

**Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко
Управление молодежной политики и социально-психологической
поддержки**

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА АДАПТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО КУРСА ГОСУДАРСТВЕННОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ.
Т.Г. ШЕВЧЕНКО»**

Принята
решением совета по ВР
ПГУ им. Т.Г. Шевченко
от «09» февраля 2023 г.,
протокол № 4

Тирасполь, 2023

Составители:

И.В. Клименко, начальник УМПИСПП ПГУ им. Т.Г. Шевченко;

Ю.С. Бондаренко, начальник ОПСиПР УМПИСПП ПГУ им. Т.Г. Шевченко;

А.С. Мороз, педагог-психолог ОПСиПР УМПИСПП ПГУ им. Т.Г. Шевченко;

И.С. Дроздова, педагог-психолог ОПСиПР УМПИСПП ПГУ им. Т.Г. Шевченко;

О.И. Грицкан, педагог-психолог ОПСиПР УМПИСПП ПГУ им. Т.Г. Шевченко;

А.В.Горина, педагог-психолог ОПСиПР УМПИСПП ПГУ им. Т.Г. Шевченко;

Ю.В. Нечаева, с.методист ОМПВиСЗ УМПИСПП ПГУ им. Т.Г. Шевченко;

Г.А. Корня, социальный педагог ОМПВиСЗ УМПИСПП ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

Оглавление

Пояснительная записка

Раздел 1. Общие положения.

1.1. Концептуальные основы и принципы организации адаптационного процесса в ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

1.2. Методологические подходы к организации адаптационного процесса в ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

1.3. Цели и задачи комплексной программы адаптации обучающихся первого курса ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

1.4. Ожидаемые результаты комплексной программы адаптации обучающихся первого курса ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

1.5. Формы работы.

1.6. Критерии механизма оценки результатов.

Раздел 2. Этапы реализации комплексной программы адаптации обучающихся первого курса ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

2.1 этап – подготовительный;

2.2 этап – входная диагностика;

2.3 этап – социально-психологическая работа;

2.4. этап – повторная диагностика;

2.5. этап –заключительный

Раздел 3. Календарно-тематический план реализации комплексной программы адаптации обучающихся первого курса ПГУ им. Т.Г. Шевченко

Раздел 4. Заключительные положения.

Приложение 1.

Приложение 2.

Приложение 3.

Приложение 4.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Комплексная программа адаптации обучающихся первого курса ПГУ им. Т.Г. Шевченко (далее – Программа) представляет собой ценностно-нормативную, методологическую, методическую и технологическую основу организации процесса адаптации обучающихся в ГОУ ВО «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко» (далее – ПГУ им. Т. Г. Шевченко).

Программа реализуется с помощью структурного подразделения ПГУ им. Т.Г. Шевченко – Управления молодежной политики и социально-психологической поддержки – Отдела психологического сопровождения и профориентационной работы (далее – ОПСиПР) и Отдела молодежной политики, воспитания и социальной защиты (далее – ОМПиВиСЗ), а также на факультетах (институтах, филиалах) сотрудниками, работающими со студенческой молодежью (зам.декана/директора по ОВР, методист отдела молодежи, кураторы академических групп).

Область применения Программы – образовательное и социокультурное пространство среды вуза в их единстве и взаимосвязи.

Программа ориентирована на организацию адаптации субъектов образовательного и воспитательного процессов ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

Процесс адаптации обучающихся в образовательной деятельности ПГУ им. Т. Г. Шевченко носит системный, плановый и непрерывный характер. Основным средством осуществления такой деятельности является воспитательная система (в вузе, на факультетах/институтах/филиалах) и соответствующая ей Программа.

Факультеты (институты, филиалы) ПГУ им. Т. Г. Шевченко выстраивают адаптационный процесс обучающихся в соответствии со спецификой профессиональной подготовки.

Адаптация обучающегося – это динамический процесс и результат соотношения требований и возможностей среды и личности. Адаптация традиционно рассматривается исходя из двух центральных процессов:

1. Психологическая адаптация как видоизменение моделей поведения, мотивационно-ценностной структуры и других индивидуально-психологических компонентов в соответствии с требованиями окружающей среды.

2. Социальная адаптация как усвоение требований, мотивов, способа деятельности и других характеристик социальных групп, а также приспособление к социальным условиям среды, формирование адекватной системы взаимоотношений и социально-ролевой пластичности.

Адаптация представляет собой целостный биологический, физиологический, психологический, социальный и педагогический процесс, который носит сугубо индивидуальный характер. Уровень адаптации обучающегося определяет множество факторов: социально-возрастные, индивидуально-психологические особенности, его личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, мировоззрение,

академические умения и активность, состояние здоровья, социальное окружение, статус семьи и социально-демографические данные.

Студенческая жизнь в ПГУ им. Т.Г. Шевченко начинается с первого курса для обучающихся как высшего образования, так и для обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования (далее – первокурсники, обучающиеся). Некоторые из обучающихся на первом курсе не достигли совершеннолетнего возраста, что требует усиленного наблюдения за их психологическим статусом и благополучием, учитывая изменения в образовательной траектории и переход на новую ступень образования.

Большинство обучающихся ПГУ им. Т.Г. Шевченко являются иногородними, проживают в общежитиях университета, что означает включение в задачи всех структурных подразделений ПГУ им. Т.Г. Шевченко, осуществляющих воспитательные функции, задач по осуществлению контроля за ними. Важно заметить, что обучающиеся, приехавшие из других районов и государств, особенно остро нуждаются в поддержке во время процесса адаптации, так как сталкиваются с несоответствием организации окружающей среды с привычными для них представлениями, в культурном, социальном, академическом и других аспектах.

Благополучное прохождение обучающимися первых курсов социально-психологической адаптации является залогом дальнейшего развития каждого обучающегося как человека и будущего специалиста. От успешного течения процесса адаптации на начальном этапе зависят все аспекты дальнейшей образовательной деятельности. Эффективность процесса адаптации определяет способность обучающихся формировать комфортные отношения, отвечать требованиям, предъявляемым к обучающимся в ПГУ им. Т.Г. Шевченко и выстраивать образовательный процесс, нацеленный на личное и профессиональное самосовершенствование.

Первый курс может стать точкой опоры для обучающегося, а может привести к различным деформациям в поведении, общении и обучении. Именно на первом курсе формируется отношение обучающихся к учебе, к будущей профессиональной деятельности, продолжается «активный поиск себя» – процесс самоопределения. От социально-психологической адаптации зачастую зависит дальнейший ход профессионального становления человека. Она предполагает актуализацию резервных возможностей обучающихся и их готовность к преодолению различного рода трудностей, возникающих в процессе обучения.

Важно заметить, что решение задач по успешной адаптации обучающихся может быть организовано только в триаде «образовательное учреждение – обучающийся – родитель (законный представитель)». Знание индивидуальных особенностей обучающегося, его семьи и проведение комплекса мероприятий дает возможность избежать появления дезадапционного синдрома, сделать процесс адаптации к обучению быстрым и психологически комфортным. Таким образом, адресатами

Программы выступают не только обучающиеся ПГУ им. Т.Г. Шевченко, но и администрация, заместители деканов по организации ВР, кураторы групп, сотрудники УМПИСПП и родительская общественность.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Нормативно-правовой базой для разработки Программы являются следующие документы:

Нормативные правовые документы Приднестровской Молдавской Республики:

1. Конституция ПМР в действующей редакции;

Законы ПМР

2. Закон Приднестровской Молдавской Республики от 27 июня 2003г. №294-3- III «Об образовании» (САЗ 03– 26) в действующей редакции по состоянию на 25 июля 2019 г.;

3. Закон Приднестровской Молдавской Республики от 21 апреля 2004 года «№ 498-3-III «О государственной молодежной политике» (САЗ 04-17) в действующей редакции;

Указы Президента ПМР:

4. Указ Президента Приднестровской Молдавской Республики от 12 мая 2003 г. №201 «Об утверждении концепции воспитания детей и молодежи в Приднестровской Молдавской Республике» (САЗ 03-20);

Постановления Правительства ПМР:

5. Постановление Правительства ПМР от 6 июля 2018г. № 232 «Об утверждении Концепции развития государственной молодежной политики в Приднестровской Молдавской Республике на 2018-2022 годы»;

Приказы Министерства просвещения ПМР:

6. Приказ Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 29 сентября 2014 № 1262 «Об утверждении Программы мероприятий по реализации государственной молодежной политики на 2014-2020 годы в рамках Стратегии государственной молодежной политики на 2014-2020 годы» (САЗ 14-41).

Локальные нормативные правовые документы:

Приказы:

7. Приказ № 172-ОД от 16.02.2022г. Утверждение и введение в действие Концепции воспитания студенческой молодежи в ПГУ им. Т. Г. Шевченко от 22.01.2022г.;

8. Приказ №1070-ОД от 21.10.2021. Утверждение и введение Рабочей программы воспитания обучающихся ГОУ ПГУ им. Т. Г. Шевченко от 29.09.2021;

9. Приказ № 1032-ОД от 30.06.2017г. Утверждение и введение в действие Стандарта организации воспитательной деятельности в ПГУ им. Т. Г. Шевченко. Система менеджмента качества. СТ ПГУ 004.01-2017.;

Уставы, кодексы, план-программы:

10. Устав Государственного образовательного учреждения «Приднестровский Государственный университет им. Т. Г. Шевченко». (Утвержден Указом

Президента ПМР №87 от 24 февраля 2016 года);

11. Этический кодекс преподавателей, работников и обучающихся государственного образовательного учреждения «Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко» (Утвержден ректором ПГУ им. Т.Г. Шевченко март 2018 г.)

