то какое это растение?

- Этот кактус домашний или дикий?
- Кактусу нравится, когда за ним ухаживают, поливают, удобряют?

Можно задать и другие любые вопросы, относящиеся к рисунку. Ответы имеют такое же диагностическое значение, как и рисунок.

### **Основная часть.**

В связи с интеграцией в российское образовательное пространство молодым педагогом нужно стремительно трансформироваться, что ведет к снижению адаптивному ресурсу личности.

Существуют различные методы исследования, используемые в современной диагностической практике, которые позволяют определить особенности адаптации или выявить признаки дезадаптации. Приведем пример одних из самых известных. Опросник «Адаптивные стратегии поведения (АСП)» Н.Н. Мельникова имеет две формы: для подростков и для взрослых. Данная методика построена в виде описания 20 проблемных ситуациях социального взаимодействия, для разрешения которых предлагаются семь вариантов поведения, соответствующие изучаемым стратегиям. Это позволяет эмоционально включить испытуемого в процедуру исследования и при этом не требует от испытуемых высокого уровня саморефлексии.

Проективная методика «Дерево» (автор Д.Лампен) адаптировал Л.П. Пономаренко. может использоваться для оценки успешности, социально-психологического уровня адаптации личности в социальной группе. Каждый участник получает лист с изображением дерева и располагающиеся на нем и под ним человечки. Чтобы расшифровать тест, достаточно прочитать описание к выбранному персонажу.

Еще одна из относительно новая методика — это «Эмоциональный интеллект (ЭМИн)» автор Д.В. Люсин. В основу опросника положена

трактовка эмоционального интеллекта как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Способность к управлению эмоциями означает, что человек может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего, приглушать чрезмерно сильные эмоции; может контролировать внешнее выражение эмоций; может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию. Что является ресурсом для адаптации для этого предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Полученные результаты нужно сравнить с приведенными нормами.

Тест социального интеллекта Гилфорда – еще одна психодиагностическая методика, созданная Дж. Гилфордом на основе собственной модели структуры интеллекта. Методика диагностирует различные аспекты социального интеллекта, то есть способности понимать и прогнозировать в разных житейских ситуациях, распознавать намерения поведение людей, их чувства и эмоциональные состояния по невербальной и вербальной экспрессии. . Социальный интеллект связывают со способностью, обеспечивающей гладкость в отношениях с людьми, продуктом которого является социальная адаптация. Методика включает четыре субтеста, из них три составлены на невербальном стимульном материале и один – на вербальном

### **Тестирование.**

Пройти тестирование по методу, который вызвал больше всего вопросов.

### **Рефлексия.**

Какое впечатление о методиках, которые вы узнали?

Насколько неожиданные или ожидаемые был для вас результат тестирования?

Что узнали нового?

Поделитесь мыслями, чувствами, эмоциями про занятие.

#### **Занятия 4. Стратегии преодоления и решение проблем в практике как Новая педагогика возможностей.**

**Цель:** сформировать наиболее оптимальную стратегию преодоления для решения проблемы.

**Задачи:**

- 1) изучить копинг-стратегии;
- 2) определить наиболее эффективные для себя копинг-стратегии.

**План.**

1. Вводная часть.
2. Основная часть.
  - a. Упражнение: «Никто не знает, что я»
  - b. Мини-лекция: «Стратегии преодоления и решение проблем в практике».
3. Опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса.
4. Рефлексия:

**Вводная часть:** вступительное слово тренера. Ознакомление участников с процедурой и методическими особенностями данного занятия. (3 мин).

**Упражнение: «Никто не знает, что я»**

**Цель:** позволить участникам более полно раскрыться.

Участники продолжают две фразы «многие знают, что я ...» и «никто не знает, что я».

**Мини-лекция: «Стратегии преодоления и решение проблем в практике».**

Основной теоретический материал для изучения.

В условиях интеграции в общероссийское образованное пространство перед будущим педагогом встают новые проблемы, задачи, кризисные ситуации. Как пройдет их преодоление, насколько быстро и качественно будет зависеть и вектор развития, и психоэмоциональное состояние, а также социальная адаптация будущих педагогов.

Стратегии преодоления и решения проблем необходимы при столкновении с новыми требованиями. Когда ранее усвоенные и принятые формы поведения не приносят результат и не позволяют справиться с ситуацией. Для решения нужны новые подходы, развитие своих способностей, новые ресурсы.

В психологических исследованиях, которые изучали жизненные ситуации в новых условиях описывается феномен копинг-поведения (или психологического преодоления).

Теория копинг-поведения возникла во второй половине XX века. Первым кто использовал термин «coping» был американский психолог Л Мерфи, позже этим термином активно пользовался А.Маслоу.

Понятие «coping» происходит от английского «cope» (совладать, преодолевать). В российской психологической литературе его переводят, как адаптивное «совладающее поведение» или «психологическое преодоление».

Р Лазариус (1966) дает следующее определение копинга: «стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид, если требования имеют огромное значение для его хорошего самочувствия (как в ситуации, связанной с большой опасностью, так и в ситуации, направленной на большой успех), поскольку эти требования активируют адаптивные возможности». Таким образом, Р Лазариус представляет как адаптивное поведение в психологической защите человека от психотравмирующих или угрожающих событий. Это дополнительный ресурс в адаптации к новым условиям.

