



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ДГТУ)**

Номинация 2, программы по профилактике эмоционально-личностного неблагополучия. Программа психологического просвещения, направленная на профилактику психологического эмоционально-личностного неблагополучия, развитие эмоциональной устойчивости, обучения навыкам саморегуляции участников образовательного процесса в организации высшего образования.

**Адаптация без стресса**

Для обучающихся ДГТУ, проживающих в общежитиях.

Коллектив авторов: Павлюк Елена Руслановна (психолог), Карцева Алина Викторовна (психолог), Нефедова Анна Александровна (психолог).

Место работы: Центр психологической поддержки Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Донской государственный технический университет», г. Ростов-на-Дону.

Контактная информация: Центр психологической поддержки Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Донской государственный технический университет», [sru-05.1.7@donstu.ru](mailto:sru-05.1.7@donstu.ru),

**Содержание:**

1. Обоснование практической актуальности.
2. Описание участников программы (контингент, его специфическая характеристика).
3. Цель и задачи программы.
4. Научные, методологические и методические основания программы.
5. Сроки и этапы реализации программы.
6. Ожидаемые результаты реализации программы.
7. Критерии оценки планируемых результатов.
8. Тематический план программы.
9. Содержание программы.
10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

- требования к специалистам;
  - перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы;
  - требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы;
  - требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы;
  - современные цифровые технологии, инструменты и сервисы.
11. Соблюдение правил заимствования.
  12. Сведения о практической апробации программы.
  13. Список литературы.
  14. Приложения

## **1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ**

Начало обучения в высшем учебном заведении является интересным и, вместе с этим, сложным этапом в жизни молодых людей. Это важный этап взросления, отделения от родительской семьи, формирования нового качества ответственности.

У обучающихся первых курсов начальный период обучения в вузе требует самодисциплины и организованности.

Зачастую, для студентов, приехавших из других городов и населенных пунктов, начало обучения, перемена места жительства, вызывают состояние стресса, растерянности.

В связи с этим, начиная с первых дней обучения в вузе, возникает особая необходимость в психологическом сопровождении студентов-первокурсников, особенно, проживающих в общежитиях.

В Донском государственном университете (ДГТУ) в г. Ростове-на-Дону Центр психологической поддержки (ЦПП) работает с 2008 г. Психологи Центра ведут большую просветительскую, профилактическую и коррекционную работу с обучающимися и преподавателями.

Одно из важных направлений работы Центра – работа с обучающимися, проживающими в общежитиях. Данная работа ведется более 10 лет. За это время наработан большой практический опыт.

На данный момент в восьми общежитиях ДГТУ в определенные дни работают два психолога Центра психологической поддержки. Психологи, работающие в общежитиях, проводят индивидуальные консультации, групповые интерактивные занятия с элементами тренинга, по запросу студентов консультируют их по результатам психологической диагностики, осуществляют психологическое сопровождение студентов, которые по результатам психологической диагностики требуют повышенного внимания, проводят встречи и беседы с администрацией общежитий, со студенческим активом. Особое внимание уделяется первокурсникам.

Представляем вашему вниманию **Программу «Адаптация без стресса» для обучающихся первых курсов, проживающих в общежитиях ДГТУ.**

Она разработана и успешно применяется коллективом психологов Центра психологической поддержки Донского государственного технического университета (ДГТУ). Программа **«Адаптация без стресса»** (далее Программа) направлена на профилактику эмоционально-личностного неблагополучия первокурсников.

Ее цель - способствовать развитию эмоциональной устойчивости и личностного благополучия обучающихся в период адаптации к вузу.

Для этого психологи стремятся помочь обучающимся сформировать навыки самоорганизации, ответственности, саморегуляции: развить умения управлять своими эмоциональными реакциями, поведением, регулировать работоспособность, укреплять мотивацию. Для успешной адаптации необходимо также наладить здоровую коммуникацию, уметь вести диалог,

говорить и слышать, озвучивать свои потребности, обсуждать и решать конфликты. Важно также укрепить самоорганизованность, сформировать навыки планирования своей жизни.

Программа поможет молодым людям успешно влиться в обучение, пройти сложный период адаптации, что в целом будет способствовать сохранению психологического здоровья обучающихся и их успешному обучению в вузе.

Программа рассчитана на первый семестр учебного года: 4 месяца с сентября по декабрь. При необходимости она может быть продолжена на более длительный период (например, на первый и второй семестр обучения).

## **2. УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ**

Программа «Адаптация без стресса» разработана для обучающихся первых курсов высшего учебного заведения, проживающих в общежитиях.

Участие обучающихся в Программе проходит на добровольной основе без отрыва от обучения, в свободное от занятий время, бесплатно.

Современные студенты принадлежат к новому поколению людей, родившихся в начале нового тысячелетия, к так называемому поколению Z. Они выросли в период относительной социальной и политической стабильности. Система воспитания была построена на игровой форме с положительным подкреплением за малейшие достижения, практически не применялись принуждения и наказания, всячески поощрялась индивидуальность ребенка, интерес к занятиям поддерживался через игру [1, с. 154].

Как выяснилось у этого мягкого подхода есть и обратная сторона. Повзрослевшие дети оказались не приучены к упорству в достижении цели, не умеют переживать неудачи, бороться и преодолевать трудности. Поступив в вуз, они не понимают, как жить в условиях полной самостоятельности, когда нет пошагового предъявления заданий и пошагового контроля их выполнения: когда надо самостоятельно планировать свою жизнь, свои дела и обязанности и самостоятельно контролировать свои действия в отсутствии внешнего контроля.

Столкнувшись с подобными трудностями, нынешние студенты оказались к ним не готовы. Особые трудности возникают у первокурсников, которые, поступив в вуз, сразу сталкиваются с новыми для них способами организации учебного процесса, новыми видами деятельности, новым коллективом сверстников и преподавателей.

## **3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** успешное прохождение этапа адаптации к обучению в высшем учебном заведении, развитие эмоциональной устойчивости, жизнестойкости и

личностного благополучия у обучающихся первых курсов, проживающих в общежитиях.

**Задачи:**

- 1.Обучение навыкам самоорганизации: опоры на ресурсы, целеполагания, планирования, развития ответственности.
- 2.Развитие эмоционального интеллекта: формирование навыков саморегуляции, управления стрессом и эмоциями.
- 3.Формирование эффективных стратегий общения, умений разрешать конфликты, построение гармоничных отношений между полами.
- 4.Развитие навыков само-рефлексии, поддержания мотивации.

#### **4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ**

Адаптация - это многоуровневый процесс, который включает в себя: биологический, психологический (эмоциональная стабильность, стрессоустойчивость), социальный (взаимодействие с обществом, принятие норм) уровни. [25, с.34].

По результативности можно выделить:

1.Прогрессивную (конструктивную) адаптацию

- Ведёт к личностному росту, улучшению качества жизни.
- Пример: развитие новых навыков для карьерного роста.

2. Регрессивную (деструктивную) адаптацию

- Ведёт к дезадаптации, ухудшению состояния.
- Пример: алкоголизм как способ ухода от проблем.