12. Программа поддержки социально-незащищенных слоев студентов ПГУ им. Т. Г. Шевченко на период 2018-2022 гг. (Утверждена на заседании Совета по воспитательной работе ПГУ 22 февраля 2018г, протокол №5. Утверждена ректором ПГУ им. Т. Г. Шевченко 22 февраля 2018 г.);

Положения:

1. Положение о руководителе академической группы в Приднестровском государственном университете им. Т. Г. Шевченко (Утверждено ректором ПГУ им. Т.Г. Шевченко от 12 декабря 2019 г.);

2. Положение «О студенческом общежитии Приднестровского государственного университета им. Т. Г. Шевченко». (Утверждено на заседании Ученого Совета ПГУ от 25 ноября 2020г. Утверждено ректором ПГУ им. Т.Г.Шевченко 2020 г.).

Раздел 1. Общие положения

1.1. Концептуальные основы и принципы организации адаптационного процесса в ПГУ им. Т.Г. Шевченко

Разработка и реализация Программы обусловлена потребностью эффективной социализации будущих специалистов, спецификой адаптационного процесса в ПГУ им. Т.Г. Шевченко, необходимостью поиска путей активизации социально-психологических условий, способных обеспечить процесс адаптации обучающихся первого курса.

Адаптация обучающихся к образовательному пространству ПГУ им. Т.Г. Шевченко требует учёта объективных факторов – особенностей учреждения образования, учебного процесса, проживания в общежитии, нового социального окружения, которые определяют возникающие при этом трудности:

- необходимость освоения культурных традиций, этических норм и правил поведения, делового общения, включения в общественную и досуговую деятельность;
- эмоциональный дискомфорт и напряжение, связанные с проявляющимся эффектом «дидактического барьера» (различие в методах, формах организации процесса обучения, большой объем информации и т.д.);
- плохо сформированные умения и навыки самостоятельной учебной работы;
- необходимость поддержания собственного физического и психического здоровья;
- несформированность культуры межличностных отношений;
- налаживание быта и самообслуживания при переходе из домашних условий в общежитие, поиск оптимального режима труда и отдыха;
- недостаточная определенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней.

Основные принципы реализации Программы:

- доступность – каждый обучающийся имеет равные и достаточные возможности участия в Программе;
- гуманность – Программа реализуется на основе равноправия и взаимоуважения субъектов образовательной деятельности, с учетом представлений о ценности личности;
- реалистичность – Программа реализуется с учетом особенностей образовательной организации;
- системность – Программа реализуется последовательно и системно, с учетом методических оснований реализации Программы представлений о процессе адаптации личности;
- деятельностный подход – Программа реализуется через конкретную деятельность обучающихся в определённых формах;
- средовое воспитание – в Программе учтены принципы взаимодействия обучающихся и образовательной среды;

- научность – при разработке и реализации Программы учтены достижения современного уровня развития психолого-педагогической науки, используется научно-исследовательский и практический опыт повышения общего уровня и комфортности адаптации обучающихся;
- преемственность и последовательность – Программа учитывает объективно существующие этапы познания; преемственность касается содержания, форм и способов, стратегий и тактик взаимодействия субъектов учебного процесса, личностных новообразований обучающихся.

1.2. Методологические подходы к организации адаптационного процесса в ПГУ им. Т.Г. Шевченко

Программа основана на комплексе методологических подходов, включающем:

- личностный подход – человек – это не только субъект труда, но и личность, т.е. субъект социальных межличностных отношений, в которые он вступает, занимаясь какой-либо деятельностью;
- системный подход – объект исследования рассматривается как целостное образование, система, которая имеет определенную структуру и функции, некие системные качества, обусловленные не только целостностью образования, но и включенностью в систему более высокого уровня;
- структурный подход – изучается структура объекта, его составные части и взаимосвязи между ними, например, составные части интеллекта (вербальный, невербальный интеллект);
- функциональный подход – изучаются функциональные возможности исследуемого объекта, анализируются особенности и механизмы его функционирования в различных условиях; например, функционирование интеллекта в предметно-практической, учебно-познавательной, коммуникативной, игровой деятельности и т.д.;
- структурно-функциональный подход – изучается как структура, так и функционирование объекта;
- феноменологический подход направлен на изучение внешних проявлений свойств и качеств, присущих объекту исследования; выделяются отдельные феномены, в которых выражаются сущностные характеристики объекта;
- деятельностный подход – человек изучается как субъект деятельности, постоянно включенный в выполнение либо коммуникативной, либо игровой, либо интеллектуальной и иной деятельности.

1.3. Цель и задачи Программы

Цель Программы – создание условий для успешной и комфортной адаптации обучающихся первого курса.

Задачи Программы:

- осуществление социально-психологических системных мероприятий, способствующих успешной адаптации обучающихся первого курса к образовательно-воспитательному процессу в ПГУ им. Т.Г. Шевченко;

- организационно-методическое обеспечение психолого-педагогической адаптации обучающихся в новых условиях с учетом индивидуально-психологических особенностей обучающихся;

- анализ и оценка особенностей адаптационных процессов в ПГУ им. Т. Г. Шевченко;

- изучение проблемных областей процесса адаптации обучающихся первого курса и конкретных адаптационных трудностей;

- развитие профессиональных компетенций, формирование и углубление знаний об особенностях и рисках процесса адаптации у субъектов образования;

- повышение уровня психологической культуры и формирование адекватных социально-психологических представлений об эффективном и комфортном взаимодействии между субъектами в процессе образования в ПГУ им. Т. Г. Шевченко;

- оказание помощи всем субъектам образования в преодолении трудностей адаптации;

- формирование комфортных и продуктивных взаимоотношений внутри учебных групп и на уровне взаимодействия «обучающийся – образовательная среда»;

- формирование и развитие основных индивидуально-психологических качеств личности обучающегося, способствующих успешному и комфортному процессу адаптации;

- содействие реализации основных потребностей субъектов образования (самореализации, самовыражения, самоутверждения и т.д.);

- просвещение субъектов образования по вопросу особенностей организации обучения на новой ступени образования и в конкретном образовательном учреждении.

1.4. Ожидаемые результаты Программы:

- успешная интеграция обучающихся в учебную и социальную среду вуза;

- создание информационно-аналитической базы обучающихся;

- раскрытие интеллектуального, творческого и личностного потенциала обучающихся и его роли в профессиональном становлении, осознание собственных возможностей;

- снижение количества обучающихся группы риска;

- предупреждение правонарушений.

1.5. Формы работы:

- просветительская деятельность, направленная на повышение психологической культуры и развитие представлений об основных аспектах адаптационных процессов, осуществляемая в форме кураторских часов,

лекций, семинаров, «Школы кураторов» и «Психологических гостиных», конкурсов и т.д.;

- психолого-педагогическая диагностика обучающихся;
- психокоррекционное воздействие (при необходимости); социально-психологические тренинги для формирования и развития индивидуально-психологических качеств личности, способствующих успешной адаптации;
- профилактическая деятельность;
- индивидуальное консультирование по запросу.

1.6. Критерии механизма оценки результатов:

- системность – реализация всех условий организации социально-психологической адаптации образовательного процесса;
- результативность – снижение случаев проявления деструктивного поведения; привитие устойчивой внутренней мотивации к учебе;
- социальная адаптивность:
 - снижение числа обучающихся, состоящих в группе риска;
 - увеличение числа обучающихся, вовлечённых в общественно-полезную и внеучебную деятельность;
- конструктивность – снижение межличностных конфликтов, формирование конструктивных взаимоотношений, развитие способностей и интересов личности, защита ее прав.

Реализация Программы предполагает очный и дистанционный форматы.

Программа рассчитана на 1 учебный год, с сентября по май.

Раздел 2. Этапы реализации Программы

2.1 Первый этап. Подготовительный

От того, как долго по времени и с какими затратами происходит процесс адаптации, зависят текущие и предстоящие успехи студентов, процесс их профессионального становления. Студенты нуждаются в особой помощи со стороны педагогов и психологов в преодолении трудностей адаптации.