Копинг-поведение— это способ приспособления к обстоятельствам и умение использовать определенные способы для преодоления эмоционального стресса.

Копинг и стрессоустойчивость – два нераздельных для человека процесса. Психологическое предназначение копинг-стратегии заключается в том, чтобы человека наилучшим образом адаптировать к требованиям ситуации путем овладения, ослабления или смягчения этих требований, тем самым регулировать воздействие стрессовой ситуации.

Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году разработали методику для определения копинг-стратегий, как способа преодоления трудностей

Методика «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса содержит в себе 8 показателей, таких как:

1. Конфронтация. Упорное отстаивание своих интересов, враждебность. Разрешение ситуации через конфликт.
2. Дистанцирование. Отделение от ситуации. Уменьшение ее значимости разными способами.
3. Самоконтроль. Контроль над своими эмоциями и действиями.
4. Поиск социальной поддержки. Обращение за помощью к окружающим: родственникам, друзьям, руководству -в зависимости от ситуации.
5. Принятие ответственности. Переоценка собственной роли в возникшей ситуации, попытка исправить ситуацию.
6. Бегство-избегание. Бегство от трудностей. Избегание проблемы.
7. Планирование решения проблемы. Критический анализ ситуации, разнообразные действия.
8. Положительная переоценка. Поиск положительных сторон в возникшей ситуации.

В 1993 году Карвер на основе теории Р Лазариуса выделил 12 типов копинга и создал методику для их выявления:

1. **Активный копинг.** Вы концентрируете свои усилия на том, чтобы что-то сделать с ситуацией, в которой оказались.
2. **Подавление конкурирующей деятельности.** Вы откладываете все другие дела, концентрируетесь на проблеме, привлекаете для ее решения других людей.
3. **Планирование.** Вы пытаетесь найти стратегию, как поступить, рассматриваете проблему с разных точек зрения, иногда применяя методы рациональной терапии.
4. **Самообладание.** Вы останавливаетесь, перестаете суетиться и спешить, оцениваете, какие ваши действия могут спровоцировать ситуацию, усилить стресс, и приостанавливаете их.
5. **Использование социальной поддержки.** Мы выбираем среди людей того, к кому испытываем большую симпатию или на чье мнение и дружеское участие полагаемся, т.е. пытаемся получить поддержку и совет от этого человека.
6. **Позитивный настрой.** Вы пробуете найти что-то хорошее в том, что случилось.
7. **Религия.** Вы всем полагаетесь на Божью волю.
8. **Принятие.** Вы принимаете реальность того, что случилось. Одним из видов принятия является смена своих установок и позиций.
9. **Отказ.** Вы отказываетесь поверить в то, что случилось.
10. **Поведенческий выход.** Вы оставляете все попытки справиться с ситуацией, переключаетесь на выполнение другой деятельности.
11. **Использование юмора.** Вы пытаетесь превратить проблему в шутку.
12. **Самоотвлечение.** Вы срочно переключаетесь на какой-то другой вид деятельности.

**Упражнение:** Опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса

Данная методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 г., адаптирована Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой в 2004 г. Она состоит из 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Нужно оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у тестируемого (испытуемого).

### **Рефлексия:**

Вопросы для рефлексии:

Моя самая сильная копинг-стратегия – это...

Я бы хотел улучшить...

Что я возьму себе с занятия?

## **Занятие 5. Последствия нарушений процесса социально-психологической адаптации будущих педагогов.**

**Цель:** повысить эффективность процесса адаптации будущих педагогов.

### **Задачи:**

- 1) ознакомить с факторами нарушения социально-психологической адаптации;
- 2) ознакомить с теоретическим материалом последствий нарушения социально-психологической адаптации.

### **План.**

1. Вводная часть.
2. Упражнение «Девочка, дракон самурай».
3. Основная часть.
  - а. Факторы нарушения социально-психологической адаптации.

в. Последствия нарушение социально-психологической адаптации.

4. Тестирование.

5. Упражнение «Что бы я выбрал и кем бы стал?»

6. Рефлексия.

**Вводная часть:**

Вступительное слово тренера. Ознакомление участников с процедурой и методическими особенностями данного занятия. (3 мин)

**Упражнение «Девочка, дракон самурай».**

Цель: повысить командообразование участников тренинга, поднять сплоченность, позитивный настрой на занятие.

Эта разминка основана на том же принципе, что и известная детская игра «Камень, ножницы, бумага». Она описана в книге Жанны Владимировны Завьяловой и ее коллег «Энергия бизнес-тренинга».

Перед началом игры тренер делит всех участников на две команды и объясняет, что в игре будут участвовать три персонажа: девочка, дракон и самурай.

Чтобы изобразить девочку, все участники команды должны застенчиво переминаясь с ноги на ноги, делая вид, что они держатся за края платяца, и издавать звуки «Ля-ля-ля».

Чтобы изобразить дракона, нужно поднять вверх руки, растопырить в стороны пальцы и произнести угрожающий звук «Р-р-р-р».

Для изображения самурая потребуется встать в боевую стойку: правую ногу выставить вперед, правую руку держать над головой так, как будто в ней сабля. Еще при этом нужно произносить характерный звук «А-а-а-а».

