Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутский областной колледж культуры (Серия «Профилактика социально-негативных явлений»)

Адаптация первокурсников в условиях проживания в общежитии

Методические рекомендации



2021 г

**УДК 94**

**ББК 63.3 (0) 53**

Рассмотрено на заседании Научно-методического совета

Протокол 08 от 16 апреля 2021 г.

Составители:

Суродеева Елена Петровна, воспитатель ГБПОУ ИОКК

Иванова Татьяна Владимировна, преподаватель ГБПОУ ИОКК

Адаптация первокурсников: методические рекомендации / сост. Суродеева Е.П.Иванова Т.В.; Иркутский областной колледж культуры. – Иркутск, 2021 г. – 36 с. – (Профилактика социально-негативных явлений).

Методические рекомендации по адаптации первокурсников составлены в соответствии с действующими требованиями федеральными государственными образовательными стандартами ФГОС СПО. Методические рекомендации содержат в себе следующие темы: психологические аспекты, особенности правил проживания в общежитии, факторы успешной адаптации в общежитии, примерная программа адаптации студентов первого года обучения в общежитии.

Методические рекомендации оснащены списком рекомендуемой литературы.

Методические рекомендации предназначены для слушателей курсов повышения квалификации, преподавателей.

**Содержание**

Введение………………………………………………………………….……….4

I.Психологические аспекты понятия «адаптация»………………….………….5

II.Особенности правил проживания в общежитии………………….…………12

III.Факторы успешной адаптации в общежитии………………….…………..16

IV.Примерная программа адаптации студентов первого года обучения в общежитии……………………………………………………..………..………21

Заключение……………………………………………………………………….34

Список используемых источников……………………………………………36

Приложение 1. Глоссарий……………………………………………………..38

Приложение 2. Социометрическая методика Дж. Морена………………….39

**Введение**

Процесс адаптации студентов в условиях общежития непосредственно связан с социальными изменениями в современном обществе различных аспектов жизнедеятельности. Главным компонентом адаптации являются новая социальная среда, новый коллектив, система учебных отношений и новая роль, которые оказывают положительное и отрицательное влияние на процесс приспособления студентов. Процесс адаптации студентов имеет свои механизмы и сложности.

В психолого-педагогической литературе адаптация трактуется как многосторонний динамический процесс, обусловленный взаимодействием психологических, субъективных и объективно-социальных факторов. Адаптация связана с трудностями принятия новых норм, установления и поддержания определенного статуса в новом коллективе. Сам процесс адаптации предполагает осознание статуса, ролевого поведения в системе межличностных отношений. Будем определять адаптацию как процесс включения студента в новую среду.

1. **Психологические аспекты понятия «адаптация»**

Термин «адаптация» происходит от лат. adaptatio — приспособление, прилаживание. Под ним понимают приспособление организма и его функций, органов и клеток к условиям среды. Одним из самых важных событий для первокурсников является адаптационный период проживания в общежитии. Жить они должны с такими же студентами.

Адаптационный процесс необходимо рассматривать комплексно, на различных уровнях его протекания, т.е. на уровнях межличностных отношений, индивидуального поведения, психофизиологической регуляции. Решающую роль в этом ряду имеет собственно психическая адаптация, которая в значительной мере оказывает влияние на адаптационные процессы, осуществляющиеся на иных уровнях.

Начало обучения в учебном заведении всегда представляло для студентов-первокурсников определенную сложность: начало нового этапа в жизни, другой стиль жизни, незнакомый коллектив, более сложная система обучения, иные требования. В зависимости от объективных и субъективных условий процесс адаптации протекает более или менее сложно для каждого индивида. Успешность и продолжительность периода адаптации тоже могут быть различны, как и ее результат.

Студенты-первокурсники, начиная жизнь вдали от родительской опеки и контроля, испытывают значительный психологический стресс. Адаптация студентов к жизни в общежитии – это существенный параметр их социальной адаптации в целом. Студенты, проживающие в общежитии, меньше интегрированы в учебную группу, чем другие студенты, они больше включены в иные круги общения (соседи, «земляки» и др.).

Можно выделить несколько периодов адаптации студентов к новой среде:

1. Предадаптационный период. Начинается с момента принятия студентом решения о поступлении в колледж и является периодом психологической подготовки.

2. Период адаптации. Делится на две стадии: ориентировочная и оценочная. Первая направлена на знакомство со средой с большим кругом общества, выработку ориентации в ее предметно-вещных элементах. Оценочная стадия характеризуется интенсивной познавательно-критической отборочной деятельностью.

3. Период долговременной адаптации. Он продолжается все время обучения студента. Разрыв между деревней и городом (центром) существовал всегда. Студенты-сельчане рассматриваются как группа, самоорганизующаяся на основе общих компонентов традиционного мировоззрения, стимулирующего воздействия внешней, «чужой» для них среды. Сельчане, приезжающие в крупный город поставлены перед необходимостью овладения новыми нормами, ценностями, представлениями, правилами, предписаниями, ограничениями, охватывающими и регламентирующими практически все стороны их жизни.

У студентов сельской местности на первом курсе происходит изменение многолетнего привычного рабочего стереотипа. Последствия могут проявляться в нервных срывах и стрессовых реакциях. По этой причине период адаптации, связанный со сменой прежних условий, может на первых порах обусловить и сравнительно снизить успеваемость, и трудности в общении.

Если в семье осуществлялось «попечительское воспитание», а студент оказывается в общежитии, то осознание факта, что он должен взять на себя ответственность и за результаты учебы, и за обеспечение быта при ограниченных материальных возможностях, вызывает состояние, близкое к отчаянию. В этих условиях иногда неплохую психологическую приспособляемость демонстрируют студенты, которых кроме учебы мало что интересует.

 В поле зрения оказывается проблема самореализации, самосовершенствования, на которую обращают внимание студенты-первокурсники. Если студент по тем или иным причинам, оказывается, вынужден заниматься тем, к чему нет склонности и способностей, тогда процесс обучения и адаптации не может быть эффективным, и будет способствовать социально-психологическому дискомфорту.

Таким образом, необходима и специальная работа по формированию благоприятного социально-психологического климата в студенческих группах, общежитиях.

 Многие из поступивших на первый курс самостоятельно выбрали будущую специальность, по которой хотели бы получить образование и трудиться в будущем, но есть и такие, за кого, выбор сделали родители. От того, как произойдет приобщение личности к новым условиям вхождения в учебную деятельность, насколько будут преодолены трудности с приобретением профессиональных навыков, зависит, как сформируется у студентов умение найти способы реализации себя как личности, так и профессионала.