3. Пассивную адаптацию

- Подчинение обстоятельствам без попыток изменить ситуацию.
- Пример: терпение токсичных отношений из-за страха одиночества.

Ртищева А.С. в своей статье «Адаптация студентов в вузе на начальном этапе обучения» к факторам успешной адаптации студентов первокурсников относит внутренние факторы: личностные качества (стрессоустойчивость, коммуникабельность), мотивацию к обучению. Также Ртищева А.С. выделяет внешние факторы: поддержка семьи и друзей, качество адаптационных программ вуза (кураторство, тренинги). [25, с. 34]

В статье «Динамика адаптации студентов в первый год обучения» Петровой А.Н., Смирновой Е.Д. было представлено лонгитюдное исследование за 9 месяцев, выборка составила 85 первокурсников (возраст 17–19 лет) из университетов центральной России. Использовались следующие методы: Шкала тревожности Спилбергера (оценка ситуативной и личностной тревожности) и авторский опросник (включал шкалы академической, социальной и эмоциональной адаптации). Периодичность измерений: 4 этапа (начало обучения, 2–3 месяц, 6 месяц, 9 месяц). По результатам лонгитюдного исследования были выявлены пик дезадаптации студентов на 2–3 месяц

обучения, также рост ситуативной тревожности на 27% (по Спилбергеру), снижение академической мотивации у 68% студентов, стабилизация происходила к 6–9 месяцу - показатели адаптации улучшаются до исходного уровня. Авторы выделили следующие факторы дезадаптации: академические (перегрузка из-за сессии (2-й месяц)), социальные (конфликты в группе, отсутствие поддержки), эмоциональные (nostальгия по дому (у иногородних)). Также были выявлены гендерные различия: девушки демонстрировали более высокую тревожность ( $p < 0,05$ ), но лучше адаптировались социально, а юноши испытывали трудности с академической организацией. Можно отметить, что критический период — первые 3 месяца требует особого внимания со стороны вуза. [18, с. 45].

Процесс адаптации первокурсников к обучению в вузе длится в среднем 3 -12 мес. За это время обычно происходит приспособление, привыкание студентов к изменяющимся условиям внешней и внутренней среды, принятие своего нового статуса, новых правил жизни.

Успешно пройденный период адаптации (конструктивная адаптация) позволяет поддерживать психологическое равновесие и эффективно функционировать.

Таким образом, исследования психологических особенностей студентов-первокурсников позволили составить обобщенный портрет: сегодняшний первокурсник отличается высокой личностной тревожностью и низкой стрессоустойчивостью, часто оказывается беспомощным, нуждается в руководящей и направляющей помощи взрослого; имеет высокие запросы при отсутствии способов и навыков их реализации и разрешения возникающих проблем; ставит свои интересы выше интересов других людей, хочет быть независимым и самостоятельным, не имея к этому достаточных личностных ресурсов; не стремится прилагать достаточных усилий для выполнения предъявляемых требований; беспечен, импульсивен, склонен к необдуманным поступкам, живет одним днем, не заглядывая в будущее; не умеет продумывать последовательность своих действий, не может самостоятельно формировать программу поведения, некритичен к своим поступкам; не может организовать свое время, не умеет ставить ясные и реалистичные цели; не обладает необходимыми механизмами саморегуляции [12, с.35].

Очевидно, что возникла настоятельная необходимость искать новые, сообразные психологическим особенностям современных студентов, способы обучения. Исследователи рекомендуют для улучшения процесса адаптации первокурсников:

- введение института кураторства;
- внедрение психологического сопровождения,
- усиление тренинговых форм в работе со студентами;
- обучение студентов навыкам саморегуляции, умению организовать самостоятельный процесс обучения, тайм-менеджменту и стресс-менеджменту.

Эти новые вызовы формируют запрос на разработку и внедрение психологически обусловленного управления обучением и развитием студента,

повышают роль психологического сопровождения процесса вузовского обучения [31, с.2].

Психологический тренинг, как система специально организованного интенсивного воздействия, является технологией, которая поможет решить многие проблемы первокурсников. Тренинг – это обучение, воспитание, тренировка, набор методов, направленных на развитие у участников необходимых навыков необходимых навыков и умений. «Тренинг как технология может выполнять разнообразные функции: диагностическую — выявление зон, которым необходимо развитие или коррекция, обучающую — передача нового опыта, знаний, умений и навыков, форм поведения и установок; командообразующую — проходя совместное обучение, люди, как правило, спонтанно начинают чувствовать себя сплочённее, и наконец, психотерапевтическую, являющуюся эффектом групповой динамики, действий тренера и самой тренинговой ситуации» [15, с.8].

«Тренинговая группа — это общество в миниатюре. В ней проявляются все те факторы, которые действуют на людей в повседневной жизни: давление партнеров, социальные воздействия, межличностные конфликты и тому подобное. В то же время группа - это сообщество, в котором создаётся атмосфера доверия, в которой каждый чувствует себя принимаемым другими и принимающим других, оказывающим и получающим поддержку и помощь. Опыт, приобретаемый человеком в этой специально созданной среде, переносится во внешний мир, помогая ему в решении личностных и межличностных проблем» [8, с.15].

Учитывая вышесказанное, можно говорить, что воздействие на участников тренинговой группы носит не прямой характер, а косвенный. При таком воздействии участники меньше сопротивляются, можно наблюдать сильные эмоциональные проявления и быстрые способы взаимодействия (сопереживание, внушение, поддержка и др.).

Так, первокурсники, участвуя в адаптационном тренинге, осуществляют анализ своих возможностей, знакомятся со сверстниками, получают поддержку группы и ведущего, разрешают возникшие конфликты в безопасном психологическом режиме, определяются со своей новой социальной ролью.

Цель Программы «Адаптация без стресса» для первокурсников, проживающих в общежитиях ДГТУ - помочь в успешном привыкании к новым особенностям жизни и о обучения; профилактика негативных последствий стресса, обусловленного началом нового жизненного этапа.

Задачи Программы «Адаптация без стресса» - дать первокурсникам возможность лучше узнать друг друга; рассказать об особенностях адаптационного периода и возможных проблемах, связанных с ним; помочь в самореализации; выявить лидеров для укрепления студенческого актива. В ходе занятий у студентов формируется готовность к преодолению возможных трудностей учебной и будущей профессиональной деятельности, навыки эффективного поведения в предстоящей учебной работе. Особое внимание

уделяется развитию навыков общения, в том числе адекватных способов решения конфликтов и проблем, возникающих в процессе учебной деятельности.