Игра проходит следующим образом. Каждой команде дается 30 секунд: они должны все вместе выбрать одного персонажа, которого они будут изображать. Далее по сигналу ведущего команды должны одновременно выполнить действия, соответствующие их герою. Если команды выбрали одного и того же персонажа, то в этом раунде ничья. Если разных, то победное очко присуждается исходя из правила: дракон съедает девочку (то есть очко получает команда, изображавшая дракона); самурай убивает дракона (выигрывает команда, изобразившая самурая); девочка соблазняет самурая (соответственно выигрывает команда, выбравшая девочку).

Обычно игра продолжается до трех победных очков. После игры можно обсудить, была ли у команд какая-то стратегия, на основании чего они приходили к выбору того или иного персонажа, легко ли было договориться в команде.

### **Основная часть.**

Нарушения социально-психологической адаптации могут быть вызваны самыми разными факторами. Рассмотрим некоторые из них:

Психологические проблемы.

Психологические проблемы затрудняют адаптацию некоторых людей к социальной среде. Например, люди с низкой самооценкой или социальной фобией испытывают трудности в общении с другими людьми и построении социальных отношений.

Плохие коммуникативные навыки.

Некоторым людям трудно устанавливать и поддерживать социальные связи из-за неадекватных навыков общения. Например, люди с низким эмоциональным интеллектом или неадекватными навыками слушания и выразительности могут испытывать трудности в общении с другими людьми.

### Культурные различия.

Культурные различия могут подрывать социальную адаптацию. Люди, переезжающие в другую страну или регион, могут столкнуться с различиями в ценностях, нормах и обычаях, что может затруднить адаптацию к новой среде.

### Социальное и экономическое неравенство

Социальное и экономическое неравенство может стать препятствием для социальной адаптации. Людям, находящимся в неблагоприятном социальном положении или испытывающим экономические трудности, может быть трудно получить доступ к ресурсам, необходимым для успешной адаптации в обществе, таким как образование и работа.

### Травмы.

Травматические события, такие как потеря близкого человека, развод, насилие или другие сложные жизненные ситуации, могут негативно повлиять на социальную адаптацию. Люди, пережившие такие события, испытывают эмоциональные и психологические трудности, им сложно вступать в новые социальные отношения и адаптироваться к изменениям в окружающей среде.

Это лишь некоторые из причин нарушения социальной адаптации. Важно помнить, что каждый человек уникален, и причины расстройств адаптации могут быть разными. Понимание этих причин может помочь разработать стратегии и методы поддержки социальной адаптации помочь людям успешно войти в общество и достичь своих целей.

### Последствия нарушения социально-психологической адаптации

Нарушение социальной адаптации могут иметь серьезные последствия для отдельных людей и общества в целом. Некоторые из них перечислены ниже:

#### Изоляция и одиночество

Люди, которые плохо приспосабливаются к социально-психологической среде, могут испытывать чувство изоляции и одиночества. Им трудно устанавливать и поддерживать социальные связи, что может привести к чувству отчуждённости и низкой самооценке.

Психологические проблемы.

Нарушение социальной адаптации может привести к таким психологическим проблемам, как депрессия, тревога, стресс и низкая самооценка. Они могут испытывать тревогу и неспособность справиться с требованиями социальной среды, что может негативно сказаться на их эмоциональном и психическом здоровье.

Проблемы в образовании и на работе

Нарушение социально-психологической адаптации может стать причиной проблем в учебе и на работе. Из-за недостатка общения и социальной компетентности они могут испытывать трудности в учебе и работе. Это может привести к плохой успеваемости, прогулам, конфликтам с коллегами и преподавателями и потере работы.

Негативное влияние на здоровье

Нарушение социально-психологической адаптации могут оказывать негативное влияние на физическое и психическое здоровье. Люди, которые считают, что они не приспособлены к жизни в обществе, могут испытывать стресс, который может привести к целому ряду проблем со здоровьем, включая головные боли, проблемы с пищеварением, бессонницу и даже сердечно-сосудистые заболевания.

Негативное влияние на общество

Нарушение социально-психологической адаптации могут оказывать негативное влияние на общество в целом. Люди, которые плохо

адаптируются, могут стать бременем для систем здравоохранения, социального обеспечения и образования. Они также могут быть более уязвимы к таким негативным последствиям, как безработица, преступность и зависимость от вредных привычек.

В целом нарушения социально-психологической адаптации могут иметь серьезные последствия для человека и общества. Поэтому важно разработать стратегии и методы поддержки социально-психологической адаптации и помочь людям успешно войти в общество и достичь своих целей.

### **Тестирование**

Пройти тестирование по методике: «Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»».

Многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность» разработан А. Г. Маклаковым и С. В. Чермяниным (1993). Предназначен для изучения адаптивных возможностей индивида на основе оценки некоторых психофизиологических и социально-психологических характеристик, отражающих интегральные особенности психического и социального развития. Опросник принят в качестве стандартизированной методики и рекомендуется к использованию для решения задач профессионального психологического отбора, психологического сопровождения учебной и профессиональной деятельности.

По окончании тестирования обсуждение результатов в группе.

### **Упражнение «Что бы я выбрал и кем бы стал?»**

Цель: понимание своих качеств, выход за рамки шаблона.

Если бы в следующей жизни вам дали выбор, где и как жить.

Что бы вы выбрали?