 В систему среднего профессионального образования сегодня приходят далеко не самые сильные учащиеся. Зачастую это подростки, обделенные вниманием учителей, так как они не выдали «результата», менее способные, приехавшие, в большой город из расположенных рядом деревень и сел, чаще всего – с ослабленным здоровьем и с «клубком» психологических проблем, главные из которых – затруднение в общении, неуверенность в своих силах, отсутствие привычки заниматься систематически. Сказанное дает основания отнести проблему психологической поддержки студентов в период адаптации к образовательному процессу, а так же к перемени места жительства – к числу актуальных проблем образования.

Студенты первого курса, проживающие в общежитии, отличаются более длительной адаптацией: тревожностью, склонны к нервно–психическим срывам.

В сентябре происходит первая встреча студента с той психологической средой, которая создана в учебном заведении, и с которой ему предстоит в различных формах и по разным поводам взаимодействовать все годы обучения. Успешную адаптацию студентов можно рассматривать как их включенность в новую социальную среду, в учебно–познавательный процесс, а так же в новую систему отношений.

Адаптация студентов к обучению в среднем учебном заведении имеет свои особенности. Вхождение молодых людей в новую систему обучения, приобретение ими нового социального статуса студента требует от них выработки новых способов поведения, позволяющих им в наибольшей степени соответствовать своей новой роли. Такой процесс приспособления может проходить достаточно длительное время, что может вызвать у человека перенапряжение как на психологическом, так и на физиологическом уровнях, вследствие чего у студента снижается активность, и он не может не только выработать новые способы поведения, но и выполнить привычные для него виды деятельности.

Проходит немало времени, прежде чем студент приспособится к условиям обучения в колледже. Отсюда и низкая успеваемость на первом курсе и большой отсев по результатам первой сессии. Приспособление к новым условиям требует от студента много сил, он должен сам ставить перед собой цели близкие к учебной или иной познавательной или общественной деятельности.

Рассмотрение студенчества, невозможно без учета особенностей адаптационного периода. Так как в этот период раскрываются потенциальные способности и задатки, проявляются таланты, совершенствуются интеллект, расширяется круг познания, приобретается профессия .

Адаптивная ситуация вызвана новизной самой деятельности и условий, в которых она протекает. Приспосабливаться приходится не только к учебной деятельности, к ближайшему социальному окружению, но и к новым условиям быта особенно для тех студентов, которые приехали в город из сельской местности.

Студенческое общежитие образовательного учреждения предназначается для размещения иногородних студентов, на период обучения. В общежитии обеспечены необходимые, минимальные условия для проживания, самостоятельных занятий и отдыха. Правила внутреннего распорядка в общежитии определены положением о студенческом общежитии. Студенты, проживающие в общежитии, обязаны строго соблюдать правила проживания и правила внутреннего распорядка студенческого общежития, техники безопасности, пожарной и общественной безопасности. За нарушение правил внутреннего распорядка в студенческом общежитии к ним применяются дисциплинарные взыскания замечание, выговор, отчисление из образовательного учреждения .

В период адаптации необходимо помнить, что студенты, проживающие в общежитии, нуждаются в особом внимании, что связано в первую очередь с переменой места жительства, отрыва от родителей, от ранее установленных социальных связей. Необходимо учитывать, что усугубляется ситуация отсутствие привычных комфортных условий быта и труда. Ограничение правилами и рамками внутреннего распорядка общежития лишает студента возможности тесно поддерживать сложившиеся ранее связи. Молодые люди могут находиться в состоянии тревоги и стресса, нуждаются в психологической поддержке, испытывать проблемы с коммуникацией. Затруднение адаптации в этот период может привезти к снижению успеваемости, и трудности в общении.

Несомненно, особенности этой перестройки связаны с характеристиками типа высшей нервной деятельности. Знание индивидуальных особенностей студента, на основе которых строится система включения его в новые виды деятельности, дает возможность избежать дезадаптационного синдрома, сделать процесс адаптации ровным и психологически комфортным и более коротким по времени. По данным исследователей в этой области продолжительность приспособления к новым условиям обучения составляет 5–8 недель. Наиболее сложными оказываются первые две недели, когда фиксируется бурная реакция на комплекс новых воздействий. В некоторых случаях процесс адаптации может затягиваться до первой сессии, студенты так и не сумевшие адаптироваться к новым для них условиям обучения и не сдавшие сессию зачастую покидают учебное заведение.

Высокий уровень личностной тревожности в свою очередь усугубляет стрессовую ситуацию студентов. Значение коррекции тревожности, ее преодоление важно при подготовке студентов к трудным ситуациям, таким как экзамены, соревнования, при овладении новых условий обучения. В свою очередь в ходе адаптации по истечении 8 недель обучения наблюдается значительное снижение личностной и ситуативной тревожности студентов .

В свою очередь в ходе адаптации к условиям обучения наблюдается положительная динамика. По данным полученным в ноябре на втором этапе исследования можно сказать о том, что целом испытуемых экспериментальной группы обладают признаками слабого и умеренного нервно–психического напряжения, для них характерно – настроение обычное, чувствительность не изменена. Большое внимание педагога-воспитателя и студенческого коллектива уделяется адаптации студентов, получивших право проживать в общежитии с начала учебного года. Это длительный и сложный процесс, который включает множество аспектов, но общежитие способно влиять на воспитание молодых людей, помочь им хорошо учиться, выполнять общественно-полезную работу, культурно отдыхать.

 В первую очередь, воспитатель с помощью студентов старших курсов старается прививать «новичкам» навыки самостоятельности, чтобы, оторвавшись от домашнего очага и родительской опеки, первокурсники не чувствовали себя оставленными на произвол судьбы. Основной акцент делается на индивидуальной работе с каждым «новичком». Вновь прибывшие студенты расселяются в комнатах с учётом психологической совместимости. В случае возникновения психологических или каких–либо иных проблем, они рассматриваются и решаются оперативно.

 Одной из важнейших задач педагога-воспитателя является формирование у студентов чувства ответственности. Оно особенно актуально сегодня, когда имеет место ухудшение экономического положения учебных заведений в целом. Происходит удорожание процесса обучения, возрастание стоимости материального оборудования, коммунальных услуг, предоставляемых студентам в общежитии, где они ежедневно эксплуатируют мебель, оборудование (сантехническое, кухонное, электрическое) и т. д. Решение этой задачи с момента появления студента в стенах общежития – залог успешной работы по закреплению и воспитанию у него чувства ответственности за судьбу своего общежития.

Со студентами–новичками в обязательном порядке проводится инструктаж по технике безопасности, беседы о правилах внутреннего распорядка и проживания в общежитии, о правилах пользования электронагревательными приборами и бытовой техникой, о пользовании оборудованием в подсобных помещениях, о соблюдении правил личной гигиены. В первые же дни пребывания в общежитии студенты имеют возможность в случае болезни получить своевременную медицинскую помощь в районной больнице.