1. Проведение лекционно-просветительской работы среди кураторов в рамках «Школы кураторов». *Кураторам предоставляется информация, раскрывающая психологические и социально-педагогические особенности первокурсников и возможные трудности, которые могут возникнуть в процессе социально-психологической адаптации.*

| № | Тема | Категория информации |
|----|---|--------------------------|
| 1. | Общие возрастные особенности студентов, особенности взаимодействия со студенческой группой, личность современного куратора. | Психологическая |
| 2. | Студенты социально-незащищенных категорий: возможные проблемы в период обучения в университете, меры социальной поддержки, особенности проведения профилактических бесед с данными категориями студентов, алгоритм взаимодействия с социальным педагогом. | Социально-педагогическая |
| 3. | А. Создание максимально комфортных условий при организации поселения иногородних студентов-первокурсников в студенческих общежитиях вуза: – помощь при заполнении необходимой документации согласно Положению «О студенческом общежитии ПГУ им.Т.Г. Шевченко», ознакомление с правилами проживания и организация собраний первокурсников в каждом студенческом общежитии; – осуществление кураторами академических групп первого курса контроля проживания своих студентов, проживающих в общежитиях студгородка ПГУ; – привлечение первокурсников к участию в плановых мероприятиях Объединенного | Организационная |

| № | Тема | Категория информации |
|----|--|----------------------|
| | <p>студенческого Совета общежитий и Объединенного студенческого Совета факультетов;</p> <p>Б. проведение кураторами академических групп первого курса обязательных кураторских часов с целью ознакомления студентов с действующей нормативной базой университетского и республиканского уровней, регулирующей отношения «университет - студент» и государственной молодежной политики и воспитания;</p> <p>В. привлечение студентов-первокурсников к активному участию в мероприятиях Проекта «Кубок Первокурсника».</p> | |
| 4. | <p>А. возможность реализации творческого потенциала в КПЦ;</p> <p>Б. возможности занятия спортом предоставляемые СК «Рекорд»;</p> <p>В. роль Студенческого профсоюза в развитии лидерских способностей студентов. Помощь студентам – членам ПК</p> | организационная |

2. Проведение кураторами кураторских часов. Особое внимание уделяется первому кураторскому часу – знакомство, беседа об особенностях обучения в вузе, ознакомление с основными объектами вуза (библиотека, столовая и др), выбор актива группы.
3. Проведение в рамках «Школы актива» – «Школа эффективного лидерства».
4. Встречи с группами первого курса по теме «Общение» в рамках профилактического и просветительского направлений работы.
5. Проведение занятий с элементами тренинга со студентами, проживающими в общежитиях.
6. Проведение конкурса «Веревочный курс» для студентов-первокурсников, проживающих в студенческих общежитиях вуза.
7. Участие команд первокурсников учебных структур в проекте ОССФ Футквест «МЫ – студенты ПГУ!».
8. Встречи со студентами по теме «Стресс» – ознакомление с механизмами возникновения стресса, приемами саморегуляции, профилактика дистресса.
9. По запросу куратора, ЗД по ВР, деканатов и т.д. организация встреч психолога со студентами по интересующим темам.
10. Реализация Проекта «Кубок первокурсника» (по отдельной программе).

11. Проведение общего собрания с первокурсниками: студентами-сиротами, и студентами, оставшимися без попечения родителей.
12. Информирование студентов социально-незащищенных категорий об изменениях в мерах социальной поддержки согласно законодательству ПМР посредством размещения информации на сайте университета и через социальные сети и мессенджеры.

2.2 Второй этап. Входная диагностика и содействие адаптации

Педагогическое сопровождение

Работа кураторов по сплочению коллектива академической группы. Проведение кураторских часов (по отдельному плану работы куратора)

Психологическое сопровождение

На данном этапе проводится психодиагностическое обследование всех группах первокурсников с целью выявления обучающихся, испытывающих трудности в адаптации к новой образовательной и социальной среде. Через диагностирование выявляются особенности психологических сложностей, затрудняющих адаптацию. Входная диагностика позволяет также выявить обучающихся, относящихся к группе риска.

1. Многоуровневый личностный опросник Адаптивность (МЛО-АМ) (авторы: А.Г.Маклаков, С.В. Чермянин) предназначен для изучения адаптивных возможностей на основе оценки некоторых психофизиологических и социально-психологических характеристик, отражающих интегральные особенности психического и социального развития. Данная методика позволяют получить типологические характеристики личности, определить акцентуации характера; выявления дезадаптационных нарушений преимущественно астенических и психотических реакций и состояний; коммуникативный потенциал; моральную нормативность; личностный адаптационный потенциал и суицидальный риск. (Приложение №1 к настоящей Программе)
2. Анкета «Психолого-педагогические аспекты обучения в вузе1» (Приложение №2 к настоящей Программе) изучения мнения студентов об организации процесса обучения в вузе, об особенностях взаимоотношений со студентами и преподавателями и пр.
3. Анализ результатов диагностики. С результатами данной диагностики студенты знакомятся в процессе индивидуального консультирования. При необходимости разрабатываются индивидуальные коррекционные мероприятия.

Работа в общежитиях с 1 курсом

В студенческих общежитиях ПГУ им. Т. Г. Шевченко в целях адаптации иногородних студентов-первокурсников проводится работа по разъяснению правил и норм проживания в студенческом общежитии,

включение студентов в работу студенческих активов общежитий и участия в плановых мероприятиях Объединенного студенческого Совета общежитий.

Социально-педагогическое сопровождение

Проведение индивидуальных бесед и консультаций со студентами социально-незащищенных категорий на следующие темы:

- адаптация студентов к вузу, новым социальным условиям;
- о межличностных отношениях (сокурсники, студент-преподаватель, проживание в общежитии и т.д.);
- оказание юридической помощи по защите прав и интересов студентов.

2.3 Третий этап. Социально-психологическая работа.

1. Проведение занятий с элементами тренинга с первокурсниками по теме «Self-management» -развитие умений управлять собой. Прежде всего, это: самоорганизация, искусство управления собой и руководство процессом управления во времени, пространстве, общении, деловом мире. Процесс формирования самоменеджмента студента предполагает самоопределение, самоорганизацию, самомотивацию и самореализацию.
2. Организация киноклуба для студентов, проживающих в общежитиях.
3. Включение студентов в работу студенческих активов общежитий и участия в плановых мероприятиях Объединенного студенческого Совета общежитий.
4. Работа с социально-незащищенными категориями студентов:
 - реализация Программы поддержки социально-незащищенных категорий студентов ПГУ им. Т.Г. Шевченка на период 2023-2027 гг. (по отдельной программе);
 - проведение 2-дневного тренинга для студентов-сирот и студентов, оставшихся без попечения родителей, «Найди себя: мечтай, планируй, действуй»;
 - осуществление мониторинга посещаемости и успеваемости студентов-сирот и студентов, оставшихся без попечения родителей, совместно с заместителями деканов (директоров) по организации воспитательной работы.

2.4 Четвертый этап. Повторная диагностика.

1. Изучение уровня профессиональной направленности студентов («Профессиональная направленность», Т.Д.Дубовицкая) (Приложение №3 к настоящей Программе), проявляющегося в степени выраженности стремления к овладению профессией и работе по ней.
2. Анкета «Психолого-педагогические аспекты обучения в вузе-2» (Приложение №4 к настоящей Программе). Данная анкета позволяет выяснить мнение студентов по следующим аспектам: впечатление от учебного процесса в вузе; особенности взаимоотношений с однокурсниками, преподавателями; необходимая помощь.

3. Анализ результатов диагностики. С результатами данной диагностики студенты знакомятся в процессе индивидуального консультирования
- Результаты информативны как для кураторов группы, так и для зам. декана по ОВР и ОПСиПР.

2.5 Пятый этап. Завершающий

1. Подведение итогов деятельности куратора академической группы по адаптации студентов. Анализ трудностей, достижений студентами за учебный год. Планирование работы на следующий учебный год.
2. По запросу куратора, ЗД по ОВР, деканатов и т.д. организация встреч психолога со студентами по интересующим темам.
3. Проведение Школы актива «Эффективного взаимодействия».
4. Выявление активных студентов-первокурсников, проживающих в студенческих общежитиях, с целью рекомендации их включения в студенческий актив общежитий в следующем учебном году.

Раздел 3. Календарно-тематический план

| № | Виды работы | ответственный | Сроки выполнения |
|-------------|---|---|-------------------------|
| Первый этап | | | |
| 1 | «Школа кураторов» | УМПиСПП | сентябрь |
| 2 | Кураторский час – «Знакомство» | куратор | сентябрь |
| 3 | Школа актива «Школа эффективного лидерства». | УМПиСПП ЗД по ВР | сентябрь |
| 4 | Конкурс «Веревочный курс» для студентов-первокурсников, проживающих в общежитиях вуза | ОМПВиСЗ, Студенческий актив общежитий | сентябрь |
| | Футквест «МЫ – студенты ПГУ!». | ОССФ, команды первокурсников учебных структур в проекте | сентябрь |
| 5 | Встреча с группами первого курса по теме «Общение» | ОПСиПР | сентябрь октябрь |
| 6 | Проведение занятий с элементами тренинга со студентами, проживающими в общежитиях. | ОПСиПР | ноябрь |
| 7 | Встреча со студентами по теме «Стресс» | ОПСиПР | ноябрь декабрь |
| 8 | По запросу куратора, ЗД по ВР, деканатов и т.д. организация встреч психолога со студентами по интересующим темам | ОПСиПР | в течение 1 семестра |
| 9 | Проект Кубок первокурсника | ОПСиПР | в течение 1 семестра |
| 10 | Тематические и организационные кураторские часы | куратор | 1 раз в неделю |
| 11 | Проведение общего собрания с первокурсниками: студентами-сиротами, и студентами, оставшимися без попечения родителей. | ОМПВиСЗ | сентябрь |
| 12 | Информирование студентов социально-незащищенных категорий об изменениях в мерах социальной поддержки посредством размещения информации на сайте университета и через социальные сети и мессенджеры. | ОМПВиСЗ | в течение уч.года |