И второй вопрос. Если бы в следующей жизни вам дали выбор кем вам быть, но только не человеком. Кем бы вы стали?

Обсуждение: -Возникали ли сложности при выполнении упражнения?

### **Рефлексия.**

Что новое Вы узнали о себе?

Были моменты, которые заставили задуматься? Если да, то о чём?

Какие были сложности?

Что понравилось?

## **Занятие 6. Техники исследования и процедуры социально-психологической адаптации будущих педагогов в условиях интеграции в общероссийское образовательное пространство.**

**Цель:** проанализировать исследования техник и процедур социально-психологической адаптации будущих педагогов в условиях интеграции в общероссийское образовательное пространство

### **Задачи:**

- 1) ознакомить с классификациями методов психологии;
- 2) познакомить с проективной техникой преодоления кризисного события.

### **План.**

1. Вводная часть.
2. Упражнение «Комплимент».
3. Основная часть.
  - а. Классификация методов психологии С. Л. Рубинштейна.

в. Классификация методов психологии Б. Г. Ананьева

4. Упражнение «КРИЗИС = УГРОЗА + ШАНС» или «ЧУДО И ВЫ».

5. Рефлексия.

**Вводная часть:**

Вступительное слово тренера. Ознакомление участников с процедурой и методическими особенностями данного занятия. (3 мин)

**Упражнение «Комплимент»**

Цель: снижение скованности участников в начале занятия, приобретение навыка видения положительных качеств окружающих.

Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

Обсуждение: -Испытывали ли вы сложность, когда вы говорили комплимент?

- Испытывали ли вы сложность, когда вам говорили комплимент?

- Что для вас было сложнее?

**Основная часть.**

Основное содержание исследований заключается в систематизации методов психологии и разработке их классификации, чтобы охватить все виды используемых процедур и техник исследования, а также установить требования к созданию методик различных типов. Рассмотрим несколько классификаций методов психологии, предложенных разными авторами.

Широкую известность получила классификация методов психологии, предложенная С. Л. Рубинштейном в 1946 году.

Сергей Леонидович Рубинштейн установил два основных метода исследования: наблюдение и эксперимент. Наблюдение было разделено на два типа: "внешнее" наблюдение и "внутреннее" наблюдение, которое включало самонаблюдение. Эксперимент также был разделен на несколько типов: лабораторный, естественный и психолого-педагогический. Кроме того, был использован вспомогательный метод - физиологический эксперимент в основной модификации, с использованием метода условных рефлексов.

С. Л. Рубинштейн также обозначил методы изучения деятельности, такие как беседа (включая клиническую беседу в генетической психологии Пиаже) и анкетирование. Однако, следует отметить, что в то время не было возможности включить в эту классификацию многие другие методы психологии, такие как тесты и проективные методы.

В конце 1960-х годов Б. Г. Ананьев предложил другую известную классификацию методов психологического исследования. Он провел анализ классификации, предложенной болгарским психологом Г. Д. Пирьовым.

Г. Д. Пирьов предложил различные подходы к классификации, включающие различные методы и наблюдения. Он выделял такие виды наблюдений, как объективное непосредственное и опосредованное, а также субъективное непосредственное и опосредованное. Помимо этого, Пирьов исследовал эксперименты, включая лабораторные, естественные и психолого-педагогические. Он также использовал моделирование и психологическую характеристику в своих исследованиях. Для получения дополнительной информации Г. Д. Пирьов прибегал к вспомогательным методам, включая математические, графические, биохимические и другие. Он также использовал специфические методические подходы, такие как генетический и сравнительный.

Каждый из этих подходов имеет свои различные подразделы. Например, метод наблюдения (посредством опроса) включает использование анкет, вопросников, анализа деятельности и т.д. Б. Г. Ананьев критически отнесся к предложенной классификации и предложил свою собственную. Он разделил все методы на следующие категории: 1) организационные; 2) эмпирические; 3) методы обработки данных и 4) интерпретационные.

К организационным методам Ананьев отнес сравнительный анализ, лонгитюдное исследование и комплексный подход. Методы, которые были включены во вторую группу, включают наблюдение и самонаблюдение, эксперимент (включая лабораторный, полевой и естественный), психодиагностический метод, анализ процессов и продуктов деятельности (такие как праксиометрические методы), моделирование и биографический метод. Методы математико-статистического анализа данных и качественного описания были включены в третью группу. Генетические (фило- и онтогенетические) и структурные методы (классификация, типологизация и другие) образуют четвертую группу. В данной классификации включены многие методы, которые не были учтены С. Л. Рубинштейном в его типологии, и нет методов, которые не относятся к психологии.

### **Упражнение «КРИЗИС = УГРОЗА + ШАНС» или «ЧУДО И ВЫ»**

Цель: исследование привычных путей преодоления кризисного события и определения тех способов преодоления, которые заблокированы в ситуации кризиса. Этот тип работы позволяет познакомиться с различными категориями внутренних ресурсов, помогающих справиться как с обычными бытовыми проблемами, так и с экстремальными ситуациями. Клиент сможет выявить, какие из этих ресурсов малодоступны ему в моменты стресса и прочувствовать, к каким внутренним силам ему стоит обращаться за помощью в кризисных ситуациях. Таким образом, методика отвечает на

вопросы: какие ресурсы необходимы в трудных ситуациях и как сделать, чтобы они были доступными тогда, когда они необходимы?