## **5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

<b>Цель</b>	<b>Сроки</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Блок 1. Самоорганизация:</b> -планирование времени, -постановка целей, -расстановка приоритетов. -знакомство с методами повышения продуктивности и эффективности учебной деятельности	Сентябрь	1.Проведение психологического адаптационного квиза «Найди свой ресурс!»	16
	Сентябрь	2.Проведение интерактивного занятия с элементами тренинга «Тайм-менеджмент»	16
<b>Блок 2. Эмоциональный интеллект:</b> - развитие способностей распознавания и выражения эмоций, - расширение представлений обучающихся о психологической саморегуляции, - обучение способам психологической самопомощи	Октябрь	3. .Проведение интерактивного занятия с элементами тренинга «Управление эмоциями»	16
	Октябрь	4. Проведение интерактивного занятия с элементами тренинга «Стресс и методы саморегуляции»	16
<b>Блок 3.Общение и отношения:</b> - овладение навыками эффективной межличностной коммуникации, - знакомство со способами разрешения конфликтов, - формирование у студентов сознательной и ответственной позиции во взаимоотношениях с противоположным полом	Ноябрь	5. Проведение интерактивного занятия с элементами тренинга «Профилактика конфликтов в общежитии»	16
	Ноябрь	6. Проведение интерактивного занятия с элементами тренинга «Любовь и влюбленность: как построить здоровые отношения»	16

<b>Блок 4. Мотивация</b> - формирование навыка целеполагания и планирования, - укрепление мотивации; - создание условий для формирования устойчивой системы ценностей.	Декабрь	7. Проведение интерактивного занятия с элементами тренинга <b>«Постановка целей и осознание мотивов»</b>	16
	Декабрь	8. Проведение интерактивного занятия с элементами тренинга <b>«Способы преодоление прокрастинации»</b>	16

## 6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

По окончании курса ожидается, что студенты смогут:

- повысить собственную организованность и ответственность;
- укрепить способности к постановке целей и поддержанию мотивации;
- научиться планировать собственную деятельность;
- развить жизнестойкость и эмоциональную устойчивость, в том числе быть готовыми к возможным проблемам, уметь находить и использовать необходимые ресурсы для устранения возникших проблем;
- развивать навыки рефлексии своего поведения и эмоциональной сферы;
- овладеть навыками эффективной межличностной коммуникации и взаимодействия;
- сформировать умения эффективного разрешения конфликтов.

Все это должно способствовать успешной адаптации первокурсников к новым условиям жизни и учебной деятельности.

## 7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ -?

Успешность прохождения программы оценивается с помощью:

1. Тестирования HADS.
2. Анкеты «Удовлетворенность работой психолога в общежитии».
3. Анкеты обратной связи.
4. Шкалы субъективной оценки эмоционального состояния.

## 8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Тематический блок	Тема	Длительность занятия	Форма работы	Вид занятия
1	Самоорганизация	Тема 1. Проведение психологического адаптационного квиза «Найди свой ресурс!»	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга
		Тема 2. «Тайм-менеджмент»	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга
2	Эмоциональный интеллект	Тема 3. «Управление эмоциями»	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга
		Тема 4. «Стресс и методы саморегуляции»	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга
3	Общение и отношения	Тема 5. «Профилактика конфликтов в общежитии»	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга
		Тема 6. «Постановка целей и осознание мотивов»	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга
4	Мотивация	Тема 7. «Постановка целей и осознание мотивов»	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга

	Тема 8. «Способы преодоления прокрастинации»	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга
--	--	---	-----------	---

## 9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа условно делится на 4 блока, связанные друг с другом (рисунок 1). Работа в рамках каждого блока длится один месяц. В каждом блоке проводятся 2 занятия (1 раз в 2 недели) длительностью примерно 2 часа. Таким образом, реализация программы проходит в первом семестре обучения.

Данные занятия с элементами тренинга проводятся в каждом из общежитий университета.

В данной работе мы показываем по одному упражнению из каждого занятия.



Рисунок 1 – Блоки программы

### Блок 1. Самоорганизация

Блок занятий направлен на формирование у первокурсников практических навыков самоорганизации, которые помогут им эффективно управлять своим временем, успешноправляться с учебными нагрузками.

#### Тема 1. «Найди свой ресурс»

**Цель:** расширение знаний о процессе адаптации, механизмах самопомощи и саморегуляции в новых условиях, способах сохранения психологического здоровья с помощью опоры на свои ресурсы.

**Форма проведения:** квиз

**Оборудование:** интерактивная панель, ноутбук, стулья, листы А4, карандаши цветные, шариковые ручки,

**Ход занятия:**

Приветствие. Правила игры. Участники делятся на команды, выбирают капитана и название команды. Ведущий задает вопросы психологического квиза.

Команды отвечают на вопрос. Капитаны команд фиксируют ответы и передают ведущему. Побеждает команда, давшая наибольшее число правильных ответов.

### **Вопросы для проведения квиза:**

<b>№</b>	<b>Вопрос</b>	<b>Ответ</b>
<b>1</b>	<p>ОН - чудо матери природы, вкуснейшее из блюд на земном пиру. (В. Шекспир).</p> <p>Если долго нет встречи с НИМ, считаем овец и баранов.</p>	<b>сон</b>
<b>2</b>	<p>Начинаешь ЭТО ДЕЛАТЬ, чтобы доказать, что ты мужчина.</p> <p>Потом пытаешься бросить ЭТО ДЕЛАТЬ, чтобы доказать, что ты мужчина.</p> <p>(Ж. Сименон)</p> <p>ОН гораздо больше причиняет горя, чем радости всему человечеству, хотя ЕГО употребляют ради радости.</p> <p>(И.П. Павлов)</p>	<b>курить/ алкоголь</b>
<b>3</b>	<p>Врач будущего больше не будет лечить человеческий организм лекарствами, а будет лечить и предотвращать болезни с помощью ЭТОГО. (Т. Эдисон)</p> <p>ОНО – не подсчет граммов жира, не диеты, не очищение организма и не антиоксиданты; это сбалансированное употребление пищи. (П. Моттл)</p>	<b>питание</b>

**Заботьтесь о своем организме.** Здоровье и хорошее физическое самочувствие – это база для продуктивного обучения и развития. Поэтому важно уделять внимание своему телу, особенно – в период стресса. Чтобы хорошо себя чувствовать рекомендуется:

- соблюдать правильный режим сна – ложиться не позднее 10 часов ночи и спать не менее 7-8 часов;
- вовремя, регулярно и качественно питаться,
- заниматься физической активностью.

<b>4</b>	<p>Обычные люди думают, как потратить ЕГО, великие люди думают, как ЕГО использовать. (А. Шопенгауэр)</p> <p>Все потерянное, кроме НЕГО можно найти.</p> <p>(Китайская мудрость)</p>	<b>время</b>
----------	--	--------------

<b>5</b>	<b>Если нет ЕЁ, не делаешь ничего, и не делаешь ничего, если ОНА ничтожна. (Д. Дидро)</b>	<b>цель</b>
----------	---	-------------

### **Мини-лекция с обсуждением:**

**Равномерно распределяйте учебную нагрузку и обязательно отдыхайте.**

Студенты, которые учатся и делают задания в течение всего семестра, лучше подготовлены к сессии и легче с ней справляются. Это не значит, что нужно выполнять абсолютно все задания идеально, особенно, если вам это очень тяжело дается. Но и бездействовать и оставлять все на последний момент не нужно. Потом «разгрести» накопившийся ком дел бывает очень сложно, и многие студенты от этого страдают.