В общежитии созданы оптимально необходимые условия для поддержания образовательных устремлений студентов, для успешного выполнения домашних заданий, организована помощь и взаимопомощь в учёбе. Способность студентов к творческому участию в общественной жизни, широта их кругозора позволяют вести воспитательную работу в общежитии более широко и углублённо, использовать разнообразные её формы и методы, сделать общение молодёжи более интересным и доверительным. Общение реализуется в сфере свободного времени, что непосредственно связано с разумной его организацией, наполненностью интересными делами. Это одна из главных социально-педагогических функций общежития. Повышение уровня общения молодёжи и культура её досуга – это две стороны единого педагогического процесса в студенческом общежитии.

1. **Особенности правил проживания в общежитии**

Общежитие – место, где рядом друг с другом живут совершенно разные люди. У каждого из них свои характеры и интересы, привычки и требования. Чтобы помочь постояльцам наладить общий быт, избежать серьезных конфликтов и сохранить порядок, в общежитиях существуют свои законы и правила. Студенты являются молодыми и активными и чаще других ищут приключения. Общежитие является наиболее популярным местом для совершения студенческих проказ. К заселению в студенческое общежитие допускаются только студенты. Никакие посторонние лица не имеют права претендовать на проживание в нем. Обязанностей у проживающих в студенческих общежитиях достаточно много. Студенты должны соблюдать все требования, которые прописаны в договоре найма жилого помещения. Они обязательно должны вовремя сдавать документы для регистрации по месту пребывания и постановки на воинский учёт. Комнату студентов могут посещать посторонние лица, но только в строго установленные часы. Кроме того, сами студенты могут покидать и приходить в общежитие в определенные часы, соблюдать пропускной режим.

**Постоялец общежития обязан:**

Использовать жилплощадь по назначению

А назначение у жилого помещения одно – проживание. Поэтому комната не должна использоваться в коммерческих целях. Здесь нельзя проводить азартные игры или оказывать какие-либо услуги. Ни магазин, ни салон красоты, ни ателье в комнате общежития не открыть. Готовить обед или стирать рядом с кроватями также не стоит – для этого в общежитиях есть специальные помещения с необходимым оборудованием.

**Соблюдать правила пожарной безопасности**

В первую очередь постояльцы должны пройти инструктаж по пожарной безопасности, ознакомиться со схемой эвакуации и расположением огнетушителей. Курить жильцам разрешено только в специально отведенных для этого местах. Во многих общежития есть отдельные курилки с пепельницами, чаще всего расположенные на улице.

В комнатах запрещено подключать сложные технические приборы (стиральные машинки, микроволновки) или устройства с открытыми нагревательными элементами (утюги, электрические плиты, паяльники).

Нельзя использовать неисправные электроприборы. Если розетка искрит, или повреждена изоляция электрического провода – об это нужно незамедлительно сообщить коменданту общежития, чтобы тот как можно быстрее устранил опасную неполадку.

Использование в помещении газовой горелки, паяльной лампы и других источников открытого огня – плохая идея. Если это не приведет к возгоранию (а риск очень велик), то спровоцирует срабатывание системы противопожарной безопасности, которой оснащено каждое общежитие.

**Соблюдать чистоту**

Согласно существующим санитарным нормам в общих помещениях должна регулярно проводится сухая и влажная уборка.А вот жилые комнаты убирают везде по-разному: в одних общежитиях мытьем всех полов занимается местный персонал, порядок в других жилых комнатах наводят только по требованию постояльцев, а где-то эта обязанность и вовсе ложится на плечи жильцов. Каждый постоялец обязан соблюдать правила санитарии и гигиены – убирать за собой грязную посуду на кухне, разбрызганную воду в душевой и любой мусор. Только не стоит слишком увлекаться и пытаться навести порядок в чужих вещах. Ваши благие намерения могут неверно расценить.

Кстати, пользовать матрасами и подушками без постельного белья тоже запрещено – это очень негигиенично и может привести к неприятным проблемам со здоровьем. Поэтому в большинстве общежитий комплект чистого постельного белья выдается при заселении меняется раз в 7-14 дней.

**Соблюдать правила прохода в общежитие**

Обычно общежития закрываются на ночь, а это значит, что запоздалый жилец вряд ли сможет попасть в свою комнату до утра. Поэтому тем, кто вынужден поздно возвращаться с работы или уходит на ночное дежурство, этот момент стоит обсудить с администрацией заранее. Если в общежитии есть дежурный вахтер, он откроет дверь даже поздней ночью, но только с письменного согласия управляющего.

В общежитиях действует пропускной режим - каждому новому гостю при заселении выдается специальный пропуск, по которому тот может попасть внутрь. И лучше завести привычку всегда носить этот пропуск с собой. По пропуску в здание может попасть только постоялец. Передавать пропуск третьим лицам строго запрещено.

Гостям, как правило, вход в общежитие закрыт. Но в некоторых случаях такие визиты допускаются после согласования с администрацией. Приглашать друзей и родственников на территорию общежития можно лишь в установленное для этого время. Напоминать про то, что время для визитов подходит к концу, никто не будет - за своевременный уход посетителей отвечает постоялец.

**Сообщать о плохом самочувствии**

Плотность населения в заполненном общежитии довольно высокая (на человека по 6 кв. м жилой площади), а это значит, что любое заболевание, передающееся контактным или воздушно-капельным путем, будет распространяться довольно быстро. Поэтому очень важно вовремя изолировать больного, чтобы не допустить распространение инфекции. Да и сам больной сможет намного быстрее вылечиться в больнице под присмотром врачей.

**Вовремя производить оплату**

Последняя в этом списке, но одна из важнейших обязанностей постояльца. Жилец потребляет электроэнергию и воду, арендует, по сути, чужую жилплощадь и пользуется услугами обслуживающего персонала – за все это нужно платить. И платить вовремя. Сроки оплаты в разных общежитиях варьируются. Но длительные просрочки платежей наказываются выселением.

**Жильцам общежития запрещено:**

Шуметь

В каждом регионе страны действует закон, регулирующий время для проведения шумных работ (или шумного отдыха). Этот закон, конечно же, распространяется и на общежития. Как правило, соблюдать тишину нужно в ночное время – с 7:00 до 22:00. Телевизоры и радиоприемники в это время можно не выключать, но звук стоит убавить, чтобы не мешать соседям спать. А вот шуметь слишком громко и регулярно, нарушая нормальные условия проживания, нельзя даже днем.

**Портить имущество общежития**

Портить имущество, конечно же, запрещается. Даже несмотря на то, что оно чужое (почему-то именно к чужим вещам относятся небрежно). За случайно сломанную мебель, разбитое окно, порванные обои придется заплатить, чтобы возместить ущерб. А уж если поломка не случайная, а умышленная, могут и вовсе выселить.

**Употреблять алкоголь на территории общежития**

В общежитиях действует строгий "сухой закон". Постояльцам запрещено не только употреблять алкогольные напитки на территории общежития, но и возвращаться в общежитие подшофе. А все из-за того, что именно в состоянии алкогольного опьянения люди чаще нарушают правила и законы, шумят, портят имущество и отношения друг с другом.