Алгоритм:

1. Разложите 6 карт с руками на столе изображениями вверх и обозначьте каждую из них, согласно модели, ЧУДО И Вы (чувства, ум, деятельность, общество, игра воображения, вера).
2. Выберите 6 карт из колоды «СОРЕ» и положите их лицом вниз на карты с руками таким образом, чтобы каждая карта с руками была покрыта одной картой из колоды.
3. Переворачивайте по одной верхней карте и описывайте, как они связаны с картами с руками, которые представляют собой способы преодоления. Пусть верхняя карта поможет вам описать, как вы используете в вашей жизни каждый способ преодоления, в позитивном или негативном направлении.
4. Теперь вспомните тот период в вашей жизни, когда вы испытывали сильный стресс или кризис. Переверните оставшиеся в колоде карты «СОРЕ» и выберите три карты, описывающие этот опыт.
5. Вспомните и попытайтесь определить, какие способы преодоления вы использовали, чтобы справиться с этим кризисом. Используя карты, расскажите историю вашего исцеления.
6. Попробуйте также определить те методы, которые вы не использовали и переверните карты, их представляющие, лицом вниз. Эти карты представляют те способы преодоления, которые блокируются травматическим событием.
7. Найдите карты, которые могут помочь возобновить эти заблокированные способы.

8. Воспроизведите весь процесс того, как вы определили имеющиеся у вас возможности для преодоления кризисов и как вы активизировали дополнительные ресурсы. Поделитесь вашим мнением. Расскажите историю вашего травматического опыта вновь, используя новые возможности и ресурсы. Какие изменения произошли в результате использования всех 6 способов преодоления?

### **Рефлексия. Ритуал прощания.**

Интересно ли Вам сегодня было?

Что сегодня Вы узнали о себе нового?

Чему Вы сегодня научились?

### **Занятия 7. Моя перспектива самолидерства: эволюционный процесс в культурной обусловленности.**

**Цель:** выявить роль самолидерства в личностной перспективе

**Задачи:**

- 1) определения самолидерства;
- 2) осознания своих стратегий поведения.

**План.**

1. Вводная часть.
2. Упражнение «Следование инструкции».
3. Основная часть.
  - a. Упражнение: «Самолидерство как моя перспектива».
  - b. Мини-лекция: «Самолидерство и поведенческие стратегии».
4. Терапевтическая сказка.
5. Упражнение «Пожелания в лучиках солнца».

## 6. Рефлексия.

**Вводная часть:** вступительное слово тренера. Ознакомление участников с процедурой и методическими особенностями данного занятия. (3 мин).

### **Упражнение «Следование инструкции».**

Цель: настроить группу на работу, заряд положительными эмоциями.

Вся группа должна сделать задание одновременно, чем быстрее, тем лучше.

Можно соревноваться группами. Задача – строго следовать инструкции, которую каждый получает. Проверяем умение строго следовать инструкции.

У каждого участника инструкция и ручка. Содержание инструкции:

Перед тем, как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.

Напишите ваше имя в правом верхнем углу листа.

Обведите ваше имя.

В левом верхнем углу нарисуйте пять маленьких квадратов.

В каждом квадрате поставьте крестик.

Напишите свою фамилию в верхней части листа.

Под вашим именем в правом верхнем углу напишите номер своего телефона или число 100.

Шепотом назовите номер, который вы написали.

Обведите этот номер.

Поставьте крестик в левом нижнем углу листа.

Обведите этот знак треугольником.

Своим обычным голосом сосчитайте вслух в обратном порядке от 10 до 1.

Заключите в прямоугольник слово «угол» в предложении № 4.

В верхней части листа сделайте острием карандаша или ручки три маленькие дырочки.

Громко крикните: «Я почти закончил (закончила)!» Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполните только задания 1 и 2.

**Упражнение: «Самолидерство как моя перспектива»**

Участники делятся на команды и записывают, что такое адаптация (10мин).

Презентация своего проекта 5 мин.

Основной теоретический материал для изучения.

**Мини-лекция: «Самолидерство и поведенческие стратегии».**

Определение самолидерство впервые было введено в психологию Ч. Манцом в 1986 году. Ученый определил этот процесс влияния на себя и для достижения самонаправленности и самомотивации, необходимых для выполнения определенных задач и достижения успеха.

Согласно Ч. Манцу, самолидерство является результатом теории социального научения, разработанной канадским психологом А. Бандурой. Эта теория утверждает, что люди могут самосовершенствоваться, используя представления, саморегуляцию, оценку извне, воображение, свой собственный опыт и опыт других людей, с помощью символических процессов, которые действуют как катализаторы для обучения.

В отечественной психологической науке пока не существует понятия самолидерства. Все исследования, по данной теме, представлены исключительно зарубежными авторами (Ч. Манц, С. Нэк, Х. Симс, Дж. Хоутон, М. Фертнер).

Имеет смысл подчеркнуть различия между самолидерством и лидерством. В самолидерстве основное внимание уделяется воздействию на собственные психические процессы, то есть внутреннему лидерству, в то время как в лидерстве основной акцент делается на воздействии на других людей, то есть на внешнем влиянии.

Согласно учению о самолидерстве, это качество состоит из различных стратегий поведения, конструктивного мышления и естественного

вознаграждения, которые стимулируют силы, установку на цели, смысл и усилия.