Если что-то непонятно, обращайтесь за помощью к одногруппникам, наставникам, куратору, преподавателям. Просить о помощи – это нормально.

Обязательно ежедневно отдыхайте. У каждого человека свои личные способы восполнить энергию. Прислушивайтесь к себе, что по-настоящему дает вам отдых и восстановление.

<b>6</b>	<b>ОН формирует культуру оптимизма, культуру бодрости. (А. Луначарский) Если с детства найти себя в НЁМ, участвовать в соревнованиях, то и в жизни все будет даваться проще. (В. Жириновский)</b>	<b>спорт</b>
----------	---	--------------

### **Чередуйте умственную и физическую активность.**

Студенты потребляют большое количество учебной информации на занятиях, а после занятий много времени проводят в интернете. Нервная система перегружается – она постоянно находится под действием стимулов, которые нужно обрабатывать и «переваривать». От этого возникает стресс, перенапряжение и усталость. Кроме того, во время длительной умственной работы тело находится в пассивном состоянии, в нем возникает дискомфорт и мышечные зажимы.

Поэтому важно:

- дозировать умственную работу и время пользования гаджетами,
- делать перерывы в работе с информацией, например, через каждые 40 минут умственной активности давать себе передышку на 15-20 мин.

Во время перерывов рекомендуется заняться физической активностью – подвигаться, прогуляться, сделать гимнастику, убраться в комнате и т.д. Это поможет снять напряжение с тела, позволит мозгу отдохнуть.

Также рекомендуется ежедневно выделять время, когда вы можете побывать в тишине (минимум 20 мин).

7	<p>ОНА увеличивает счастье и уменьшает страдания, умножает нашу радость и разделяет горе. (Цицерон)</p> <p>Если ОНА крепкая, то не сломается, не расклейтесь от дождей и вьюг. (М. Пляцковский)</p>	<b>дружба</b>
8	<p>ОНА спасательный жилет в бурном море жизни. (Д. Роулинг)</p> <p>Называйте это кланом, называйте это сетью, называйте это племенем, называйте это ЕЮ: как бы вы это ни называли, кем бы вы ни были, оно вам необходимо. (Д. Ховард)</p>	<b>семья</b>

### **Развивайте связи с другими людьми. Обращайтесь за поддержкой.**

Первокурсники, попадая в новый коллектив, могут чувствовать дискомфорт, тревогу и страх. Поэтому на первом этапе важно наладить новые контакты с одногруппниками, познакомиться с ребятами, с которыми вы живете в общежитии, найти новых друзей.

Новые знакомства можно завести не только в учебной группе. В ДГТУ есть множество студенческих объединений, отрядов, проводятся различные мероприятия, где можно познакомиться с близкими вам по духу людьми.

Важной может быть поддержка вашей семьи, близких, друзей вне вуза, когда вы можете с кем-то поговорить и разделить свои переживания.

Если вам тяжело, но не с кем поделиться своими чувствами, если вам необходима психологическая поддержка, то вы имеете возможность обратиться к психологам нашего Центра.

9	<p>ОНО – это работа, которая вам нравится. (Д. Робинсон)</p> <p>Пережить можно все – даже самую страшную боль. Только тебе нужно что-то, что будет тебя отвлекать. Попробуйте вышивать. Или мастерить абажуры из цветного стекла.</p> <p>(Ч. Паланик)</p>	<b>хобби или творчество</b>
---	---	-----------------------------

**Занимайтесь тем, что вас увлекает, радует, приносит удовольствие и дает**

#### **силы.**

Любимые занятия, хобби, увлечения – это источники положительных эмоций и жизненных сил.

Университет открывает для вас много возможностей найти занятие по душе. В ДГТУ есть много направлений активности: студенческие отряды, творчество, спорт, волонтерство, проектная деятельность, студенческое самоуправление, профсоюз и т.д. Более подробно о направлениях внеучебной активности вы можете узнать в группе «Молодежь ДГТУ» вконтакте.

<b>10</b>	<p>ОНА ничего не стоит, но много дает. Ключ, который подходит к замку любого сердца.</p> <p>ОНА – самое короткое расстояние между двумя людьми.</p> <p>(Д. Карнеги)</p>	<b>улыбка</b>
<p><b>Позаботьтесь о своем эмоциональном состоянии.</b></p> <p>Волнения и переживания могут выбивать нас из колеи, мешают ясно и спокойно воспринимать ситуацию. Под влиянием эмоций мы порой принимаем неверные решения и совершаем необдуманные поступки. Поэтому важно уметь регулировать свое состояние и настраивать себя на спокойный лад. Прежде чем принимать решения – утихомирить волну эмоций и успокоить свой разум.</p>		
<b>11</b>	<p><b>Черный ящик</b></p> <p>Что сближает тех, кто далеко и отдаляет тех, кто рядом?</p>	<b>телефон</b>

Завершение КВИЗА. Подсчет результатов. Победила команда «...». Поздравляем победителей! Награждение победителей.

## **Тема 2. «Управление временем»**

**Цель:** развитие умений управления временем, планирования, расстановки приоритетов.

**Оборудование:** стулья, бумага листы А4, карандаши цветные, шариковые ручки.

### **Упражнение «Матрица Эйзенхауэра»**

Как работает матрица Эйзенхауэра (рис.2)

В чём смысл матрицы? Техника помогает быстро рассортировать дела из списка, даже если их много. Внешне всё выглядит просто — достаточно сформировать список задач и ответить на два вопроса о каждой из них.

- Это важно?

Да/Нет

- Это срочно?

Да/Нет

Далее берём лист бумаги и делим его на четыре части. Получаем четыре квадрата, в которые выписываем задачи. (бланк для раздаточного материала - смотреть приложение № 5)

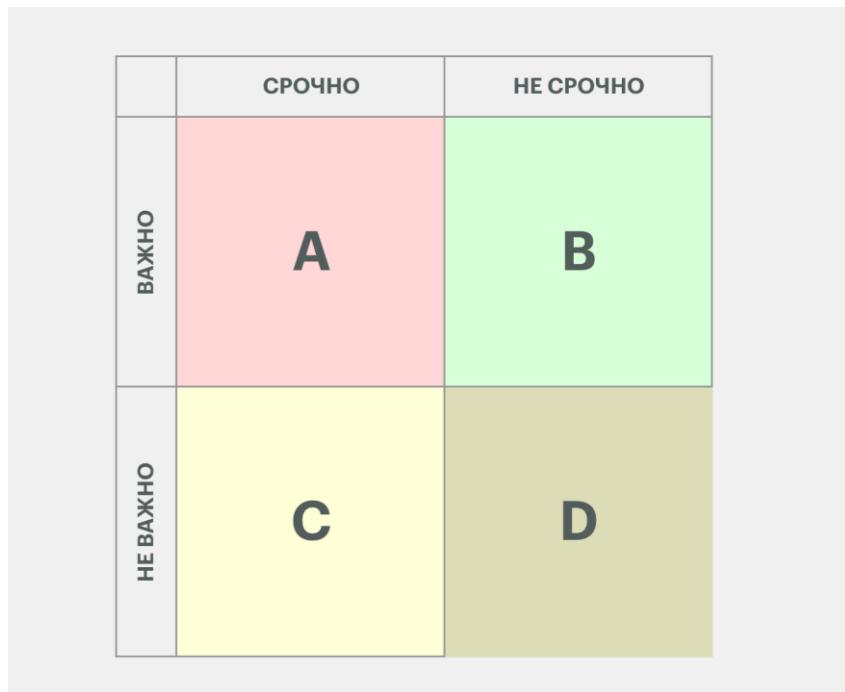


Рисунок 2 - матрица Эйзенхауэра

Теперь посмотрим на структуру каждой из ячеек.