| № | Виды работы | ответственный | Сроки выполнения |
|-------------|---|---|-------------------|
| Второй этап | | | |
| 1 | Многоуровневый личностный опросник Адаптивность (МЛО-АМ), А.Г,Маклаков, С.В. Чермянин. | ОПСИПР | октябрь |
| 2 | Анкета «Психолого-педагогические аспекты обучения в вузе1» | ОПСИПР | октябрь |
| 3 | Анализ результатов диагностики | ОПСИПР | ноябрь декабрь |
| 4 | Индивидуальное и групповое консультирование студентов по вопросам обучения, личностного развития, жизненного и профессионального самоопределения | ОПСИПР | в течение уч.года |
| 5 | Включение студентов в работу студенческих активов общежитий и участия в плановых мероприятиях Объединенного студенческого Совета общежитий. | ОМПВиСЗ Студенческий актив общежитий | в течение уч.года |
| 6 | Проведение индивидуальных бесед и консультаций со студентами социально-незащищенных категорий на следующие темы: - адаптация студентов к вузу, новым социальным условиям; - о межличностных отношениях (сокурсники, студент-преподаватель, проживание в общежитии и т.д.): - оказание юридической помощи по защите прав и интересов студентов. | ОМПВиСЗ | в течение уч.года |
| 7 | Работа куратора по сплочению студенческой группы. Проведение кураторских часов. Участие в мероприятиях факультетского, вузовского уровней | куратор | В течении года |
| Третий этап | | | |
| 1 | Проведение занятий с элементами тренинга с первокурсниками по теме«Self-management». | ОПСИПР | февраль март |
| 2 | Киноклуб для студентов, проживающих в общежитиях. | УМПИСПП | апрель |
| 3 | Включение студентов в работу | ОМПВиСЗ | в течение |

| № | Виды работы | ответственный | Сроки выполнения |
|-----------------------|---|---------------------------------|-------------------|
| | студенческих активов общежитий и участия в плановых мероприятиях Объединенного студенческого Совета общежитий. | Студенческий актив общежитий | уч.года |
| 4 | Реализация Программы поддержки социально-незащищенных категорий студентов ПГУ им. Т.Г. Шевченка на период 2023-2027 гг. | УМПиСПП | в течение уч.года |
| 5 | Проведение 2-дневного тренинга для студентов-сирот и студентов, оставшихся без попечения родителей, «Найди себя: мечтай, планируй, действуй». | УМПиСПП | октябрь |
| 6 | Осуществление мониторинга посещаемости и успеваемости студентов-сирот и студентов, оставшихся без попечения родителей. | Социальный педагог, ЗД по ОВР | в течение уч.года |
| Четвертый этап | | | |
| 1 | «Профессиональная направленность», Т.Д.Дубовицкая | ОПСИПР | март апрель |
| 2 | Анкета «Психолого-педагогические аспекты обучения в вузе2» | ОПСИПР | март апрель |
| 3 | Анализ результатов диагностики | ОПСИПР | май июнь |
| 4 | Индивидуальное и групповое консультирование студентов по вопросам обучения, личностного развития, жизненного и профессионального самоопределения | ОПСИПР | в течение уч.года |
| Пятый этап | | | |
| 1 | Индивидуальная и групповая работа (использование элементов тренингов и развивающих упражнений), направленная на: – повышение уровня адаптации студентов к обучению в вузе; – улучшение процесса усвоения знаний (развитие познавательных процессов); – улучшение межличностных отношений | ОПСИПР (по запросу ЗД по ВР) | в течение уч.года |
| 2 | Школа актива «Эффективное взаимодействие». | ОПСИПР | Май |

| № | Виды работы | ответственный | Сроки выполнения |
|---|---|---|------------------|
| 3 | Выявление активных студентов-первокурсников, проживающих в студенческих общежитиях с целью рекомендации их включения в студенческий актив общежитий в следующем учебном году. | ОМПВиСЗ Студенческий актив общежитий | Май |
| 4 | Подведение итогов деятельности куратора академической группы по адаптации студентов. Анализ трудностей, достижений студентами за учебный год. Планирование работы на следующий учебный год. | кураторы | май |

Раздел 4. Заключительные положения

4.1. Настоящая Программа вступает в силу с момента ее принятия Советом по ВР ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

4.2. Изменения и дополнения в настоящую Программу рассматриваются и принимаются Советом по Воспитательной работе.

СОГЛАСОВАНО

Проректор по молодежной политике

_____ В.В. Ени

« ____ » _____ 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник Управления молодежной

политики и социально психологической

поддержки _____ И.В. Клименко

« ____ » _____ 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела психологического
сопровождения и профориентационной

работы _____ Ю.С. Бондаренко

« ____ » _____ 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела молодежной
политики, воспитания и социальной

защиты _____ Е.Е. Гончаренко

« ____ » _____ 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Советом по воспитательной работе ПГУ

им. Т.Г. Шевченко

Протокол заседания № ____ от _____ 2023г.

МЛО – АМ
(многоуровневый личностный опросник "адаптивность –99")

Цель: Исследовать личностный адаптивный потенциал

Материалы: Тестовый материал, бланк, ручка.

Многоуровневый личностный опросник "Адаптивность" (МЛО-АМ) разработан А.Г.Маклаковым и С.В.Чермяниным.

Он предназначен для оценки адаптационных возможностей личности с учетом социально- психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности нервно-психического и социального развития.

В основу методики положено представление об адаптации, как о непрерывном процессе активного приспособления человека к постоянно меняющимся условиям социальной среды и профессиональной деятельности.

Эффективность адаптации во многом зависит от того,

- насколько реально человек воспринимает себя и свои социальные связи,
- точно соизмеряет свои потребности с имеющимися возможностями и
- осознает мотивы своего поведения.
- Искаженное или недостаточно развитое представление о себе ведет к нарушению адаптации, что может сопровождаться:
 - повышенной конфликтностью,
 - нарушением взаимоотношений,
 - понижением работоспособности
 - ухудшением состояния здоровья.

Случаи глубокого нарушения адаптации могут приводить:

- к грубым нарушениям воинской дисциплины, правопорядка,
- суицидальным поступкам,
- срыву профессиональной деятельности
- развитию болезней.

Процедура проведения исследования

Опросник содержит 165 вопросов и имеет следующие шкалы:

- «достоверность» (Д);
- «нервно-психическая устойчивость» (НПУ);
- «коммуникативный потенциал» (КП);
- «моральная нормативность» (МН);
- «личностный адаптивный потенциал» (ЛАП).
- «суицидальный риск» (Ср)

Инструкция: “Сейчас Вам будет предложено ответить на ряд вопросов, касающихся некоторых особенностей Вашего самочувствия, поведения

характера. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте естественный ответ, который первый придет Вам в голову. Помните, что нет “хороших” или “плохих” ответов. Если Вы отвечаете на вопрос “Да” поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак « + » (плюс), если Вы выбрали ответ “Нет” поставьте знак « - » (минус). Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса анкеты и номер клетки регистрационного бланка совпадали. Отвечать нужно на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Если у Вас возникнут вопросы - поднимите руку”.

Обработка и интерпретация результатов

Обработку результатов проводят по четырем "ключам", соответствующих шкалам: "достоверность", "нервно-психическая устойчивость", коммуникативные способности", "моральная нормативность", "личностный адаптивный потенциал". На каждый вопрос теста обследуемый может отвечать "да" или "нет". Поэтому при обработке результатов учитывается количество ответов, совпавших с "ключом". Каждое совпадение с "ключом" оценивается в один "сырой" балл.

Шкала достоверности оценивает степень объективности ответов.

В случае, если общее количество "сырых" баллов превышает 10, то полученные данные следует считать недостоверными вследствие стремления военнослужащего соответствовать социально желаемому типу личности. При массовом обследовании, а также при дефиците времени процесс определения социально-психологической адаптации военнослужащих может быть ускорен. Для этого достаточно иметь два "ключа". Для шкалы достоверности и шкалы личностного адаптивного потенциала.

Шкала ЛАП является более высокого уровня.

Она включает в себя шкалы "нервно-психическая устойчивость", "коммуникативные способности", "моральная нормативность" и дает представление в целом об адаптивных возможностях личности, но не позволяет получить дополнительную информацию о психологических особенностях обследуемых.

Таблица 1

**Ключи к многоуровневому личностному опроснику "Адаптивность"
(МЛО-АМ).**

| Наименование шкалы | Номера вопросов с ответом "Да " | Номера вопросов с ответом "Нет" |
|---------------------------------------|--|---|
| Достоверность (Д) | | 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148. |
| Личностный адаптивный потенциал (ЛАП) | 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165. | 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163. |
| Нервно-психическая устойчивость (НПУ) | 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, | 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140. |

| | | |
|---|---|--|
| | 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162. | |
| Коммуникативны е способности (КС) | 9, 24, 27, 33, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152. | 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159. |
| Моральная нормативность (МН) | 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165. | 13, 76, 97, 100, 160, 163. |
| Суицидальный риск (Ср) | 4, 8, 10, 28, 29, 39, 41, 47, 70, 84, 115, 119, 124, 136, 137, 149, 154, 155. | 32, 105. |

Таблица 2

**Перевод в стэны результатов, полученных по шкалам методики
"Адаптивность"**

| Группа | Стэны | Наименование шкал и количество ответов, совпавших с ключом | | | | |
|---------------------------------|-------|--|------------|------------|------------|------------|
| | | ЛАП | НПУ | КС | МН | Ср |
| IV неудовлетво ри тельная | 1 | 104 и более | 68 и более | 25 и более | 18 и более | 15 и более |
| | 2 | 103 – 87 | 67 – 52 | 24 – 22 | 17 -16 | 14 – 10 |
| | 3 | 86 – 72 | 51 – 41 | 21 – 19 | 15 – 14 | 9 – 7 |
| III удовлетвори те льная | 4 | 71 – 57 | 40 – 30 | 18 – 16 | 13 – 12 | 6 – 5 |
| | 5 | 56 – 43 | 29 – 20 | 15 – 14 | 11 – 10 | 4 – 3 |
| II хорошая | 6 | 42 – 36 | 19 – 15 | 13 – 12 | 9 | 2 |
| | 7 | 35 – 29 | 14 – 10 | 11 – 10 | 8 - 7 | 1 |
| | 8 | 28 – 23 | 9 – 8 | 9 – 8 | 6 | 0 |
| I высокая | 9 | 22 – 19 | 7 - 6 | 7 - 6 | 5 | 0 |
| | 10 | 18 и менее | 5 и менее | 5 и менее | 4 и менее | 0 |

Итоговую оценку по шкале "Личностный адаптивный потенциал" можно получить путем простого суммирования сырых баллов по трем шкалам "нервно-психическая устойчивость", "коммуникативные способности", "моральная нормативность" с последующим переводом полученной суммы по таблице 3.