Поведенческие стратегии также позволяют индивиду развивать навыки саморегуляции и самоконтроля, что способствует достижению желаемых результатов. Важно отметить, что эти стратегии являются эффективными инструментами для самосовершенствования и роста личности. Они помогают человеку осознать свои сильные и слабые стороны, а также принять ответственность за свои поступки. Поэтому использование поведенческих стратегий является важным элементом личностного развития и достижения успеха. Ученные определили шесть стратегий: самонаблюдение, самоцелеполагание, самовознаграждение, самонаказание, самостимулирование и практика.

Самонаблюдение позволяет определить паттерны поведения выявить конструктивные которые нужно развивать дальше, а также определить деструктивные которые нужно заменить.

Целеполагание. Здесь цели формируются с учетом собственных желаний, формируется стратегия для выбора мотивации и стратегии.

Самонаказание – это определения для негативных реакций, самокритики в случаи неудачи или неблагоприятного исхода события.

Самостимулирование как термин используется для описания процесса, когда человек устанавливает себе ориентиры и напоминания, которые помогают ему достигать своих целей и решать задачи. Эти ориентиры основаны на индивидуальных особенностях личности. Ассоциативные ориентиры стимулируют и мотивируют нас к позитивным и конструктивным действиям. Эта теория основана на принципах социально-когнитивного обучения. Внешние стимулы также могут эффективно усиливать позитивное поведение человека.

Практика представляет собой процесс повторения определенных действий, которые, по мнению человека, помогут ему достичь успеха. Например,

музыкант повторяет свою игру или спортсмен проводит заключительную тренировку. Эта деятельность позволяет выявить и устранить текущие трудности и преграды, пока не будет достигнута поставленная цель. Например, балерина будет тренироваться до тех пор, пока каждый элемент ее танца не станет идеальным согласно оценке руководства и самой артистки.

### **Терапевтическая сказка**

В одном царстве государстве жил наш герой. Жил не тужил. Всем был доволен в делах своих волен. Звали его....

*А теперь. Сядьте как вам удобно. Закройте глаза. И представьте... вашего героя, какой у него пол, сколько лет, какая внешность, как одевается, как разговаривает, что любит, что окружает). Запишите.*

Была в этом царстве одна традиция. В конце лета. На главной площади загоралась арка распределения. И когда приходило время. Жителям надо было пройти через неё для определения своего дальнейшего пути. Для этого надо было стать перед аркой и честно подумать про себя, что ты хочешь. И шагнуть в арку. И насколько ты честно себе признался в своих желаниях арка переносила каждого куда он хотел.

Но последнее время в царстве с магическими вихрями было, что-то не понятное. И арка могла перенести совсем не туда куда хотелось.

*Опишите, что хотел ваш герой? Куда арка перенесла героя? Что теперь окружает героя? Кто оказался рядом с героем?*

Попав в новое место, герой понял. Что не все случилось как гадалось. Как мечталось не сбылось. И герою решил, что он.....

*Опишите что решил герой. Что он сделал или не сделал? Как он поступил в этой ситуации.*

Время не заметно шло. Луну сменяло солнце. И незаметно наступил день желаний. В этот день арка отправляла тем, кого распределила в этом году подарок. Иногда правда магнитные вихри вносили свои коррективы и

подарки могли перепутаться. Хотя от подарка можно было отказаться и остаться с тем, что и было, но, если подарок принимали им нужно было обязательно воспользоваться.

*Опишите, что прислала арка и как ваш герой поступил с подарком.*

Долго ли коротко ли, герой нашел выход из всех ситуаций, которые у него были

*Опишите что теперь есть у героя в чем он преуспел, как действует теперь в сложных ситуациях?*

*Какая мораль этой сказки?*

Обговаривание сказки.

### **Упражнение «Пожелания в лучиках солнца»**

Каждый член группы изображает на чистом листе бумаги солнышко с лучиками (по числу участников, кроме себя). В центр него вписывает собственное имя. Далее рисунок передается по кругу – все участники между лучиками оставляют свои комплименты и пожелания. Пройдя по всей цепочке, рисунок возвращается к своему владельцу.

### **Рефлексия:**

Вопросы для рефлексии:

Что было для меня полезным?

Что было интересно?

Что было трудно?

Как Вам помогли/помогут полученные знания?

## Приложение 2

### **Опросник социально-психологической адаптивности (СПА) К. Роджерса и Р. Даймонда в адаптации А.К.Осницкого**

Методы исследования эффективности адаптации должны давать возможность получения количественных показателей критериев, регистрации изменений, происходящих в процессе адаптации по каждому из них, статистического анализа полученных с их помощью результатов.

Ввиду того, что в картине динамики адаптационного процесса все большее значение получают собственно личностные психологические силы развития, такие как локус контроля, особенности самооценивания, самоприятие себя и других, стремление к доминированию, эмоциональный комфорт и др., возникает вопрос о надежной и валидной психологической диагностике этих составляющих, которые, кроме того, целесообразно рассматривать в качестве критериев оценки эффективности адаптации.