Ячейка А: важные и срочные дела:

- дела, невыполнение которых ставит под угрозу достижение цели;
- задачи, которые необходимо решить, чтобы избежать больших затруднений в жизни;
- вопросы здоровья.

К этой ячейке относятся внезапные дела, откладывать которые нельзя, и задачи, которые возникли из-за кризисов или форс-мажоров.

Предположим, что задача стояла в плане давно, но вы забыли о ней или оттягивали её выполнение до последнего дня.

Квадрант В: важные, но несрочные дела:

- основная деятельность в учебе или на работе;
- повседневные дела, которые нельзя не делать.

Здесь находятся задачи, которым нужно уделять максимум внимания. Тот, кто хорошо работает с этой ячейкой, может рассчитывать на то, что добьётся своих целей. Эти задачи не горят, а значит, не делаются в состоянии, близком к панике.

Меньше препятствий тому, чтобы сделать их без нервов и максимально эффективно. Главное — не затягивать, иначе они перейдут в ячейку А.

Квадрант С: срочные, но не важные дела:

- отвлекающие факторы.

Выполнение этих задач не помогает достичь цели, они мешают сосредоточиться на действительно важном и снижают эффективность. Эта ячейка самая коварная — есть риск спутать дела из этого сектора с делами ячейки А и получить хаос в приоритетах. К таким задачам можно отнести, например,

помощь коллеге в работе: это важно, но приоритет — сделать собственные рабочие задачи вовремя.

Квадрант D: несрочные и неважные дела:

- не несущие никакой пользы;
- наши любимые.

Парадоксальный квадрант, потому что тут находятся дела, которые, с одной стороны, не приносят пользы, с другой — часто являются приятными. Прислушайтесь: звучит любимая музыка, ждёт удобное кресло, и, главное, участие мозга практически не требуется.

Социальные сети, разговоры по телефону и в мессенджерах, сёрфинг в Сети, компьютерные игры — отдыхать от работы надо, но не в ущерб тому, что продвигает нас к целям.



Рисунок 3 – Пример заполнения матрицы Эйзенхауэра

## Блок 2. Эмоциональный интеллект

Данный блок занятий призван развить у обучающихся понимание своих эмоций и эмоций других людей, сформировать навыки управления эмоциями и саморегуляции.

### Тема 3. «Управление эмоциями»

**Цель:** знакомство со своими и чужими эмоциями, формирования навыков различать и называть эмоции.

**Оборудование:** стулья, листы А4, карандаши цветные, шариковые ручки, интерактивная доска, «Цветок эмоций» Плутчика, карточки с названиями эмоций.

### Упражнение «Эмоциональная роль»

Участники делятся на группы по 4-5 человек. Каждая группа получает карточку с эмоциональной ситуацией (например, "разочарование", "радость", "грусть") и сценарий, который нужно разыграть (например, "празднование успеха", "потеря любимого объекта"). Участники готовятся к показу в течение 10 минут, затем каждая группа демонстрирует свою сценку перед всеми (3-4 минуты на группу). После каждой сценки группа обсуждает, какие эмоции были представлены и как они были восприняты (по 2-3 минуты на обсуждение).

#### **Тема 4. «Стресс и методы саморегуляции»**

**Цель:** познакомить с понятием стресса, развить навыки саморегуляции

**Оборудование:** листы А4, ручки, маркеры, флипчарты.

##### **Упражнение «Два дела»**

Один из участников сидит на стуле, ведущий совершает различные движения, которые первый участник должен повторять. Два другие участника в это время одновременно задают первому участнику вопросы, на которые тот должен быстро отвечать.

Рефлексия упражнения: было ли трудно первому участнику выполнять задание, что вызывало затруднения, а что помогало? Бывают ли в жизни подобные ситуации? Привести примеры из собственного опыта. Что можно посоветовать человеку, оказавшемуся в такой ситуации (стресс цейтнота). Ответы на последний вопрос записываются на доске (флипчарте, листе ватмана).

Обобщая получившиеся записи, ведущий обращает внимание участников на то, что для совладания со стрессом цейтнота необходимо научиться выделять в потоке дел самые важные или самые срочные дела.

Ведущий сообщает, что более подробно эти проблемы будут обсуждаться на занятии, посвящённом управлению временем (тайм-менеджмент).

Продолжается разбор предыдущего упражнения: что было в данном случае самым важным. Обобщая высказывания участников, ведущий подчёркивает, что самым важным было выполнение указаний ведущего.

+ После этого упражнение «Два дела» выполняется ещё раз с другими участниками. Далее проводится рефлексия упражнения, в итоге которой ведущий подчёркивает разницу в ощущениях участников в первом и втором случае: во втором случае участник без особого труда выполнял указания ведущего. Ведущий говорит о том, что стресс часто возникает, если человек не способен увидеть ситуацию с различных сторон.

#### **Блок 3. Общение и отношения**

Данный блок занятий посвящен обучению правил здоровых отношений, выработке навыков эффективного общения: техникам установления и поддержания контакта, активного слушания, разрешения конфликтов и др.

#### **Тема 5. «Профилактика конфликтов в общежитии»**

**Цель:** выявление личного стиля поведения в конфликтной ситуации, объяснение его эффективности и целесообразности, информирование о других способах разрешения конфликтов.

**Оборудование:** листы А4, ручки.

Тест Томаса-Килманна (Kenneth W.Thomas and Ralph H. Kilmann, 1974) предназначен для определения предпочтаемого стиля управления конфлиktом.

**Инструкция:**

В каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает ваше типичное поведение в конфликтной ситуации.

Рассмотрим ситуацию, когда вы обнаруживаете, что ваши желания отличаются от желаний другого человека. Как вы обычно реагируете? Здесь вы найдете несколько пар утверждений, описывающих возможное ответное поведение. В каждой паре обведите утверждение «А» или «Б», которое наиболее характерно для вашего поведения. Во многих случаях ни поведение «А», ни поведение «Б» не являются для вас типичным. В таком случае обведите тот ответ, который в наибольшем приближении соответствует вашим возможным действиям.

Внесите ваши результаты в таблицу. Стиль, набравший наибольшее число баллов — ваш стиль разрешения конфликтов.