**Самовольно переселяться в другую комнату и менять обстановку**

При заключении договора за каждым жильцом закрепляется место в определенной комнате. За состояние этого места несет ответственность жилец. Переехать в другую комнату по собственному желанию, конечно, можно, но только с разрешения администрации. Если же разрешение получено не было, такой несанкционированный переезд считается нарушением внутреннего распорядка. Переносить мебель из чужой комнаты в свою также запрещено. Правда, и в занимаемой комнате можно делать далеко не все. Например, нельзя устанавливать дополнительную мебель, которая будет мешать проходу или займет чужое пространство. Не стоит клеить на стены плакаты и объявления. Запрещается менять замки на входной двери или устанавливать дополнительные запоры.

**Нарушение правил. Выселение из общежития**

Нарушение правил проживания в общежитии имеет неприятные последствия. В одних случаях постояльца ждет скандал, в других – штраф. А самые серьезные нарушения караются выселением из общежития без права возврата. Но есть один нюанс - принудительно выселить постояльца руководство общежития может только через суд. Законными основаниями для выселения считаются:

-Использование жилплощади не по назначению;

-Просрочка оплаты;

-Регулярные нарушения общественного порядка и частые жалобы соседей;

-Умышленная порча имущества и приведение жилья в негодность.

**Так плохо ли жить в общежитии?**

Сначала в общежитии жить нелегко. Новые правила, новая обстановка, новые люди — всё это требует времени на адаптацию. Тем не менее именно в общежитии проходят самые уютные вечера с одногруппниками, однокурсниками и друзьями. Гитары, варёные пельмени, небольшая комната — всё это создаёт непередаваемую обстановку.

1. **Факторы успешной адаптации в общежитии**

Процесс адаптации студентов в условиях общежития непосредственно связан с социальными изменениями в современном обществе различных аспектов жизнедеятельности. Главным компонентом адаптации являются новая социальная среда, новый коллектив, система учебных отношений и новая роль, которые оказывают положительное и отрицательное влияние на процесс приспособления студентов. Процесс адаптации студентов имеет свои механизмы и сложности.

В психолого-педагогической литературе адаптация трактуется как многосторонний динамический процесс, обусловленный взаимодействием психологических, субъективных и объективно-социальных факторов. Адаптация связана с трудностями принятия новых норм, установления и поддержания определенного статуса в новом коллективе. Сам процесс адаптации предполагает осознание статуса, ролевого поведения в системе межличностных отношений. Будем определять адаптацию как процесс включения студента в новую среду.

 При заселении в общежитие студент заполняет анкету, которая содержит очень важные сведения: сколько детей в семье, где и кем работают родители, чем в свободное время любит заниматься студент. Воспитатели и актив общежития берут все на заметку, чтобы заинтересовать танцами, спортом, оформлением стендов и т.д. Задача воспитателя заключается в том, чтобы сохранить желание студента заниматься чем-то полезным.

При первом знакомстве воспитатель знакомит студентов с правилами проживания и активом общежития. Он старается определить, на кого будет можно потом положиться в дальнейшем, кто может помочь. Воспитатель контролирует приобщение к ведению здорового образа жизни, укрепление физической и нравственной закалки молодежи, контроль за регулярным посещением уроков физической культуры, спортивных мероприятий, поддержание порядка в общежитии и близлежащей территории, организует активный отдых студентов: посещение театров, кино, участие в мероприятиях.

Процессы адаптации происходят постепенно, т.к. непрерывно возникают изменения и в условиях нашего существования и в нас самих. Наши студенты попадают иногда под несколько вариантов адаптации:

- вживание в иную культурную среду;

-новый коллектив;

-проживание в общежитии;

-любовь.

Для нас должны быть значимыми все варианты адаптационного процесса, которые связаны с резкой ломкой стереотипов вчерашних школьников при поступлении в новую для них социальную среду с новым статусом - студента.

 Очень важным элементом является первое поручение для студента. Здесь проявляется целый комплекс воспитательных моментов. Для одних – боязнь плохо справиться с порученным делом. Для других – возможность показать себя, свои способности, выделиться среди остальных. Происходит формирование первых профессиональных умений и навыков, отношения к выполнению, понимание важности и необходимости этого поручения. Отношение к труду у студентов не очень хорошее. Вот здесь-то и приходится проявлять свои способности воспитателю. Доказывать, что качественное выполнение задания является обязательным для студента, это часть воспитательного процесса. Для студентов из сельской местности, особенно из дальних районов, процесс адаптации, вживание в новую среду, особенно тяжел. Хоть и бытует мнение, что в деревнях и селах молодежь трудолюбивая, из своего опыта скажу, некоторые не умеют самых элементарных вещей: заправить постель, помыть посуду, приготовить еду. То есть не имеют навыков самообслуживания. С такими студентами работает не только воспитатель, но и студенческий актив – это старосты и их заместители по секции.

 Студенчество является самой веселой и важной частью в жизни человеку. Это переход от беспечного школьника к самостоятельному человеку, уверенного в себе и отвечающего за свои поступки. Приехавших в город учиться студентов ждет очень много соблазнов, то, что раньше запрещали родители, они могут себе позволить и попробовать «запретный плод». И в этот момент самое главное выбрать правильный путь и не свернуть на скользкую тропинку. Во всех ситуациях оставаться твердым, решительным и принимать правильные решения, независимо от обстоятельств.

 Самые страшные соблазны – это курение и алкоголь. Студенты оказываются беспомощными и не подготовленными к каким-либо трудностям и от бессилия перед проблемой теряются и не найдя нужного решения, выбирают тот путь, который принуждает их прибегнуть к легкому, как им кажется, решению проблемы, и эта необдуманная слабость приводит их к совершению глупостей. С этими пороками борется коллектив воспитателей и студенческий актив, который выявляет таких студентов и проводит с ними определенную работу. Кстати сказать, что иногда слова сверстников перевешивают слово воспитателей. Желание быть своим в определенной группе и определяет дальнейшие поступки студентов, т.е. пробуются сигареты, алкоголь. Такие студенты заносятся в группу риска, а их родители приглашаются для беседы.

 Общение является составной частью воспитательной деятельности, кроме того, потребность в неформальном общении с воспитателями и со своими сверстниками, понимание и признание, составляет отличительную особенность юношеского возраста.

 Мы знаем также, что период адаптации может на первых порах обусловить и сравнительно низкую успеваемость, а также возникновение ряда трудностей студентов, таких как:

- отрицательные переживания, связанные с уходом из школьного коллектива;

- неумение регулировать поведение, усугубляемое отсутствием контроля со стороны родителей;

- отсутствием навыков самостоятельной работы;

- неумение конспектировать, писать лекции, работать с книгой;

- поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;

- налаживание быта самообслуживания при переходе из домашних условий в условия общежития.