Таблица 3

Интерпретация адаптивных способностей по шкале "ЛАП" методики "Адаптивность"

| Уровень АС (стэны) | Интерпретация |
|--------------------|--|
| 5 - 10 | <p><u>Группы высокой и нормальной адаптации.</u> Лица этих групп достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.</p> |
| 3 - 4 | <p><u>Группа удовлетворительной адаптации.</u> Большинство лиц этой группы обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации зависит от внешних условий среды. Эти лица, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Возможны асоциальные срывы, проявление агрессии и конфликтности. Лица этой группы требуют индивидуального подхода постоянного наблюдения, коррекционных мероприятий.</p> |
| 1 - 2 | <p><u>Группа низкой адаптации.</u> Лица этой группы обладают признаками явных акцентуаций характера и некоторыми признаками психопатий, а психическое состояние можно охарактеризовать, как пограничное. Возможны нервно-психические срывы. Лица этой группы обладают низкой нервно-психической устойчивостью, конфликтны, могут допускать асоциальные поступки. Требуют наблюдения психолога и врача (невропатолога, психиатра).</p> |

Интерпретация основных шкал методики "Адаптивность"

| Наименование шкалы | Уровень развития качеств | |
|--------------------|--|--|
| | Ниже среднего (1 – 3 стэна) | Выше среднего (7 – 10 стэнов) |
| НПУ | <u>Низкий уровень</u> поведенческой регуляции, определенная склонность к нервно-психическим срывам, отсутствие адекватности самооценки и реального восприятия действительности. | <u>Высокий уровень</u> нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, высокая адекватная самооценка и реальное восприятие действительности. |
| КС | <u>Низкий уровень</u> развития коммуникативных способностей, затруднение в построении контактов с окружающими, проявление агрессивности, повышенная конфликтность. | <u>Высокий уровень</u> развития коммуникативных способностей, легко устанавливает контакты с сослуживцами, окружающими, не конфликтен. |
| МН | Не может адекватно оценить свое место и роль в коллективе, не стремится соблюдать общепринятые нормы поведения. | Реально оценивает свою роль в коллективе, ориентируется на соблюдение общепринятых норм поведения. |

При выявлении крайне низких показателей по шкалам рекомендуется проанализировать полученные данные по шкале 2-го уровня.

Шкалы 2-го уровня

Шкалы 2-го уровня соответствуют шкалам опросника ДАН («Деадаптационные нарушения»). Опросник ДАН включает в себя 77 вопросов и имеет 3 шкалы:

1. «Астенические реакции и состояния» (АС);
2. «Психотические реакции и состояния» (ПС);
3. «Деадаптационные нарушения» (ДАН).

Обработку результатов следует начинать со шкал: «Астенические реакции» и «Психотические реакции». Для этого необходимо иметь 2 набора «ключей», соответствующих шкалам АС и ПС, каждое совпадение с «ключом» оценивается в один балл.

«Ключи» ко 2-му уровню методики МЛЮ

| Шкалы | «Да» | «Нет» |
|---|--|---|
| Астенические реакции и состояния (шкала АС) | 6, 7, 12, 13, 14, 18, 27, 31, 32, 33, 34, 37, 41, 43, 46, 48, 49, 51, 52, 53, 55, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 64, 71, 72, 73, 74 | 1, 2, 9, 11, 21, 25, 26, 30, 38, 42, 67 |
| Психотические реакции и состояния (шкала ПС) | 3, 4, 5, 8, 10, 15, 17, 19, 20, 22, 23, 24, 28, 29, 35, 36, 39, 40, 44, 45, 47, 50, 54, 56, 65, 66, 68, 69, 70, 76, 77 | 16, 62, 75 |
| Интегративная оценка «Деадаптационные нарушения» (шкала ДАН) | 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 66, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 76, 77 | 1, 2, 9, 11, 16, 21, 25, 26, 30, 38, 42, 62, 67, 75 |

Для астенических реакций и состояний в большей степени характерно ухудшение сна, снижение аппетита, отсутствие мотивации к профессиональной деятельности, низкая толерантность к неблагоприятным факторам труда, высокий уровень тревожности, ипохондрическая фиксация. Для психотических реакций типичны высокий уровень нервно-психического напряжения, агрессивность, ухудшение межличностных контактов, нарушение морально-нравственной ориентации, явления аффективного возбуждения и торможения. «Сырые» баллы шкал АС и ПС суммируются, и эти значения соответствуют интегральной оценке — «Деадаптационные нарушения» (ДАН).

$ДАН = АС (\text{«сырые» баллы}) + ПС (\text{«сырые» баллы})$

Полученные «сырые» значения шкал АС, ПС и ДАН переводятся в баллы.

Перевод шкал АС, ПС и ДАН в стены

| Наименование показателей | Стены | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Шкала АС | 36 и > | 30-35 | 22-29 | 16-21 | 10-15 | 7-9 | 5-6 | 3-4 | 2 | 0-1 |
| шкала ПС | 27 и > | 22-26 | 16-21 | 13-15 | 8-12 | 6-7 | 4-5 | 2-3 | 1 | 0 |
| шкала ДАН | 51 и > | 43-50 | 36-42 | 31-35 | 21-30 | 16-20 | 11-15 | 6-10 | 3-5 | 2-0 |

Краткая интерпретация основных астенических и психотических проявлений

| Название шкал | Смысловая интерпретация низких значений (1-3 стена) |
|---|---|
| Шкала «Астенических реакций и состояний» (АС) | Высокий уровень ситуационной тревожности, расстройства сна, ипохондрическая фиксация, повышенная утомляемость, истощаемость, слабость, резкое снижение способности к продолжительному физическому или умственному напряжению, низкая толерантность к неблагоприятным факторам профессиональной деятельности, особенно при чрезвычайных нагрузках, аффективная лабильность с преобладанием пониженного настроения, слезливость, гнетущая безысходность, тоска, хандра, восприятие настоящего окружения и своего будущего только в мрачном свете, наличие суицидальных мыслей, отсутствие мотивации к профессиональной деятельности и др. |
| Шкала «Психотические реакции и состояния» (ПС) | Выраженное нервно-психическое напряжение, импульсивные реакции, приступы неконтролируемого гнева, ухудшение межличностных контактов, нарушение морально-нравственной ориентации, отсутствие стремления соблюдать общепринятые нормы поведения, групповых и корпоративных требований, делинквентное поведение, чрезмерная агрессивность, озлобленность, подозрительность, иногда: аутизм, деперсонализация, наличие галлюцинаций и др. |
| Интегральная шкала ДАН | Выраженные (достаточно выраженные) признаки дезадаптационных нарушений. Требуется консультация психиатра. Показана комплексная |

Шкалы 1-го уровня — базовые шкалы СМИЛ

Методика ДАН может использоваться самостоятельно или в общем контексте МЛЮ «Адаптивность». Для осуществления углубленного психологического изучения (выявления акцентуаций характера) и выбора методов индивидуальной комплексной психологической коррекции необходимо провести обработку шкал 1-го уровня, которые аналогичны базовым шкалам СМИЛ (ММРІ). Подсчитывается количество совпадений с «ключом» по каждой шкале.

**«Ключи» к базовым шкалам СМИЛ в методике МЛЮ «Адаптивность»
(шкалы 1-го уровня)**

| Шкалы | «Да» | «Нет» |
|-----------|--|--|
| L | | 1, 10, 31, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 148 |
| F | 4, 8, 11, 18, 20, 22, 37, 41, 47, 60, 72, 82, 84, 86, 91, 96, 98, 103, 115, 153 | 2, 25, 43, 44, 53 |
| K | 35 | 15, 46, 48, 64, 73, 90, 102, 151 |
| Hs | 17, 67 | 2, 3, 5, 23, 38, 53, 55, 58, 62, 75, 93 |
| D | 16, 17, 30, 39, 46 | 5, 14, 23, 26, 27, 32, 34, 50, 52, 53, 54, 55, 67, 68, 77, 102 |
| Hу | 11, 17, 20, 21, 28, 65, 67 | 2, 3, 23, 33, 38, 42, 45, 48, 53, 58, 61, 62, 64, 75, 88, 90, 95, 97, 99 |
| Pd | 6, 8, 11, 12, 14, 41, 42, 56, 72, 81, 82, 91, 114 | 13, 35, 45, 48, 55, 79, 90, 97, 100, 102 |
| Mf | 63, 66, 73 | 9, 43, 50, 74, 86, 87 |
| Pa | 4, 7, 8, 10, 18, 39, 43, 46, 48, 98, 104, 125, 150, 152 | 33, 42, 84, 137, 145, 155 |
| Pt | 7, 10, 11, 16, 28, 30, 37, 41, 67, 73, 80, 88, 103, 104, 110, 117, 120, 122, 123 | 2, 52 |
| Sc | 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 21, 24, 36, 39, 56, 60, 63, 70, 80, 89, 98, 103, 105, 106, 108, 111, 119, 123, 124 | 13, 38, 44, 66, 107 |
| Ma | 6, 7, 27, 36, 42, 49, 56, 59, 76, 77, 80, 89, 90, 93, 95 | 40, 43, 64, 96 |
| Si | 64, 85, 126, 160, 163 | 12, 49, 90, 74, 144, 147, 159 |

Затем «сырое» значение переводится в Т-баллы, в соответствии с правилами перевода шкал СМИЛ.