**Стимульный материал (вопросы).**

А) Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б) Чем обсуждать то, в чём мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чем согласны мы оба.

А) Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б) Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б) Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

А) Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

А) Улаживая спорную ситуацию, я всё время стараюсь найти поддержку у другого.

Б) Я стараюсь сделать всё, чтобы избежать бесполезной напряжённости.

А) Я стараюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б) Я стараюсь добиться своего.

А) Я стараюсь отложить решение сложного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Б) Я считаю возможным в чём-то уступить, чтобы добиться чего-то другого.

А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чём состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

А) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

А) Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.

А) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б) Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

А) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б) Я даю возможность другому в чём-то оставаться при своем мнении, если он также идет навстречу мне.

А) Я предлагаю среднюю позицию.

Б) Я пытаюсь убедить другого в преимуществах своей позиции.

А) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество своих взглядов.

А) Я мог бы постараться удовлетворить чувства другого человека и сохранить наши отношения.

Б) Я стараюсь сделать всё необходимое, чтобы избежать напряженности.

А) Я стараюсь не задеть чувства другого.

Б) Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б) Я стараюсь сделать всё, чтобы избежать бесполезной напряжённости.

А) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своём.

Б) Я даю возможность другому в чём-то оставаться при своём мнении, если он также идет мне навстречу.

А) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б) Я стараюсь отложить решение сложного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

А) Я пытаюсь немедленно разрешить наши разногласия.

Б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

А) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

А) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и той, которая отстаивается другим.

Б) Я отстаиваю свои желания.

А) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

Б) Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

А) Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б) Я стараюсь убедить другого в необходимости прийти к компромиссу.

А) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество своих взглядов.

Б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

А) Я предлагаю среднюю позицию.

Б) Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

А) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своём.

А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б) Улаживая спорную ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

А) Я предлагаю среднюю позицию.

Б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

А) Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б) Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы могли совместно с другим заинтересованным человеком добиться успеха.

Ключ к тесту Томаса типы поведения в конфликте (смотреть приложение 1).

Обработка и интерпретация результатов теста:

Количество баллов, набранных испытуемым по каждой шкале, даёт представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К. Томас и Р. Килманн применяли двухмерную модель регулирования конфликтов. Основополагающими измерениями в ней являются: кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлечённых в конфликт; и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов.

Пять способов урегулирования конфликтов.

тест Томаса-Килманна: конфликт

Соответственно этим двум способам измерения К. Томас и Р. Килманн выделяли следующие способы регулирования конфликтов:

1.Соперничество (конкуренция) или административный тип, как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

2.Приспособление (приспособление), означающее, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого человека.

3. Компромисс или экономический тип.

4.Избегание или традиционный тип, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

5.Сотрудничество или корпоративный тип, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Авторы теста полагали, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигнет успеха. При таких формах поведения как конкуренция, приспособление и компромисс или один участник оказывается в выигрыше, а

другой проигрывает, либо проигрывают оба, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

Другие специалисты убеждены, что оптимальной стратегией в конфликте считается такая, когда применяются все пять тактик поведения, и каждая из них имеет значение в интервале от 5 до 7 баллов. Если ваш результат отличен от оптимального, то одни тактики выражены слабо — имеют значения ниже 5 баллов, другие — сильно — выше 7 баллов.

При помощи специальной формулы вы можете просчитать исход конфликта.

Формулы, для прогнозирования исхода конфликтной ситуации:

А) Соревнование + Решение проблемы + 1/2 Компромисса

Б) Приспособление + Избегание + 1/2 Компромисса

если сумма А > суммы Б, шанс выиграть конфликтную ситуацию есть у вас

если сумма Б > суммы А, шанс выиграть конфликт есть у вашего оппонента.

## **Тема 6. «Любовь и влюбленность: как построить здоровые отношения»**

**Цель:** сформировать представление о гармоничных отношениях между полами.

**Оборудование:** стулья, листы А4, бейджи, шариковые ручки, фломастеры флипчарт с ватманом, маркеры,

**Упражнение «Ожидание».**

**Цель:** Осознание собственных ожиданий от отношений и их влияние на партнера.

**Описание:** участники индивидуально записывают свои ожидания от идеального партнера (качества, поступки, отношение к себе и т.д.). Затем они делятся своими ожиданиями в небольших группах и обсуждают, насколько реалистичны эти ожидания и как они могут повлиять на отношения.

**Обсуждение:** как нереалистичные ожидания могут разрушить отношения, важность коммуникации и обсуждения ожиданий с партнером.

## **Блок 4. Мотивация**

Данный блок занятий призван сформировать у обучающихся способность осознания своих целей и устойчивую ориентацию на их достижение.

## **Тема 7. «Постановка целей и осознание мотивов»**

**Цель:** Формирование у обучающихся четко сформулированных целей и дальнейшего плана по их реализации.

**Оборудование:** бумага, ручки, планшеты

**Упражнение «Техника SMART»**

Сегодня я хочу поделиться с вами одной из самых популярных техник, которая поможет вам поставить и достигать свои цели.

Эта техника называется "SMART", и она является отличным инструментом для успешной реализации ваших планов.

### **Техника SMART**

SMART - это акроним, который означает:

S - конкретные (specific),

M-измеримые (measurable),

A- достижимые (achievable),

R- релевантные (relevant), значимые,

T- ограниченные по времени (time-bound) цели.

Когда вы ставите перед собой цель, очень важно, чтобы

она была конкретной. Например, вместо "Хочу улучшить свой английский" - "Хочу поднять свой уровень владения английским до B2 к концу года".

Она должна быть измеримой, чтобы можно было контролировать прогресс. Например, "Хочу сбросить вес" - "Хочу сбросить 5 кг к моменту каникул – июль 2025 г.".

Достижимая цель - это такая, которую можно осуществить при ваших усилиях и возможностях. Например, "Хочу выучить 1000 новых слов в день" - это почти недостижимо. Для начала лучше ставить более реалистичные цели.

Релевантность цели подразумевает ее значимость для вас и соответствие вашим жизненным ценностям. Например, "Хочу научиться готовить пасту" - не очень релевантно, если вас не интересует кулинария.

И, наконец, ограничение по времени поможет вам привести свои планы в жизнь в заданный срок. Например, "Хочу освоить программирование" - "Хочу освоить основы Python за 6 месяцев".

Используя технику SMART, вы сможете ставить цели более осознанно, а значит, повысить свою продуктивность и достижение поставленных задач в бизнесе, спорте и личной жизни.

Запишите свою цель, проверьте соответствие всем этим критериям.

Старайтесь записывать свои цели и отслеживать их выполнение - это действительно работает.

## **Тема 8. «Способы преодоления прокрастинации: как начать делать сегодня»**

**Оборудование:** тесто для лепки.

**Упражнение «Все в твоих руках».**

**Время:** 30 минут

Мы в силах управлять своей работоспособностью и справляться с ленью. Важно перестать бороться с самим собой, отнестись с вниманием и пониманием к тому, что происходит с нашей психикой. И тогда борьба сменяется диалогом, договором, управлением.