 Основной трудностью, возникающей на первых порах пребывания в студенческом коллективе, является неумение общаться и налаживать контакты со сверстниками и взрослыми.

 В первые дни учебы психолог проводит тестирование. Цель тестирования – определение степени сознательности, гражданственности, зрелости студентов. Затем проводится беседа психолога с воспитателями, где психолог советует обратить внимание на студентов с повышенным уровнем тревожности.

 Первый курс, это особый курс, здесь происходит проверка сил, способностей, настойчивости студентов в овладении знаниями, умениями, выявляется уровень нравственных и волевых качеств и навыков общения. Адаптируясь, студент подбирает поведение к конкретным событиям. Результатом адаптации становится изменение личностных черт.

 **К трудностям адаптации сами студенты первого курса относят:**

- не проявление инициативы, ощущение стеснения и неуверенности в новом коллективе;

- утомление и нервное перенапряжение;

- большой объем и трудное усвоение материала;

- резкое увеличение нагрузки;

- новые условия проживания в общежитии.

 Студенты старших курсов отмечают, что им помогло в свое время справиться с этими проблемами: занятия спортом, активное участие в жизни общежития.

 Воспитание духовной нравственности у студентов общежития проводится по принципам: системности, вариативности, гражданственности и принципа личностного подхода. Целенаправленная, систематическая деятельность позволяет воспитывать компетентного специалиста и социально-активного гражданина.

**IV.Примерная программа адаптации студентов первого года обучения в общежитии**

**Цель программы:** создание условий для успешной адаптации и гармоничного развития личности студентов первого года обучения, проживающих в общежитии.

Задачи:

1. Исследовать психологическое состояние студентов в процессе адаптации.

2. На основе сделанных выводов предложить рекомендации, позволяющие снизить влияние дезадаптирующих факторов на процесс адаптации студентов.

3. Провести тренинги, способствующие наиболее оптимальной адаптации студентов к обучению, снижению уровня тревожности, повышению самооценки студентов.

4. Обеспечить предпосылки для успешной адаптации и психологического комфорта у студентов к условиям проживания в общежитии.

5. Воспитывать навыки культуры проживания в коллективе.

6. Создать органы самоуправления в коллективе студентов.

7. Сократить случаи девиантного и делинквентного поведения.

**Диагностический инструментарий:**

- социометрия Морено (взаимоотношения со сверстниками) (приложение 2), - анализ воспитательной работы ( соблюдение правил проживания, количество обучающихся, посещающих кружки и секции),

- наблюдение (соблюдение санитарно-гигиенических навыков).

**Этапы реализации программы:**

Реализация программы предусматривает три этапа.

Первый этап (сентябрь-октябрь) - адаптация в коллективе.

Основные задачи этапа

1.Создание условий для формирования положительного психологического

микроклимата в коллективе студентов, проживающих в общежитии;

2.Ознакомление с нормами проживания и правилами поведения в общежитии (Положение о студенческом общежитии, правила внутреннего распорядка).

3.Отработка навыков самообслуживания, культуры поведения и общения -

организация самоуправления (Совет общежития);

4. Привитие навыков учебной и трудовой дисциплины за счет самоконтроля,

контроля со стороны совета общежития, коллектива сотрудников общежития;

5. Изучение контингента вновь прибывших ребят; выявление студентов «группы риска», студентов-лидеров, выявление интересов, склонностей и потребностей проживающих.

6.Планирование работы на год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п*** | ***Наименование мероприятия***  | ***Цель*** | ***Сроки проведения*** | ***Ответственные*** |
|  | Изучение личных дел иногородних студентов, которые будут проживать в общежитии  | Выявление: лиц из числа детей – сирот, уровень школьной успеваемости, успешность вступительных испытаний, характеристика с предыдущего учебного заведения (портфолио) | Сентябрь | Воспитатель |
|  | Ознакомление с медицинскими документами о состоянии здоровья обучающихся | Выявление подростков, имеющих проблемы со здоровьем | Сентябрь-октябрь | Воспитатель |
|  | Ознакомление с информацией по выявлению подростков имеющих отклонения в поведении – «группы риска» | Выявление обучающихся, имеющих отклонения в поведении, составление списков обучающихся нуждающихся в особом педагогическом психологическом сопровождении | Сентябрь-октябрь | Воспитатель, соц. педагог, психолог, преподаватели |
|  | Индивидуальная беседа с подростком, в процессе заселения в общежитие  | -знакомство с подростком, установление доброжелательных отношений - сбор информации анкетных данных подростков  | Сентябрь | воспитатель |
|  | Изучение личных анкет подростков, поступивших в общежитие | Составление социального паспорта общежития  | Сентябрь-октябрь | воспитатель |
|  | Встречи с кураторами групп, в которых обучаются подростки, проживающие в студенческом общежитии | Выработка единой линии педагогического сопровождения подростков | Сентябрь- декабрь | Кураторы, воспитатель |
|  | Изучение особенностей социальных контактов подростков | Составление индивидуальной карты межличностного общения подростка | Октябрь-ноябрь | Психолог, воспитатель |
|  | Проведение ряда профилактических лекций по вопросам: -соблюдение личной гигиены,- правильного питания,-ЗОЖ | Снижение заболеваемости, повышение мотивации на ЗОЖ | Сентябрь-ноябрь | воспитатель |
|  | Проведение инструктажа по ТБ и ПБ | Соблюдение правил ТБ и ПБ исключение ЧС ситуаций | сентябрь | Администратор, воспитатель |
|  | Выборы в студенческий орган самоуправления – Совет общежития | Развитие студенческого самоуправления  | Сентябрь  | воспитатель |
|  | Организация и контроль за выполнением домашнего задания студентами, проведение рейдов «Живем по часам» | Повышение учебной мотивации и познавательной активности подростков, учебной успеваемости | В течение учебного года | Кураторы, воспитатели, Совет общежития |
|  | Оказание помощи в организации быта проживающих студентов | Создание условий для комфортного проживания | Сентябрь-октябрь | Воспитатель, работники общежития, Совет общежития |
|  | Оказание помощи студентам в часы самообслуживания | Выявление уровня и развития сформированности навыков самообслуживания | В течение учебного года | Воспитатель, работники общежития |
|  | Проведение общего собрания с проживающими студентами | Ознакомление с локальными актами общежития Положением о студенческом общежитии, Правилами внутреннего распорядка | сентябрь | Администрация общежития, психолог, воспитатели |
|  | Проведение бесед с родителями подростков, проживающих в общежитии | Ознакомление родителей с локальными актами общежития, Положением о студенческом общежитии, Правилами внутреннего распорядка | СентябрьОктябрьноябрь | воспитатели |
|  | Изучение результатов психологической комплексной диагностики по изучению личности проживающих в общежитии  | Составление психологического портрета подростка, определение форм и методов в индивидуальном общении с ним | Октябрьноябрь | Психолог, воспитатель |
|  | Индивидуальные беседы и консультирование подростков | Оптимизация взаимоотношений воспитатель-подросток, оказание социально-педагогической помощи в период адаптации | В течение учебного года | Психолог, воспитатель |
|  | Консультирование родителей | Информирование по процессу адаптации. Повышение педагогической компетентности родителей в воспитании подростков | В течение учебного года | Психолог, воспитатель |

Ожидаемый результат

- успешная адаптация студентов к проживанию в новых условиях, сокращение случаев девиантного поведения;

- усвоение студентами норм и правил проживания в общежитии;

- усвоение студентами первичных навыков самообслуживания и самоконтроля;

- работа Совета общежития;

- Сокращение случаев потери контингента за счет дезадаптации и девиантного поведения.