Решить эту задачу можно попытаться с помощью **методики диагностики социально-психологической адаптации**, предложенному в 1954 г. К. Роджерсом и Р. Даймондом. Методика апробирована и стандартизирована на разных выборках учащихся в отечественных школах и вузах. Шкала как измерительный инструмент обнаружила высокую дифференцирующую способность в диагностике не только состояний адаптации и дезадаптации, но и особенностей представлений о себе, их перестройки в возрастные критические периоды развития и в критических ситуациях, побуждающих индивида к переоценке себя и своих возможностей.

Здесь представлена адаптированная А. К. Осницким форма опросника. В таблице-ключе переработанного им опросника приведены установленные границы определения адаптации или дезадаптации, приятия или неприятия себя, других, эмоционального комфорта или дискомфорта, внутреннего или

внешнего контроля, доминирования или ведомости, ухода от решения проблем.

В опроснике содержатся высказывания о человеке, 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 шести вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

«0» — это ко мне совершенно не относится; «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.

### Ключи:

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	А 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	68-136
	В Дезадаптивность	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	68-136
2	А Лживость+	34, 45, 48, 81, 89	18-36
	В	8, 82, 92, 101	

3	А	Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94,96	22-42
	В	Неприятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14-28
4	А	Приятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97	12-24
	В	Неприятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	14-28
5	А	Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	14-28
	В	Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14-28
6	А	Внутренний контроль	4,5, 11, 12, 13, 19,27,37,51,63, 68, 79, 91, 98	26-52
	В	Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	18-36
7	А	Доминирование	58, 61, 66	6-12
	В	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	12-24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10-20

Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности — как высокие.

#### Вопросы:

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-либо 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, бодрые 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, что 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 отношение окружающих.
29. В душе — оптимист, верит в будущее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого не 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. Принимая, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других.
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.

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 на придумывать 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 думают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале; в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящее время 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 настоять на своем.

69. Не любит, когда с кем-либо 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. Презирает 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 отношение 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; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-либо помощь.
92. Никогда не оправдывается.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, 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.

### ***Интерпретация полученных результатов***

Опросник СПА в качестве оснований для адаптации предполагает ряд факторов: принятие себя и других, эмоциональный комфорт, интернальность, т.е. ответственность, независимость поведения, партнерскую позицию, в которой человек способен строить отношения на равных без доминирования и чрезмерного подчинения. В качестве оснований для дезадаптации он предполагает: низкий уровень принятия себя и низкий уровень принятия других, то есть конфронтация с ними, эмоциональный дискомфорт, который может быть весьма различным по природе, сильную зависимость от других, то есть экстернальность, стремление к доминированию.

Интерпретация шкал:

**Шкала “Самоприятие”** отражает степень дружелюбности-враждебности по отношению к собственному “Я”. Высокие баллы по этой шкале означают одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку. Низкие баллы – видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению.

**Шкала “Приятие других”.** Отражает уровень дружелюбности-враждебности к окружающим людям, к миру. Высокие баллы по этой шкале означают принятие людей, одобрение их жизни и отношения к себе в целом, ожидание позитивного отношения к себе окружающих. Низкие баллы – критическое отношение к людям, раздражение, презрение по отношению к ним, ожидания негативного отношения к себе.

**Шкала “Эмоциональный комфорт”.** Отражает характер преобладающих эмоций в жизни испытуемого. Высокие баллы – это преобладание положительных эмоций, ощущение благополучия своей жизни; на негативном – наличие выраженных отрицательных эмоциональных состояний.

**Шкала “Интернальность”.** Отражает в какой степени человек ощущает себя активным объектом собственной деятельности, и в какой – пассивным объектом действия других людей и внешних обстоятельств. Высокие значения говорят о том, что человек ответственен, полагает, что происходящие с ним события являются результатом его деятельности. Низкие баллы – человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил (случая, других людей и т.д.).

**Шкала «Стремление к доминированию».** Отражает степень стремления человека доминировать в межличностных отношениях. Высокие показатели говорят о склонности подавлять другого человека, чувствовать

превосходство над другими. Низкие показатели – склонность к подчинению, мягкость, покорность.

*Эскапизм* – уход от решения проблем.

Хорошо, когда показатели адаптации, принятия себя и других, интернальности, эмоционального комфорта набрали **70% и выше**. Если по данным шкалам набрано менее 70%, то эффективно подобрать специальные практики для повышения соответствующих аспектов социального здоровья испытуемого.

Критерии адаптированности отчасти совпадают с критериями личностной зрелости, в том числе с чувством собственного достоинства и умением уважать других, открытостью реальной практике деятельности и отношений, пониманием своих проблем и стремлением овладеть, справиться с ними. Напротив, критерии дезадаптированности предполагают неприятие себя и других, наличие защитных барьеров в осмыслении своего актуального опыта, кажущееся решением проблем, негибкость.