**Цель:** Исследовать состояние лени и способствовать управлению им. «Важно, чтобы в процессе выполнения упражнения всем участникам было удобно. Объясните процедуру и предложите каждому найти удобное место и положение. Вероятно, кто-то будет выполнять его на полу, кому-то удобнее будет на стуле или за столом. На каждого участника понадобится кусок мягкой глины (с кулак или больше, для пластиичности и можно добавить немного растительного масла), подставки, на которых можно лепить, влажные салфетки, спокойная, нейтральная музыка.

**Ход выполнения:**

1. Раздайте глину и предложите участникам занять удобное место.  
2. «Возьмите глину в руки, помните её, почувствуйте её пластиичность... А теперь положите глину перед собой, прижмите её ладонью. Почекните, как ваши пальцы погружаются в глину... Закройте глаза и вспомните своё состояние лени. Подумайте о деле, которое вам лень делать... Вспомните, что с вами происходит, как вы поддаётесь своей лени... Почекните, как лень затягивает вас, точно так же, как этот кусок глины, который обхватил и обездвижил вашу руку.... Расслабьте свою ладонь, позвольте глине полностью завладеть ею... Вспомните, что происходит с вами, когда лень полностью одолевает вас: не хочется двигаться, думать, чувствовать... Только покой и бездействие... Теперь попробуйте слегка пошевелить пальца». «пальцами... приложите усилие, чтобы оторвать руку от глины... Возьмите глину в свои руки и слепите образ своей лени. Действуйте спонтанно, доверьтесь тому, что делают ваши руки...»

3. Лепка.

4. «Посмотрите на то, что у вас получилось. Придумайте имя своей лени. Какая она? Чем она плоха и чем хороша? Когда она к вам приходит и зачем она вам нужна?»

5. Участники садятся в пары и рассказывают друг другу о том образе, который они слепили и о своем состоянии лени. Собеседники могут задавать друг другу вопросы.

Вопросы к шерингу:

— Что нового вы узнали о своем состоянии лени?

— Какие чувства у вас вызывает сделанный образ? Хочется ли что-то в нем изменить?

— Для чего вам нужна ваша лень?

— Удалось ли почувствовать контроль над ленью и как этого можно достичь?

P.S. Желающие могут изменить образ на более симпатичный, но не уничтожать.

## 10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Специалисты, занимающиеся реализацией данной программы должны обладать высшим психологическим образованием, иметь опыт проведения групповых и индивидуальных психологических мероприятий.

В рамках реализации данной программы необходимы:

- Помещение для групповой работы – группа 7-15 человек - (актовый зал или комната самоподготовки в общежитии), оснащенное мебелью (стулья, складные стулья, кресла-мешки, стол);
- мультимедийное оборудование (ноутбук, проектор, экран, тач-панель);
- флипчарт;
- технические средства обучения (ноутбук с выходом в сеть «Интернет» и доступом в Электронную информационно-образовательную среду организации);
- канцелярия (белая бумага А1 и А4, цветная бумага, картон, стикеры – белые и цветные, ножницы, краски (акварель и гуашь), кисти, маркеры цветные, ручки шариковые, цветные карандаши, клей-карандаш, глина для лепки);
- аудио- и видеоматериалы;
- метафорические ассоциативные карты, настольные психологические игры и психологические игровые платформы.
- распечатки
- Образовательные сайты и электронные библиотеки <https://nsportal.ru>, <https://infourok.ru>, <http://bookap.info>, <http://flogiston.ru>, <https://www.b17.ru/article>, <https://azps.ru/>, <https://psyjournals.ru/>, <https://macards.ru/>

## **11.СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ**

Допускается использование Программы «Адаптация без стресса» с ссылкой на авторство.

## **12.СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Данная Программа прошла апробацию с 2015 г на базе Донского государственного технического университета. Тренинги по данным темам проводятся во всех общежитиях ДГТУ.

## **13.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Апанасенко О. Н., Малюкова Е. В. Психологическая культура личности, ее формирование в вузе //Педагогика: традиции и инновации. – 2012. – С. 154-155.
2. Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Р. Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме. — СПб., 2002.
3. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. — М.: Эксмо, 2008. — 421 с.

4. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. — СПб.: Питер, 2008.
5. Григорьева Н.Ю. Технологии социальной работы / Ю. Григорьева, Е. Ю. Герасимова и др. — Саратов, 2003. — С. 15–16.
6. Дерябо С.Д. Ясвин В.А. Гроссмейстер общения: иллюстрированный самоучитель психологического мастерства. — М.: Смысл; Academia, 1996.
7. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Кризисы профессионального становления личности // Психологический журнал. — 1997. — № 6.
8. Игнатенко В.Н. Социально-психологический тренинг как система подготовки будущих педагогов // Теория и практика образования в современном мире: материалы VIII междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2015 г.). — СПб.: Своё издательство, 2015. — С. 35–37.
9. Исаева Е.Р. Новое поколение студентов: психологические особенности, учебная мотивация и трудности в процессе обучения первого курса // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. — 2012. — N 4 с.15
10. Кун Д. — Основы психологии: все тайны поведения человека. — СПб.: ПраймЕврознак, 2005. — 864 с.
11. Макаров Ю.В. Психологический тренинг как технология // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. — 2013. — №155.
12. Мирзаянова Л.Ф. Упреждающая адаптация студентов к педагогической деятельности (кризисы, способы упреждения и смягчения) / Науч. ред. Т.М.Савельева.— Минск: «Беларуская навука», 2003. Образовательные технологии № 2/2018 143
13. Морозова Т.Ю. Тренинг как технология, способствующая успешной адаптации первокурсников к обучению в вузе. // Международный психолого-педагогический симпозиум памяти профессора Вадима Альбертовича Родионова (материалы). — М.: ГАОУ ВО МГПУ, 2017.
14. Петров А.Н., Смирнова Е.Д. Динамика адаптации студентов в первый год обучения -2021. С 45-49
15. Попович Я. Понимание — ключ к успеху // Школьный психолог. — 2009. — № 10.
16. Прихожан А.М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. — СПб.: Питер, 2009.
17. Психологические исследования. Практикум по общей психологии для студентов педагогических вузов / составители Т.И. Пашукова, А.И. Допира, Г.В. Дьяконов. — Москва; Воронеж, 1996.
18. Родионов В.А. и др. — Студенческая жизнь: инструкция по применению. Адаптационный тренинг для студентов первого курса психологических и педагогических факультетов. — М.: МГПУ, 2010. — 102 с.

19. Родионов В.А., Ступницкая М.А., Ступницкая К.Р. Прививка от стресса. Методические рекомендации по профилактике негативных последствий воздействия стресса на детей. — Ярославль: Академия Развития, 2006.
20. Ртищева А.С., Филина Е.С., Сухочев Д.В. «Адаптация студентов вузов на начальном этапе обучения» // Автономия личности. 2025. №1 с.34.
21. Самоукина Н.В. Карьера без стресса. — СПб.: Питер, 2003.
22. Селье Г. Когда стресс не приносит горя. — М., 1992.
23. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Баушева И.Л., Хожилина И.И., Петунс О.В., Корецкая И.А. Проект первичной профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде // Школа здоровья. — 2000. — № 3.
24. Ступницкая М.А. И опять поколение Z. / Вторая Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Социальная психология в образовательном пространстве» (материалы). — М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017.
25. Сыманюк Э.Э. Психология профессионально обусловленных кризисов. — М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004.