**Второй этап (ноябрь-апрель) – развитие коллектива и микро-коллектив в комнате.**

**Основные задачи этапа:**

1.Развитие деятельности органов самоуправления в общежитии (совета общежития) за счет развития служб совета, и вовлечение большего числа проживающих в его работу;

2. Профилактическая работа; укрепление дисциплины; работа с группой риска; исключение случаев девиантного и делинквентного поведения за счет повышения у студентов уровня самоконтроля, ответственности за свое поведение;

3. Дальнейшее развитие и закрепление навыков культуры поведения и быта; работа коллектива сотрудников и совета общежития по сохранению материально- технической базы общежития;

4. Работа по выявлению случаев нарушения межличностных отношений (оказание морального и физического давления, конфликты)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п*** | ***Наименование мероприятия*** | ***Цель*** | ***Сроки проведения*** | ***Ответственные*** |
|  | Проведение «Недели первокурсника» (игровые программы, групповые беседы) | Знакомство с первокурсниками, снятие эмоциональных барьеров, сплочение коллектива  | Сентябрь-ноябрь | Психолог, воспитатели, Совет общежития |
|  | Вовлечение обучающихся в кружки и секции, клубы по интересам | Организация активного досуга, создание условий для самовыражения, профилактика правонарушений | Сентябрь-ноябрь | воспитатель |
|  | Создание видеороликов, освещающих жизнь студентов в общежитии | Оптимизация взаимоотношений студентов, демонстрация индивидуальности студентов  | октябрь | Воспитатель, Совет общежития |
|  | Осуществление мероприятий по коллективному соблюдению и поддержанию санитарных норм в общежитии | Создание условий для комфортного проживания  | По плану воспитательной работы | Воспитатель, Совет общежития |
|  | Организация и проведение тренинговых занятий по развитию коммуникативных навыков «Учимся жить вместе» | Развитие коммуникативных навыков, повышение поведенческой культуры, выработка навыков толерантного общения, профилактика правонарушений | В течение года | Психолог, воспитатель |
|  | Организация и проведение досуговых мероприятий | Организация свободного времени, сплочение коллектива | По плану воспитательной работы | Воспитатель, Совет общежития |
|  | Проведение мероприятий по созданию уюта в студенческом общежитии  | Развитие трудовых навыков, повышение эстетической культуры студентов | По плану воспитательной работы | Воспитатель, Совет общежития |
|  | Привлечение студентов к участию в олимпиадах, конкурсах и мероприятия разного уровня | Повышение познавательной мотивации, создание условий для самовыражения, стремление быть успешным  | В течение года | воспитатель |
|  | Коллективное посещение городской библиотеки, музея, досуговых учреждений | Участие в познавательных мероприятиях | В течение года | Воспитатель, Совет общежития |
|  | Выпуски тематических стенгазет и создание видео презентаций о жизни в студенческом общежитии  | Развитие творческих способностей и умение работать в группе | В течение года | Воспитатель, Совет общежития |
|  | Оформление и регулярное обновление информационного стенда «Наша жизнь» | Освещение жизнедеятельности и студенческих традиций | В течение года | Воспитатель, Совет общежития |
|  | Коллективный просмотр фильмов и их обсуждение | Организация свободного времени | В течение года | Воспитатель, Совет общежития |
|  | Индивидуальные и групповые беседы, консультирование обучающихся | Оказание психологической, социальной помощи и поддержки, повышение учебной мотивации  | В течение года | Воспитатель,психолог |
|  | Встречи с кураторами групп, в которых обучаются подростки, проживающие в студенческом общежитии | Выработка единой линии педагогического сопровождения подростков | Сентябрь-декабрь | Кураторы, воспитатель |
|  | Контроль проживающих в общежитии и соблюдение правил внутреннего распорядка | Контроль утреннего подъема, отбоя, соблюдение режима дня, соблюдение графика дежурств по комнате и т.д. | ежедневно | воспитатель |
|  | Организация встреч с врачом наркологом, гинекологом, сотрудниками ОДН, ПДН, ЦПН | Профилактика правонарушений, экстремизма, употребление спиртосодержащей продукции, ПАВ  | Сентябрь-июнь | Воспитатели, психолог |
|  | Размещение информации, направленной на профилактику правонарушений, употребление ПАВ, табакокурение и т.д. на информационных стендах | Профилактика правонарушений, пропаганда ЗОЖ | Сентябрь-июнь | Воспитатель, администрация, психолог |
|  | Рассмотрение обучающихся на заседании Совета общежития по нарушению правил внутреннего распорядка | Профилактика девиантного поведения, пропусков занятий без уважительной причины, повышение учебной успеваемости | Сентябрь-июнь | Воспитатель, Совет общежития |

**Ожидаемый результат**

- Адаптированность к новым условиям проживания студентов, входящих в «Группу риска»;

- Исключение случаев потери контингента за счет девиантного поведения,

дезадаптации и нарушения межличностных отношений;

- Сокращение случаев нарушения правил внутреннего распорядка общежития;

- Развитие работы групп по интересам, вовлечение большего числа проживающих в творческие дела общежития;

- Достижение соответствия эстетическим требованиям в оформлении комнат студентов и других помещений общежития.

**Третий этап (май-июнь) - подготовка к завершению учебного года.**

**Основные задачи:**

1. Контроль над сохранностью материально-технической базы общежития.

2.Подготовка комнат и других помещений общежития к началу следующего

учебного года.