### **Методика «Самочувствие, активность и настроение» (САН)**

Этот тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник). Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом:

индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны: самочувствие – 5,4; активность – 5,0; настроение – 5,1.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

### **Код опросника**

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

### **Инструкция**

Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

### **Бланк ответов**

Фамилия, инициалы \_\_\_\_

Пол \_ Возраст \_\_\_ Дата \_

Самочувствие хорошее	3	2	1	0	Самочувствие плохое
		1	2	3	
Чувствую себя сильным	3	2	1	0	Чувствую себя слабым
		1	2	3	
Работоспособный	3	2	1	0	Разбитый
		1	2	3	
Полный сил	3	2	1	0	Обессиленный
		1	2	3	
Напряженный	3	2	1	0	Расслабленный
		1	2	3	
Здоровый	3	2	1	0	Больной
		1	2	3	
Отдохнувший	3	2	1	0	Усталый
		1	2	3	
Свежий	3	2	1	0	Измученный
		1	2	3	
Выносливый	3	2	1	0	Утомляемый
		1	2	3	
Бодрый	3	2	1	0	Вялый
		1	2	3	
<b>С</b>					
Пассивный	3	2	1	0	Активный
		1	2	3	
Малоподвижный	3	2	1	0	Подвижный
		1	2	3	
Медлительный	3	2	1	0	Быстрый

		1	2	3	
Бездеятельный	3	2	1	0	Деятельный
		1	2	3	
Безучастный	3	2	1	0	Увлеченный
		1	2	3	
Равнодушный	3	2	1	0	Взволнованный
		1	2	3	
Сонливый	3	2	1	0	Возбужденный
		1	2	3	
Желание отдохнуть	3	2	1	0	Желание работать
		1	2	3	
Соображать трудно	3	2	1	0	Соображать легко
		1	2	3	
Рассеянный	3	2	1	0	Внимательный
		1	2	3	
<b>A</b>					
Веселый	3	2	1	0	Грустный
		1	2	3	
Хорошее настроение	3	2	1	0	Плохое настроение
		1	2	3	
Счастливый	3	2	1	0	Несчастный
		1	2	3	
Жизнерадостный	3	2	1	0	Мрачный
		1	2	3	
Восторженный	3	2	1	0	Унылый
		1	2	3	
Радостный	3	2	1	0	Печальный
		1	2	3	

Спокойный	3	2	1	0	Озабоченный
		1	2	3	
Оптимистичный	3	2	1	0	Пессимистичный
		1	2	3	
Полный надежд	3	2	1	0	Разочарованный
		1	2	3	
Довольный	3	2	1	0	Недовольный
		1	2	3	
<b>Н</b>					

### **Шкала личностной и ситуативной тревожности**

**авторы: Разработан Ч.Д.Спилбергером и адаптирован Ю.Л.Ханиным.**

Цель методики – определения ситуативной и личностной тревожности.

Методика предназначена для определения тревожного состояния у подростков с учетом его глубины, позволяет выявить условия и факторы, под действием которых возникает данное состояние и степень дезадаптации личности в случае психотравмирующей ситуации. Позволяет выявить такие характерологические особенности личности как неуверенность, внушаемость, несамостоятельность в принятии решений и действий.

Ситуативная (реактивная) тревожность (СТ) – это чувство беспокойства, которое возникает у человека в данной ситуации, высокая ситуативная тревожность мешает студенту в учебной деятельности, может вызвать чувства страха.

Личностная тревожность (ЛТ) выступает как характерологическое свойство человека, которое он должен знать и себя психологически готовить к сложным ситуациям. Для старшеклассников и студентов наиболее

благоприятны сочетания средней личностной тревожности с умеренной ситуативной тревожностью.

**Форма проведения:** групповая.

### *Ситуативная тревожность*

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и обведите соответствующую цифру в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами не задумывайтесь долго, поскольку здесь нет правильных или неправильных ответов.

**"1" -нет, это не так,**

**"2"-почти что так;**

**"3"- верно;**

**"4"- совершенно верно.**

	<b>Состояние в данный момент</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.	Я спокоен	1	2	3	4
2.	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3.	Я нахожусь в состоянии напряжения	1	2	3	4
4.	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6.	Я расстроен	1	2	3	4
7.	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8.	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9.	Я встревожен	1	2	3	4
10.	Я испытываю чувство внутреннего 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 скованности и напряжения	1	2	3	4
16.	Я доволен	1	2	3	4
17.	Я озабочен	1	2	3	4
18.	Я слишком возбуждён и мне не по себе	1	2	3	4
19.	Мне радостно	1	2	3	4
20.	Мне приятно	1	2	3	4

### *Личностная тревожность*

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и обведите соответствующую цифру в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов здесь нет.

*Цифры с права означают следующие варианты ответов:*

**"1" - почти никогда (ответ оценивается в один бал);**

**"2" - иногда (ответ оценивается в два балла);**

**"3" - часто (ответ оценивается в три балла);**

**"4" - почти всегда (ответ оценивается в четыре балла).**

	Как вы себя чувствуете обычно	1	2	3	4
1.	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2.	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
3.	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4.	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5.	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4

6.	Обычно Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7.	Я спокоен, хладнокровен, собран	1	2	3	4
8.	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10.	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11.	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13.	Обычно Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16.	Я бываю доволен	1	2	3	4
17.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
19.	Я — уравновешенный человек	1	2	3	4
20.	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### Обработка результатов

Показатель ситуативной (реактивной) тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) подсчитываются отдельно по формулам:

$$1. \text{СТ} = E1 - E2 + 50,$$

где E1 – сумма зачеркнутых на бланке цифр по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

E2 – сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. \text{ЛТ} = E1 - E2 + 35,$$

где E1 – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

E2 – сумма остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

#### Интерпретация результатов

Для интерпретации результатов используются следующие ориентировочные оценки:

0-30 баллов – низкая тревожность;

31-45 баллов – умеренная;

выше 45 баллов – высокая.