## **14. ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

Ключ к тесту Томаса «Типы поведения в конфликте»:

№	Соперничество /Конкуренция	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				A	Б
2		B	A		
3	A				B
4			A		B
5		A		B	
6	B			A	
7			B	A	
8	A	B			
9	B			A	
10	A		B		
11		A			B
12			B	A	
13	B		A		
14	B	A			
15				B	A
16	B				A
17	A			B	
18			B		A
19		A		B	
20		A	B		
21		B			A
22	B		A		
23		A		B	
24			B		A
25	A				B
26		B	A		
27				A	B
28	A	B			

29		A	B	
30		B		A

Обработка и интерпретация результатов теста:

Количество баллов, набранных испытуемым по каждой шкале, даёт представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К. Томас и Р. Килмэн применяли двухмерную модель регулирования конфликтов. Основополагающими измерениями в ней являются: кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлечённых в конфликт; и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов.

### **Пять способов урегулирования конфликтов.**

#### **тест Томаса-Килманса**

Соответственно этим двум способам измерения К. Томас и Р. Килмэн выделяли следующие способы урегулирования конфликтов:

1. Соперничество (конкуренция) или административный тип, как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

2. Приспособление (приспособливание), означающее, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого человека.

3. Компромисс или экономический тип.

4. Избегание или традиционный тип, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

5. Сотрудничество или корпоративный тип, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Авторы теста полагали, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигнет успеха. При таких формах поведения как конкуренция, приспособление и компромисс или один участник оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, либо проигрывают оба, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

Другие специалисты убеждены, что оптимальной стратегией в конфликте считается такая, когда применяются все пять тактик поведения, и каждая из них

имеет значение в интервале от 5 до 7 баллов. Если ваш результат отличен от оптимального, то одни тактики выражены слабо — имеют значения ниже 5 баллов, другие — сильно — выше 7 баллов.

При помощи специальной формулы вы можете просчитать исход конфликта.

Формулы, для прогнозирования исхода конфликтной ситуации:

А) Соревнование + Решение проблемы + 1/2 Компромисса

Б) Приспособление + Избегание + 1/2 Компромисса

если сумма А>суммы Б, шанс выиграть конфликтную ситуацию есть у вас

если сумма Б> суммы А, шанс выиграть конфликт есть у вашего оппонента.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_ Группа\_\_\_\_\_

Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа. Выберите тот из ответов, который соответствует Вашему состоянию (обведите в кружок, поставьте галочку). После этого просуммируйте баллы в каждом столбце.

1. Я испытываю напряжение, мне не по себе 3 - все время 2 - часто 1 - время от времени, иногда 0 - совсем не испытываю	1. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство 0 - определенно, это так 1 - наверное, это так 2 - лишь в очень малой степени, это так 3 - это совсем не так
2. Я испытываю страх, кажется, что что-то ужасное может вот-вот случиться 3 - определенно это так, и страх очень велик 2 - да, это так, но страх не очень велик 1 - иногда, но это меня не беспокоит 0 - совсем не испытываю	2. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное 0 - определенно, это так 1 - наверное, это так 2 - лишь в очень малой степени, это так 3 - совсем не способен
3. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове 3 - постоянно 2 - большую часть времени 1 - время от времени и не так часто 0 - только иногда	3. Я испытываю бодрость 3 - совсем не испытываю 2 - очень редко 1 - иногда 0 - практически все время
4. Я легко могу присесть и расслабиться 0 - определенно, это так 1 - наверно, это так 2 - лишь изредка, это так 3 - совсем не могу	4. Мне кажется, что я стал все делать очень медленно 3 - практически все время 2 - часто 1 - иногда 0 - совсем нет
5. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь 0 - совсем не испытываю 1 - иногда 2 - часто 3 - очень часто	5. Я не слежу за своей внешностью 3 - определенно, это так 2 - я не уделяю этому столько времени, сколько нужно 1 - может быть, я стал меньше уделять этому времени 0 - я слежу за собой так же, как и раньше
6. Я испытываю неусидчивость, мне постоянно нужно двигаться 3 - определенно, это так 2 - наверно, это так 1 - лишь в некоторой степени, это так 0 - совсем не испытываю	6. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения 0 - точно так же, как и обычно 1 - да, но не в той степени, как раньше 2 - значительно меньше, чем обычно 3 - совсем так не считаю
7. У меня бывает внезапное чувство паники 3 - очень часто 2 - довольно часто 1 - не так уж часто 0 - совсем не бывает	7. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы 0 - часто 1 - иногда 2 - редко 3 - очень редко

**Сумма баллов в столбце**\_\_\_\_\_

**Сумма баллов в столбце**\_\_\_\_\_

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

### **Анкета «Удовлетворенность работой психолога в общежитии».**

Возраст \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_ Курс \_\_\_\_\_ факультет \_\_\_\_\_  
№ общежития, в котором Вы проживаете \_\_\_\_\_

#### **1. Какие запросы в обращении к психологу для вас актуальны?**

- самооценка;
- эмоциональное состояние (тревога, агрессия, аутоагgressия, сниженный эмоциональный фон);
- неудовлетворенность выбором профессии;
- трудности с освоением учебного материала;
- напряженные отношения с преподавателем;
- отношения с противоположным полом;
- психические травмы;
- эмоциональное выгорание;
- адаптация к условиям проживания в общежитии;
- разрешение конфликтов в комнате;
- взаимодействие с администрацией общежития;
- бессонница, нарушение пищевого поведения;
- отношения с родителями;
- другое \_\_\_\_\_

#### **2. С какими психологическими трудностями вы сталкиваетесь во время адаптации к условиям проживания в общежитии?**

---

#### **3. Какие формы психологической работы в общежитии Вам подходят?**

- индивидуальное консультирование;
- психологический тренинг;
- диагностика (психологическое тестирование);
- посещение психологом комнат;
- другое (свой вариант) \_\_\_\_\_

#### **4. Было ли Вам оказано результативное содействие психологом в разрешении проблемной ситуации?**

- да;
- нет;
- не обращался \_\_\_\_\_

#### **5. Ваши предложения по улучшению взаимодействия психолога с проживающими в общежитии \_\_\_\_\_**

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

### **Анкета обратной связи**

1. Общее впечатление о тренинге:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Насколько материал тренинга обладает для вас практической ценностью

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Насколько комфортно вы чувствовали себя на тренинге

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Какая информация на тренинге была наиболее интересной и полезной для Вас?

---

---

---

5. Что на Ваш взгляд необходимо изменить или добавить в тренинг?

---

---

---

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5