3. Профилактика девиантного и делинквентного поведения за счет режимных

требований и постоянного контроля со стороны органов самоуправления и

коллектива сотрудников общежития;

**3. Организация выезда студентов из общежития**.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование мероприятия***  | ***Цель*** | ***Сроки проведения*** | ***Ответственные*** |
| 1. | Встречи с кураторами | Контроль за посещаемостью и успеваемостью, (выявление причин пропусков и неуспеваемости) | Май-июнь | воспитатель |
| 2. | Проведение индивидуальных коррекционных занятий с элементами арт-терапии | Анализ собственного поведения, умение разрешать конфликтные ситуации | Май-июнь | Психолог, воспитатель |
| 3. | Привлечение обучающихся в волонтерское движение города | Профилактика правонарушений, помощь в социализации, реализация партнерства с ЦПН | Май-июнь | Воспитатели, психолог, сотрудники ЦПН |
| 4. | Индивидуальные беседы и консультирование обучающихся | Оказание психологической помощи, повышение учебной мотивации, оказание социальной помощи и поддержки | Май-июнь | Психолог, воспитатель |
| 5. | Индивидуальные беседы и консультирование родителей | Оказание психологической помощи, социальной помощи и поддержки, а так же помощи в воспитании детей | Май-июнь | воспитатель |
| 6. | Изготовление памяток для обучающихся | Профилактика конфликтов | Май-июнь | Воспитатель,Психолог |
| 7. | Подготовка информации, памяток, рекомендаций для родителей | Информирование родителей о психологических особенностях обучающихся, методах успешного воспитания | Май-июнь | Воспитатель,Психолог, Соц. педагог |
| 8. | Размещение информации, направленной на профилактику правонарушений, употребления ПАВ, табакокурения и т.д. на информационных стендах | Профилактика правонарушений, экстремизма, употребление табака, спиртосодержащей продукции ПАВ | Май-июнь | Воспитатель, сотрудники ЦПН |
| 9. | Коллективный просмотр видео роликов социальной рекламы, направленной на профилактику правонарушений, употребления ПАВ, табакокурения и т.д. | Профилактика правонарушений, экстремизма, употребление табака, спиртосодержащей продукции ПАВ | Май-июнь | Воспитатель,Психолог |
| 10. | Организация «круглых столов», встреч с членами Молодежной палаты города |  | Май-июнь | воспитатель |
| 11. | Вовлечение обучающихся в культурно-массовые, спортивные мероприятия общежития, колледжа, города | Организация активного досуга, профилактика правонарушений, экстремизма, употребления спиртосодержащей продукции, ПАВ | Май-июнь | Психолог,Воспитатели, кураторы |
| 12. | Рассмотрение обучающихся на заседании Совета общежития | Профилактика нарушений правил проживания, пропусков занятий без уважительной причины, повышение учебной успеваемости  | Май-июнь | Председатель и члены Совета общежития |

**Ожидаемый результат:**

- Готовность комнат и других помещений общежития к новому учебному году;

- Исключение случаев девиантного и делинквентного поведения;

- Снижение числа неуспевающих из числа обучающихся и студентов, проживающих в общежитии;

 - Успешность студентов в учебе, спорте, творчестве.

**Реализуя данную программу, ожидается достижение следующих результатов:**

- Приобретение нового социального опыта;

- Обогащение индивидуального опыта в организации собственной жизнедеятельности;

- Приобретение позитивного опыта внутригруппового сотрудничества;

- Актуализация мотивации познавательной, творческой активности;

- Осознание необходимости включаться в общение с окружающими на основе взаимопонимания, миролюбия;

- Формирование навыков здорового образа жизни, понимание необходимости отрицания вредных привычек;

- Реальное достижение успеха в конкретных видах деятельности;

- Формирование у обучающихся правосознательного поведения;

- Повышение способности подростков быть успешными людьми.

**Заключение**

Адаптация студентов-первокурсников, проживающих в общежитиях - сложный и многогранный процесс, требующий от его организаторов тщательного отбора воспитательных средств, постоянного взаимодействия с администрацией, студенческим Советом. Их общая задача - искать и находить новые формы работы по организации досуга молодёжи, развивающие её духовно и интеллектуально, помогающие ей определить своё место в жизни. При использовании форм и средств воспитательной работы в общежитии необходимо следовать таким педагогическим условиям, как учёт возрастного, образовательного и культурного уровня, интересов и запросов, проживающих в целом, а также индивидуальных особенностей юношей и девушек; проведение досуговых мероприятий систематически, по заранее составленному плану; привлечение к подготовке и проведению мероприятий всех проживающих, что способствует воспитанию взаимной ответственности за порученное дело.

Воспитательную работу в общежитии следует направить на создание педагогически воспитывающей среды, включающей наилучшие условия для самостоятельных занятий, пропаганду опыта лучших студентов, проживающих в общежитии, вовлечение их в научно-исследовательскую работу (олимпиады, конкурсы, семинары, конференции).

Таким образом, важнейшим фактором для скорейшей адаптации первокурсников в студенческом общежитии является создание благоприятной психологической атмосферы - педагогически воспитывающей среды. Реализация программы социально-педагогического сопровождения студентов-первокурсников, проживающих в студенческом общежитии основывается на личностно-ориентационной модели общения. Важнейшее положение - опора на внутренний потенциал развития подростка, на право подростка самостоятельно совершать выбор и нести за него ответственность. Следовательно, для осуществления права свободного выбора различных альтернатив развития необходимо научить обучающегося выбирать, помочь ему разобраться в сути проблемной ситуации, выработать план решения и сделать первые шаги. Также необходимо сформировать и закрепить у обучающихся знания о соблюдении законодательства Российской Федерации, понятия о здоровом образе жизни и негативных последствиях вредных привычек.

**Список использованной литературы:**

1.Реан А.А. К проблеме социальной адаптации личности / А.А. Реан // Вестник СПб.ГУ. – 2000. – №20. – С. 74–79.

2.Милославова И.А. Понятие и структура социальной адаптации / И.А. Милославова. – М.: Москва, 2009. – 321 с.

3. Карандашев В.И. Психологические основы развития студента как субъекта учения / В.И. Карандашев. – Спб.: Питер, 2008. – 420 с.

4. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Деловая книга, 2010. – 624 с.

5. Гаврилин А.В. Пакет диагностических методик (к технологической карте экспертизы) / А.В. Гаврилин //3авуч. – 2011. – № 6. – С. 87–89.

6. Авдиенко Г.Ю. Влияние мероприятий психологической помощи студентам в начальный период обучения на успешность адаптации к образовательной среде вуза // Вестник психотерапии. - 2007. - № 24. - С. 8-14.

7. Алёхин И.В. Изменение условий подготовки студентов высших учебных заведений и их адаптации в условиях трансформации российского общества // Вестник Башкирского университета. - 2008. - № 2. - С. 366-368.

8. Алтынова Н.В., Панихина А.В., Анисимов Н.И., Шуканов А.А. Физиологический статус студентов-первокурсников в условиях адаптации к обучению в вузе // В мире научных открытий. - 2009. - № 3-2. - С. 99-103.

9. Ананьев Б.Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. - М.: Директ-Медиа, 2008. - 134 с.

10. Баданина Л.П. Анализ современных подходов к организации психолого-педагогического сопровождения студентов на этапе адаптации к вузу // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. - 2009. - № 83. - С. 99-108.

11. Бисалиев Р.В., Куц О.А., Кузнецов И.А., Деманова И.Ф. Психологические и социальные аспекты адаптации студентов // Современные наукоемкие технологии. - 2007. - № 5. - С. 82-83.