**Перевод «сырых» баллов базовых шкал СМИЛ (ММРІ) опросника МЛЮ
«Адаптивность» в стандартные Т-баллы**

| Т-баллы | L | F | K | Hs | D | Hy | Pd | Mf | Pa | Pt | Sc | Ma | Si |
|---------|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 25 | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | | 0 | | 0 | | |
| 28 | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | 0 | 0 | | | | | | |
| 31 | | | | | | | | | 1 | | 1 | | |
| 32 | | 0 | | | | | | | | | | | |
| 33 | | | | | | 1 | | | | | | 0 | |
| 34 | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | 0 | 1 | | | 0 | | 1 | 0 | | 0 | 2 | | 0 |
| 36 | | | | | | 2 | | | 2 | | | 1 | |
| 37 | | | | 0 | | | | | | 1 | | | |
| 38 | | 2 | | | | | 2 | | | | | | |
| 39 | 1 | | | | 1 | 3 | | | | | 3 | 2 | 1 |
| 40 | | | | 1 | | | | 1 | 3 | 2 | | | |
| 41 | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 42 | | | | | 2 | 4 | 3 | | | | 4 | 3 | |
| 43 | 2 | | | | | | | | 4 | 3 | | | 2 |
| 44 | | 4 | 0 | | | | | | | | | | |
| 45 | | | | 2 | 3 | 5 | 4 | 2 | | | 5 | | |
| 46 | | | | | | | | | 5 | 4 | | | |
| 47 | 3 | 5 | | 3 | | 6 | | | | | | 4 | 3 |
| 48 | | | | | 4 | | 5 | | | | 6 | | |
| 49 | | | | 4 | | 7 | | | 6 | 5 | | | |
| 50 | | 6 | 1 | | | | | 3 | | | | 5 | |
| 51 | | | | 5 | 5 | | | | | | 7 | | 4 |
| 52 | 4 | | | | | 8 | 6 | | 7 | 6 | | | |
| 53 | | 7 | | | | | | | | | 8 | 6 | |
| 54 | | | | 6 | | 9 | | | | | | | |
| 55 | | | 2 | | | | 7 | 4 | 8 | 7 | 9 | 7 | 5 |
| 56 | 5 | 8 | | | 6 | 10 | | | | | | | |
| 57 | | | | 7 | | | | | | 8 | 10 | 8 | |
| 58 | | | | | 7 | | | | 9 | | | | |
| 59 | | 9 | | | | | | 5 | | 9 | 11 | | 6 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|---|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|
| 60 | 6 | | 3 | 8 | | 11 | 8 | | | | | | |
| 61 | | | | | | | | | | 10 | 12 | | |
| 62 | | 10 | | | | 12 | 9 | | | | | 9 | |
| 63 | | | | | 8 | | | 6 | 10 | 11 | 13 | | |
| 64 | 7 | | | | | | | | | | | | 7 |
| 65 | | 11 | 4 | 9 | 9 | 13 | 10 | | | 12 | 14 | | |
| 66 | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | 8 | | | | | | 11 | | 11 | 13 | 15 | | |
| 68 | | | | | | 14 | | | | | | 10 | 8 |
| 69 | | 12 | | | | | 12 | | | | 16 | | |
| 70 | | | 5 | 10 | 10 | 15 | | | | 14 | | | |
| 71 | 9 | | | | | | | 7 | 12 | 15 | 17 | 11 | |
| 72 | | | | | | | 13 | | | 16 | | | |
| 73 | | 13 | | | | 16 | | | | 17 | 18 | | 9 |
| 74 | | | | | 11 | | | | 13 | 18 | | 12 | |
| 75 | | | 6 | 11 | | 17 | 14 | | | | 19 | | |
| 76 | 10 | 14 | | | | | | | | 19 | | | |
| 77 | | | | | 12 | | | | | 20 | 20 | 13 | 10 |
| 78 | | | | | | 18 | 15 | 8 | 14 | 21 | | | |
| 79 | | 15 | | | | | | | | | 21 | | |
| 80 | | | 7 | 12 | 13 | | | | | | | 14 | |
| 81 | 11 | | | | | | 16 | | 15 | 22 | 22 | | |
| 82 | | 16 | | | | 19 | | | | | | | 11 |
| 83 | | | | | 14 | | | | | | 23 | 15 | |
| 84 | | | | | | | 17 | | 16 | 23 | | | |
| 85 | | 17 | 8 | 13 | | 20 | | | | | 24 | | |
| 86 | | | | | 15 | | | | | 24 | | 16 | 12 |
| 87 | 12 | | | | | | 18 | | 17 | | 25 | | |
| 88 | | 18 | | | | | | 9 | | 25 | | | |
| 89 | | | | | 16 | 21 | | | | | 26 | 17 | |
| 90 | | | | 14 | | | 19 | | | | | | |
| 91 | | 19 | 9 | | | | | | 18 | 26 | 27 | | |
| 92 | | | | | 17 | | | | | | | 18 | |
| 93 | | | | | | | 20 | | | 27 | 28 | | |
| 94 | 13 | 20 | | | | | | | | | | | |
| 95 | | | | 15 | 18 | 22 | | | 19 | | 29 | 19 | |
| 96 | | | | | | | 21 | | | | | | |
| 97 | | 21 | | | | | | | | 28 | 30 | | |
| 98 | | | | | 19 | | | | | | | 20 | |
| 99 | | | | | | | 22 | | | | 31 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----|----|--|----|----|----|----|--|----|----|----|----|--|
| 100 | | 22 | | 16 | | 23 | | | 20 | | | | |
| 101 | 14 | | | | | | | | | 29 | 32 | | |
| 102 | | | | | | 23 | | | | | | | |
| 103 | | 23 | | | | | | | | | 33 | | |
| 104 | | | | | | | | | | | | | |
| 105 | | | | 17 | 20 | 24 | 24 | | | 30 | 34 | 21 | |
| 106 | | 24 | | | | | | | | | | | |
| 107 | 15 | | | | | | | | | | 35 | | |
| 108 | | | | | | 25 | | | | | | | |
| 109 | | 25 | | | | | | | | | 36 | 22 | |
| 110 | | | | 18 | 21 | | | | | | | | |
| 111 | | | | | | 25 | | | | | 37 | | |
| 112 | | | | | | | 26 | | | | | | |
| 113 | | | | | | | | | | | 38 | | |
| 114 | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | | | | | | | | | | | 39 | 23 | |
| 116 | | | | | | | 27 | | | | | | |
| 117 | | | | | | | | | | | 40 | | |
| 118 | | | | | | 26 | | | | | | | |
| 119 | | | | | | | 28 | | | | 41 | 24 | |
| 120 | | | | | | | | | | | 42 | | |

Особенностью перевода является то, что к «сырым» показателям отдельных шкал прибавляются, с учётом коэффициента, значения шкалы К (коррекция), после чего только осуществляется перевод в Т-баллы.
(Hs + 0,5K; Pd + 0,4K; Pt + 1K; Sc + 1K; Ma + 0,2K)

В тех случаях, когда значение по шкале L (шкала достоверности) превышает 70 Т-ед., полученные данные следует расценивать как недостоверные, ввиду неискренних ответов пациента на вопросы МЛЮ, и интерпретация по остальным всем шкалам не производится. При значениях изучаемых показателей в пределах 71-80 Т-ед. можно утверждать о наличии определенных личностных акцентуаций. Превышение изучаемых показателей по шкалам более 81 Т-ед. свидетельствует о наличии выраженных акцентуаций характера. При 90 и более Т-ед. показана обязательная консультация психиатра (психоневролога).

Смысловая интерпретация результатов обследования с применением 1-го уровня МЛЮ «Адаптивность» (патохарактерологические особенности личности)

Шкала достоверности (L). Включает те утверждения, которые выявляют тенденцию представлять себя в более выгодном свете, продемонстрировать очень строгое соблюдение правил. Высокие показатели по данной шкале (70

Т и выше) указывают на умышленное стремление приукрасить себя, отрицая наличия в своем поведении слабостей, присущих любому человеку.

Шкала надежности (F). Высокие показатели (70 Т и выше) свидетельствуют об излишней самокритичности. Тенденции к преувеличению существующих проблем, стремление подчеркнуть дефекты своего характера. Признаки отсутствия гармонии и психологического комфорта. Признаки защитных реакций: возможно, неосознанная попытка изобразить другое (выдуманное) лицо, а не свои личностные особенности. Повышенные значения по данной шкале, возможно, являются следствием излишней взволнованности при проведении процедур обследования.

Шкала коррекции (K). Тенденция к искажению результатов обследования, что связано с чрезмерной осторожностью, высоким самоконтролем в ходе обследования и (или) желанием показать себя «в лучшем свете». Также возможен неосознанный контроль поведения.

1. **Шкала ипохондрии (Hs).** Тенденция к астеноневротическому типу реагирования. Склонность к социальной пассивности, подчиняемости. Медленная адаптация к профессиональным условиям деятельности, климатическим факторам и новому коллективу. Плохая переносимость смены обстановки. Плохое самообладание в ходе межперсональных конфликтов.
2. **Шкала депрессии (D).** Направлена на выявление депрессивных состояний. Тенденция к сниженному фону настроения, неуверенности в своих силах, тревоге, повышенном чувстве вины, ослаблении волевого контроля. Признаки излишней сензитивности (повышенная чувствительность, обидчивость). Низкая толерантность (устойчивость) к психическим и физическим нагрузкам. Неспособность быстро принимать самостоятельные решения. При неудачах — склонность впадать в отчаяние.
3. **Шкала истерии (Hy).** Повышение показателей по шкале выявляет эмоциональную лабильность, вытеснение сложных психологических проблем, социальную и эмоциональную незрелость личности, вплоть до истерических проявлений (при повышении показателей выше 80 Т). Признаки истероидных черт характера. Стремление казаться значительнее, лучше, чем это есть на самом деле. Склонность к эгоцентризму и самосожалению. Выраженное желание во что бы то ни стало обратить на себя внимание окружающих.
4. **Шкала психопатии (Pd).** Признаки социальной дезадаптации. Тенденция к повышенной агрессивности, межперсональной конфликтности, частой перемене настроения, интересов и привязанностей, обидчивость. Склонность к аффектам, особенно в ситуациях ущемления чувства собственного достоинства. В ходе принятия решений преобладает импульсивность. Зачастую — пренебрежение к социальными и корпоративным нормами и ценностями. Временный подъем по этой шкале, возможно, вызван какой-нибудь ситуационной причиной.

5. **Шкала мужественности-женственности (Mf).** Шкала измеряет степень идентификации пациента с мужским или женским ролевым поведением. По-разному интерпретируется в зависимости от пола пациента. Высокие показатели в мужском варианте профиля характеризуют наличие женских черт характера: чувствительность, ранимость, способность тонко чувствовать нюансы межличностных отношений, гуманистическую направленность интересов.
6. **Шкала паранойяльности (Pa).** Склонность к ригидной (негибкой) системе в подходе к решению различных жизненных проблем, медленной смене настроения, постепенному накапливанию аффекта. Конкретность мышления, излишняя детализация и педантизм. Тенденция к упорному и активному насаждению своих взглядов и ценностей, что является причиной частых конфликтов с окружающими. Зачастую — переоценка собственных удач и достижений, формирующую совершенную идею исключительности. Склонность к соперничеству, ревности, злопамятству, мстительности, формированию сверхценных идей отношений.
7. **Шкала психастении (Pt).** Характерна излишняя тревожность по любым причинам, нерешительность и боязливость в принятии решений. Постоянные сомнения в правильности выбора решения и поставленных целей. Тенденция к тщательной перепроверке своих поступков и проделанной работы. Повышенное чувство вины за малейшие неудачи и ошибки. Мнительность, неуверенность в себе. Обязательная ориентация на мнение коллектива (группы), приверженность к общепринятым нормам. Склонность к альтруистическим проявлениям, действиям на маргинальном (предельном) уровне своих возможностей, только чтобы заслужить одобрение со стороны окружающих лиц.
8. **Шкала шизоидности (Sc).** Шизоидный тип поведения, проявляющийся сочетанием повышенной чувствительности с эмоциональной холодностью и отчужденностью в межличностных отношениях. Выраженная интуитивность, способность тонко чувствовать и воспринимать абстрактные образы. Повседневные (житейские) радости и горести, как правило, не вызывают должного эмоционального отклика. Склонность к фантазированию, ориентация на своё субъективное видение сущности явлений, нежели на общепринятые, устоявшиеся, шаблонные представления. Иногда — продуцирование нелепых и труднообъяснимых поступков, странных и непонятных идей и высказываний.
9. **Шкала гипомании (Ma).** Гипертимный тип поведения (независимо от обстоятельств, приподнятое настроение, чрезмерная активность, бурная деятельность, «плещущая через край» энергия без четкой направленности). Хорошая коммуникабельность (охотное и быстрое установление контактов с окружающими людьми). Постоянное стремление к поиску «острых ощущений». Желание испытать себя и

свои силы в экстремальных и нестандартных ситуациях. Ориентация на работу с частыми командировками, сменой коллективов и мест проживания. Однако, интересы, как правило, скоротечны, поверхностны, неустойчивы. Все быстро «приедается», дефицит выдержки и настойчивости. Эгоцентризм, эмоциональная незрелость, ненадежность моральных установок и привязанностей.

10. **Шкала социальной интроверсии (Si).** Склонность к ограничению социальных контактов. Определенные сложности в установлении межперсональных контактов. Ориентация на общение в узком кругу друзей и знакомых.

Тестовый материал

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я примерно, также работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно несправедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что, если кто-то причинил мне зло, я должен ему ответить тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают очень странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Иногда у меня появляется желание ломать и крушить всё вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе, которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всём теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.

23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).
24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.
25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
26. Я человек общительный.
27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
30. У меня мало уверенности в себе.
31. Иногда я говорю неправду.
32. Обычно я считаю, что жизнь - стоящая штука.
33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.
34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
36. Иногда я сильно испытываю желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
37. Самая трудная борьба для меня – это борьба с самим собой.
38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).
39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.
41. Большую часть времени у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже плохое.
42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать всё наперекор, даже если я знаю, что они правы.
43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (не быстрее и не медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).
45. Я считаю, что моя жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.
47. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.
48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.
49. В детстве у меня была такая компания, где все старались стоять друг за друга.
50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.

51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.
53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
55. Сейчас масса моего тела постоянная (я не худею и не полнею).
56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
57. Я легко могу заплакать.
58. Я мало устаю.
59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
60. С моим рассудком творится что-то неладное.
61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
63. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться от того, чтобы что-нибудь не стащить у кого-либо или где-нибудь в магазине, например.
72. Я злоупотребляю спиртными напитками.
73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков и обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
76. Всю жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.
78. Если мне не грозит штраф и машин по близости нет, я могу перейти улицу там, где хочется, а не там, где положено.

79. Я всегда был независим и свободным от контроля со стороны семьи.
80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.
82. Мои родители или другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.
83. Кто-то управляет моими мыслями.
84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я вполне уверен в себе.
88. Никому не доверять - самое безопасное.
89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.
91. Мне легко заставить других людей бояться меня и, иногда, я это делаю ради забавы.
92. В игре я предпочитаю выигрывать.
93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет обманывать себя.
94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
95. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
96. Счастливее всего я бываю, когда остаюсь один.
97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.
98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
99. Я очень редко заговариваю с людьми первым.
100. У меня никогда не было столкновений с законом.
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
102. Иногда без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычной весёлости.
103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.
105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что это у меня плохо получается.

107. Мне скажется, что я завожу друзей с такой же легкостью как и другие.
108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
109. Как правило, мне везет.
110. Меня легко привести в замешательство.
111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.
112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми никак не могу справиться.
113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.
114. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
115. Мне кажется, что меня никто не понимает.
116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
117. Я легко теряю терпение с людьми.
118. Часто в новой обстановке я испытываю чувство тревоги.
119. Часто мне хочется умереть.
120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.
121. Часто я перехожу на другую сторону улицы чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
124. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
125. Я убежден, что существует лишь одно единственное правильное понимание смысла жизни.
126. В гостях я чаще сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.
131. Часто, даже тогда, когда для меня складывается всё хорошо, я чувствую, что для меня всё безразлично.
132. Меня довольно трудно вывести из себя.
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
134. Обычно я спокоен, и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
135. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.

136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.
137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
138. Бывало, что при осуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.
139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.
142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.
143. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет мне быть среди людей.
145. Можно простить людям нарушение тех правил, которые они считают неразумными.
146. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.
147. Я охотно знакоблюсь с новыми людьми.
148. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка у меня вызывает смех.
149. Если дело идет у меня плохо, то мне сразу хочется всё бросить.
150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.
151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.
152. Если я плохого мнения о человеке или презираю его, я мало стараюсь скрыть это от него.
153. Я человек нервный и легко возбудимый.
154. Всё у меня получается плохо, не так как надо.
155. Будущее мне кажется безнадежным.
156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне непоколебимым.
157. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.
158. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.
160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
161. Меня очень раздражает то, что я забываю, куда кладу вещи.
162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.

163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я могу легко отказаться от своих намерений.
164. Глупо осуждать людей, которые стремятся ухватить от жизни всё, что могут.
165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

Анкета «Психолого-педагогические аспекты обучения в вузе1»

Уважаемые студенты! Просим Вас принять участие в опросе, с целью изучения удовлетворенности студентов процессом обучения в вузе. Внимательно прочтите вопросы и выберите наиболее подходящий ответ к нему (вариантов ответа на некоторые вопросы может быть несколько). Ответы будут использованы в обобщенном виде для анализа работы и повышения качества образования. Обращаем Ваше внимание, что анкета является конфиденциальной.

I. Каковы были мотивы выбора вуза?

1. Государственный статус вуза.
2. Высокое качество преподавания.
3. Наличие желаемой специальности только в ПГУ.
4. Возможность трудоустройства после окончания данного вуза.
5. Интересная студенческая жизнь.
6. Низкий конкурс по выбранной специальности.
7. Решение родителей.
8. Выбор друзей / одноклассников.
9. Другого выбора не было.

II. Каковы ваши первые впечатления от учебного процесса?

1. Все организовано хорошо, расписание занятий сбалансировано по степени трудности изучаемых предметов;
2. Расписание занятий не сбалансировано по степени трудности изучаемых предметов, неравномерная учебная нагрузка в разные дни недели;
3. Ежедневно получаю слишком большой объем нового и трудного учебного материала;
4. С трудом приспосабливаюсь к новым формам обучения (лекции, семинары, практикумы, и т.д.)
5. Не хватает времени для самостоятельной работы;
6. Недостаточно консультативной помощи со стороны педагогов (по желанию укажите дисциплину).