12. Виноградова А.А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе // Образование и наука. Известия Уральского отделения Российской академии образования. - 2008. - № 3. - С. 37-48.

13. Головин С.Ю. Словарь практического психолога: [Электронный ресурс] / С.Ю. Головин // <http://vocabulary.ru/dictionary/25/word/>

14. Гончикова О.Н. Этнопсихологические особенности процесса адаптации студентов к обучению в вузе // Вестник Бурятского государственного университета. - 2008. - № 5. - С. 69-73.

15. Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г. Психологический словарь / В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков. - М.: Педагогика, 2007. - 811 с.

16. Карабанов А.А., Погорелко А.Н., Ильин Е.А. Использование информационных технологий в процессе адаптации студентов младших курсов // Известия Института инженерной физики. - 2010. - № 15. - С. 21-23.

17. Колмогорова Л.А. Особенности мотивации учения и адаптации студентов-первокурсников с различными типами профессионального самоопределения // Мир науки, культуры, образования. - 2008. - № 4. - С. 100-103.

18. Стамова Л.Г., Сикачева Ю.М. Влияние повышенной двигательной активности на адаптацию к обучению и здоровье студентов // Культура физическая и здоровье. - 2009. - № 3. - С. 15-17.

19. Томкив Е.Л. Взаимосвязь социальных значений и ценностей: к проблеме социальной адаптации личности студента // Современные гуманитарные исследования. - 2008. - № 4. - С. 185-187.

20. Чернова О.В., Сячин М.В. Социально-культурные аспекты адаптации студентов на разных этапах обучения // Вестник Кемеровского государственного университета. - 2008. - № 4. - С. 65-74.

Приложение 1

**ГЛОССАРИЙ**

**Отклоняющееся (или девиантное) поведение (от лат. deviatio — отклонение)**

— система поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в

обществе правовым, нравственным нормам или нормам психического

здоровья.

**Социальная норма** — предписание общепринятой формы, способа поведения

людей в социально значимых ситуациях и для различных социальных ролей.

**Психическая норма** — общепринятые в обществе требования к различным

параметрам проявлений психической активности человека. Эмоциональные нарушения, например преувеличенные проявления грусти или гнева, безосновательные страхи или депрессия, вызванная травмирующим событием, преодолевать которую человек не в состоянии.

**Подросток** - это юноша или девушка в переходном от детства к юности

возрасте.

**Профилактика** - это предварительные меры, для недопущения чего-либо.

**Первокурсник** - это студент (учащийся) первого курса.

**О́бщество, или социум** — человеческая общность, специфику которой

представляют отношения людей между собой, их формы взаимодействия и

объединения.

Приложение 2

**Социометрическая методика Дж. Морено**

Одним из самых популярных методов определения межличностных отношений в группе является социометрия, предложенная учеником Фрейда

- Джекобом Морено (1889-1974).

Согласно теории Дж. Морено, все напряжения, конфликты, в том числе и социальные, обусловлены несовпадением микро- и макроструктуры группы.

Это несовпадение, по его мнению, означает, что система симпатий и антипатий, которая показывает психологическое отношение индивида к людям, часто не вмещается в рамки заданной индивиду макроструктуры: самым близким может оказаться окружение, состоящее из неприемлемых в психологическом плане людей. Задача состоит в том, чтобы привести в соответствие макро- и микроструктуры. Именно с этой целью должна применяться социометрическая методика, с помощью которой можно исследовать симпатии и антипатии, чтобы в соответствии с полученными результатами осуществить определенные изменения.

Термин «социометрия» буквально означает «социальное измерение», социометрическая методика предназначена для оценки межличностных отношений неформального типа: симпатий и антипатии, привлекательности.

Имея характер опроса, социометрия существенно отличается от анкетного опроса и интервью тем, что вопросы касаются эмоциональной сферы отношений людей.

Социометрическая процедура

Социометрическая процедура заключается в том, что членам группы предлагают перечислить в порядке предпочтения тех товарищей по группе, с которыми они хотели бы вместе работать, отдыхать, сидеть за партой и тому подобное. Вопросы о желании человека совместно с кем-то участвовать в определенной деятельности называются критериями выбора.

Например, «С кем Вы хотели бы вместе готовиться к экзамену?» или: «Кого бы Вы пригласили на день рождения?» И т.д. Успех изучения взаимоотношений зависит от правильного подбора этих вопросов. Различают слабые и сильные критерии выбора. Чем важнее для человека та или иная деятельность, чем теснее и продолжительнее общение она предусматривает, тем сильнее считается критерий выбора. Чаще всего в социометрическом исследовании сочетаются вопросы разных типов. Они добираются таким образом, чтобы выявить стремление человека к общению с членами группы в различных видах деятельности — в труде, учебе, отдыхе, дружбе и тому подобное.

Кого из членов группы Вы пригласили на день рождения?

С кем из членов группы Вы выполняли общая задача (производственное, учебное)?

С кем из членов группы Вы могли бы поделиться своими личными переживаниями?

Планируя проведение социометрии, следует решить вопрос о качестве и количестве используемых критериев, а также о количестве выборов, которые сделает каждый член группы, и их интенсивность — в большей или меньшей степени. Чаще всего количество выборов ограничивается тремя.

Результаты социометрии

Результаты, полученные с помощью социометрической процедуры, могут быть представлены графически в виде социограммы, матрицы и специальных числовых индексов.

Таблицы результатов социометрии заполняются в первую очередь, к тому же отдельно по деловым и личными отношениями.

По вертикали записываются по номерам фамилии всех членов группы, которая изучается; по горизонтали — только их номер. На соответствующих пересечениях цифрами 1, +2, +3 обозначают тех, кого выбрал каждый исследуемый в первую, вторую, третью очередь, цифрами 1, 2, -3 — тех, кого испытуемый не выбирает в первую, вторую и третью очередь.

Взаимный положительный или отрицательный выбор обводится в таблице кружком (независимо от очередности выбора). После того, как положительные и отрицательные выборы будут занесены в полученные каждым членом группы выборы (сумма выборов), тогда подсчитывают сумму баллов для каждого члена группы учитывая при этом, что выбор в первую очередь равен +3 баллам (-3), во вторую — 2 (-2), в третью — 1 (-1).

После этого подсчитывается общая алгебраическая сумма, которая и определяет статус в группе.

Сплоченность группы

Групповая сплоченность высчитывается по формуле социометрия групповая сплоченность, где ∑ — сумма всех взаимных выборов в группе; n — количество членов группы.

Сплоченность группы тем выше, чем ближе к единице коэффициент сплоченности. На основании данных социометрического анализа делаются выводы об уровне сплоченности группы; наличие группировок; их связи с лидерами; о взаимодействии лидеров между собой; соответствие выбранного актива группы реальном; наличие членов группы, которых группа не принимает, и изолированных.