III. Какая помощь, на ваш взгляд, необходима первокурснику со стороны администрации вуза (ректората, деканата, куратора и т. д.):

1. Консультации по форме и содержанию обучения;
2. Советы по организации учебной деятельности;
3. Эмоциональная поддержка;
4. Материальная поддержка;
5. Нет необходимости в помощи.

IV. К кому в стенах университета вы в случае возникновения трудностей обратитесь за помощью, советом?

1. к замдекана(директора) по ВР;

2. к замдекана(директора) по УР;
3. к куратору;
4. к психологу;
5. в студсовет;
6. в профком;
7. к однокурсникам;
8. к старшекурсникам.

V. Какая форма психологической поддержки, на ваш взгляд, необходима студентам?

1. Индивидуальное психологическое консультирование по учебным и личностным проблемам;
2. Групповые тематические занятия по психологии;
3. Тренинги общения и личностного роста;
4. Беседы по организации учебной деятельности;
5. Психологическое тестирование и консультирование по его результатам;

VI. Каковы ваши ожидания от предстоящей первой сессии?

1. Я уверен, что сдам ее успешно;
2. Я не уверен, что смогу хорошо подготовиться к сессии: очень большой объем и сложность учебного материала;
3. Опасаюсь самого процесса сдачи зачетов и экзаменов;
4. Еще не думал о сессии;
5. Испытываю страх перед некоторыми преподавателями;
6. Думая о предстоящей сессии, испытываю сильное беспокойство и тревогу, с которыми мне сложно справиться.

VII. Как складывается ваше общение в вузе, ваши взаимоотношения с преподавателями?

1. Все хорошо, конфликтов с преподавателями не возникает;
2. Есть сложности во взаимодействии с преподавателями.

VIII. Как складывается ваше общение в вузе, ваши взаимоотношения с однокурсниками.

1. Взаимоотношения хорошие, приятельские;
2. Есть сложности во взаимоотношениях.

Благодарим Вас за участие!

Диагностика уровня профессиональной направленности студентов

Т.Д. Дубовицкая, кандидат психологических наук

Инструкция. В целях поиска путей совершенствования подготовки специалистов, в частности для обеспечения каждому человеку возможности приобрести желаемую профессию и работать по ней, предлагаем Вам принять участие в нашем исследовании. Для этого, прочитав нижеследующие суждения, отметьте в листе ответов, напротив номера суждения один из вариантов ответа, соответствующий Вашему мнению.

Верно ++ Пожалуй, верно + Пожалуй, неверно - Неверно --

Просим Вас искренне выразить то мнение, которое существует у Вас на данный момент.

1. Каждый человек должен иметь возможность получить ту профессию, которая ему нравится, соответствует его интересам и склонностям.
2. Если бы мне представилась возможность начать учиться заново, то я выбрал бы ту же профессию, которую сейчас получаю.
3. Вынужденно учусь на данном факультете в силу определенных обстоятельств, а не из желания получить данную профессию.
4. Мое желание получить данную профессию и работать по ней является достаточно стойким и обоснованным.
5. Учусь прежде всего для того, чтобы получить высшее образование, получаемая профессия мне малоинтересна.
6. Вижу мало хорошего для себя в моей будущей профессии.
7. Мои увлечения и занятия в свободное время связаны с будущей профессией.
8. В мире существует много других профессий, которые нравятся мне значительно больше, чем моя будущая профессия.
9. По собственной инициативе читаю дополнительную литературу, имеющую отношение к будущей профессии.
10. После окончания учебы буду дальше совершенствоваться и повышать квалификацию по получаемой сейчас профессии, чтобы работать по ней более эффективно.
11. Получаемая мною профессия и работа по ней вряд ли принесут мне в будущем моральное удовлетворение.
12. Постараюсь предпринять все необходимые меры, чтобы не работать по получаемой профессии.
13. Даже если это будет трудно, по окончании учебы буду стремиться найти работу (и работать) по получаемой сейчас профессии.
14. На данный момент работаю (или хочу найти работу) по получаемой мной профессии.

15. У меня нет желания работать по получаемой профессии.
16. При случае стремлюсь познакомиться с работой специалистов в области моей будущей профессии.
17. будущей профессии.
18. Если я и буду работать по получаемой сейчас профессии, то недолго.
19. Работа по получаемой профессии позволит мне в будущем в полной мере проявить себя, свои способности.
20. По окончании учебы приобрету другую профессию и буду работать по ней.
21. В жизни человека не все зависит от него самого, и ему приходится иногда мириться с обстоятельствами.

Обработка результатов.

Подсчет показателей опросника производится в соответствии с ключом, где «Да» означает положительные ответы (верно; пожалуй, верно), а «Нет» – отрицательные (пожалуй, неверно; неверно).

Ключ:

Да 2, 4, 7, 9, 10, 13, 14, 16, 18

Нет 3, 5, 6, 8, 11, 12, 15 17, 19

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл. Чем выше суммарный балл, тем выше уровень профессиональной направленности. Ответы на вопросы 1 и 20 при обработке результатов не учитываются.

0 – 4 балла – **низкий уровень** профессиональной направленности;

5 – 13 баллов – **средний уровень** профессиональной направленности;

14 – 18 – **высокий уровень** профессиональной направленности.

Высокие показатели по тесту свидетельствуют о том, что студент стремится к овладению избранной профессией, получаемая им профессия нравится ему; он хочет в будущем работать и дальше совершенствоваться по данной профессии; в свободное время занимается делами, имеющими отношение к будущей профессии; имеет круг знакомых – специалистов в области избранной профессии; считает свою профессию делом своей жизни.

Низкие показатели свидетельствуют о том, что студент вынужденно учится на данном факультете; поступление в учебное заведение обусловлено не интересом к будущей профессии и желанием работать по получаемой специальности, а другими причинами, например подчинением требованиям родителей, близостью к дому и др.; студент не видит ничего хорошего для себя в своей будущей профессии; приобретаемая профессия ему малоинтересна; при возможности хочет сменить профессию, получить другую специальность и работать по ней.

Анкета «Психолого-педагогические аспекты обучения в вузе2»

Уважаемые студенты! Просим Вас принять участие в опросе, с целью изучения удовлетворенности студентов процессом обучения в вузе. Внимательно прочтите вопросы и выберите наиболее подходящий ответ к нему (вариантов ответа на некоторые вопросы может быть несколько). Ответы будут использованы в обобщенном виде для анализа работы и повышения качества образования. Обращаем Ваше внимание, что анкета является конфиденциальной.

I. Каковы ваши первые впечатления от учебного процесса?

1. Все организовано хорошо, расписание занятий сбалансировано по степени трудности изучаемых предметов;
2. Расписание занятий не сбалансировано по степени трудности изучаемых предметов, неравномерная учебная нагрузка в разные дни недели;
3. Ежедневно получаю слишком большой объем нового и трудного учебного материала;
4. С трудом приспосабливаюсь к новым формам обучения (лекции, семинары, практикумы, и т.д.)
5. Не хватает времени для самостоятельной работы;
6. Недостаточно консультативной помощи со стороны педагогов (по желанию укажите дисциплину).

II. Как складывается ваше общение в вузе, ваши взаимоотношения с преподавателями?

1. Все хорошо, конфликтов с преподавателями не возникает;
2. Есть сложности во взаимодействии с преподавателями;

III. Как складывается ваше общение в вузе, ваши взаимоотношения с однокурсниками.

1. Взаимоотношения хорошие, приятельские;
2. Есть сложности во взаимоотношениях.

IV. К кому в стенах университета вы в случае возникновения трудностей обращались за помощью, советом?

1. К замдекана (директора) по ВР;
2. К замдекана (директора) по УР;
3. К куратору;
4. К психологу;
5. В студсовет;
6. В профком;
7. К однокурсникам;

8.К старшекурсникам.

V. Каково ваше отношение ко второй сессии. Ваши ожидания?

1. Я уверен, что сдам ее успешно, получил положительный опыт при сдаче первой сессии;
2. Я не уверен, что смогу хорошо подготовиться к сессии, получил негативный опыт при сдаче первой сессии;
3. Опасаюсь самого процесса сдачи зачетов и экзаменов;
4. Еще не думал о сессии;
5. Испытываю страх перед некоторыми преподавателями.

VI. Можете ли Вы сказать, что достаточно хорошо понимаете содержание своей будущей профессии?

1. Да, я уверен в правильности своего выбора и хорошо представляю свою будущую профессиональную деятельность;
2. У меня очень смутное представление о выбранной профессии, но я надеюсь, что оно прояснится в начале практической деятельности;
3. Я сомневаюсь в правильности выбора мною специальности и будущей профессии;
4. Я еще не задумывался о профессиональной деятельности, главное окончить университет;
5. Для меня важнее получить вообще высшее образование, чем оценивать область профессиональной деятельности.

VII. Укажите, какие негативные последствия обучения в вузе Вы можете отметить:

1. У меня ухудшилось здоровье;
2. Появилась хроническая усталость, я не высыпаюсь;
3. Не остается свободного времени;
4. Появилось отвращение к учебе;
5. Понизилась самооценка, появилось чувство подавленности;
6. Разочаровался в выбранной профессии.

VIII. Если проживаете в общежитии, то удовлетворены условиями проживания?

1. Да;
2. Нет;
3. Затрудняюсь ответить.

Благодарим Вас за участие!