

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БАРАНОВИЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**КУРАТОРУ, РАБОТАЮЩЕМУ
С ПЕРВОКУРСНИКАМИ**

**Сборник материалов
для организации внеаудиторной работы**

**Рекомендовано к печати
учебно-методическим советом университета**

**Барановичи
РИО БарГУ
2010**

УДК 37(072)
ББК 74.200.58я73
К93

С о с т а в и т е л ь

Л. И. Станиславчик

Р е ц е н з е н т ы:

Н. И. Олифирович, кандидат психологических наук,
доцент БГПУ им. М. Танка;
Т. Р. Якубович, кандидат физико-математических наук,
доцент БарГУ

К93 **Куратору, работающему с первокурсниками** [Текст] : сб. материалов для орг. внеаудитор. работы / сост. Л. И. Станиславчик. — Барановичи : РИО БарГУ, 2010. — 145, [7] с. : ил. — 50 экз. — ISBN 978-985-498-288-5.

Представлены материалы по организации работы куратора по управлению адаптацией студентов-первокурсников: диагностические материалы, анкеты, тесты, лекционные материалы и др.

Адресуется кураторам высших учебных заведений.

Табл. 3. Рис. 15.

УДК 37(072)
ББК 74.200.58я73

ISBN 978-985-498-288-5

© БарГУ, 2010

ВВЕДЕНИЕ

Данное издание является одной из попыток решения актуальной в настоящее время педагогической проблемы — оптимизации процесса адаптации первокурсников.

Адаптация — часть длительного процесса социализации личности, сопровождающая весь период развития и формирования, всю жизнедеятельность человека. Пусковым механизмом процесса адаптации человека является смена окружающей его среды. Процесс адаптации имеет место тогда, когда обычное, привычное поведение малоэффективно и необходимо преодоление затруднений, связанных именно с новизной условий.

С такими затруднениями, связанными с новизной условий, сталкивается бывший школьник при поступлении в вуз. Поэтому можно рассматривать процесс адаптации к вузу как частный случай вхождения в новую среду как многогранное явление, имеющее множество аспектов, могущих быть предметом особого рассмотрения.

Адаптация студентов I курса рассматривается в традиционном плане как совокупность трех аспектов, отражающих основные направления деятельности студентов: 1) адаптации к условиям учебной деятельности (приспособление к новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха, самостоятельному образу жизни и т. п.); 2) адаптации к группе (включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций); 3) адаптации к будущей профессии (усвоение профессиональных знаний, навыков, качеств). В реальной жизни данные аспекты неразрывно связаны между собой.

Адаптация студентов — сложное явление, связанное с перестройкой стереотипов поведения, а часто и личности. У некоторых этот процесс заканчивается неблагоприятно, о чем свидетельствует «отсев» студентов в первые семестры обучения. Часто за этим явлением стоит недостаточная гибкость адаптационных систем человека.

Исследования и психологов, и педагогов показывают, что стихийная адаптация студентов младших курсов не дает достаточно хороших результатов. Поэтому необходимо управление процессом адаптации.

Педагогическое руководство адаптацией студентов к условиям нового для них учебного заведения — это осуществление комплекса дидактических и организационно-педагогических мероприятий, направленных на обеспечение многостороннего активного процесса постепенного вхождения будущих педагогов в новые условия обучения и воспитания.

По мнению Л. И. Рувинского, педагогическое руководство адаптационным процессом предполагает:

- 1) информирование студентов о трудностях адаптационного периода и способах их преодоления;

2) формирование у студентов стремления к оптимальной адаптации, перестройке поведения, совершенствованию своей личности в соответствии с новыми вузовскими требованиями, т. е. активизация самовоспитания;

3) помощь студентам в организации самовоспитания.

Одной из эффективных форм управления адаптационным процессом является кураторство. От куратора группы во многом зависит успешность адаптации первокурсников к новой социальной среде, налаживание деловых и личных контактов между членами группы. Успех деятельности куратора группы I курса во многом зависит от четкого осмысления и определения основных ее направлений, от оптимального выбора форм и методов воспитания, значительно повышающих эффективность управления адаптационным процессом первокурсников к учебному заведению.

Кураторы групп I курса встречаются со следующими трудностями в своей работе:

1) недостатком литературы о системе доминирующих свойств личности, определяющих ее адаптируемость в коллективе;

2) неразработанностью в теории и практике методов и приемов изучения адаптационных свойств личности.

По мнению составителя, кураторы групп I курса испытывают необходимость в разработке программ изучения личности и коллектива, методических пособий и рекомендаций по проблеме адаптации первокурсников. При этом чрезвычайно важно использовать все то положительное, что уже накоплено в передовой практике по управлению адаптацией.

Теоретическая и методическая разработка вопросов педагогического руководства адаптацией студентов I курса куратором учебной группы, выявление путей повышения ее эффективности составили проблему настоящего издания.

Исследования, проведенные по данной проблеме, предполагают осуществление следующей системы организационно-педагогических мер:

1) проведение работы по ознакомлению студентов с особенностями учебно-воспитательного процесса в вузе, профессиональному ориентированию;

2) ознакомление с социально-демографическими характеристиками абитуриентов, изучение черт характера, уровня знаний и общественной активности;

3) изучение формирующейся системы межличностных отношений;

4) формирование у первокурсников недостающих организаторских умений и навыков;

5) оказание помощи в научной организации труда студентов;

6) оказание помощи студентам в организации самовоспитания.

Воспитательные воздействия куратора достигнут цели при условии всестороннего изучения личности первокурсника. Знание личности обучаемого даст возможность куратору определить внутренние резервы каждого, найти индивидуальный подход к студентам, создать максимальные условия для развития их личности.

В разделе «Изучение личности студента-первокурсника» предлагается программа диагностики личности первокурсника для куратора. Программа предусматривает изучение направленности личности, черт характера и личностных качеств, положения студента в системе межличностных отношений.

От педагога требуется обладание соответствующими знаниями и умениями, владение педагогическим тактом и эмпатией, так как студент, ставший

объектом изучения, не может быть безразличным к результату: особенно чуток к оценке их личностных качеств, самолюбив, обидчив.

Значимая роль в ходе адаптации личности к учебно-воспитательному процессу принадлежит отношению будущих специалистов к профессии. Методы исследования данного фактора адаптации первокурсников представлены в разделе «Изучение профессиональной направленности первокурсников».

Профессиональную направленность можно выявить по следующим параметрам:

- 1) отношению студента к избранной профессии;
- 2) мотивам ее выбора;
- 3) удовлетворенности избранной профессией.

Основными признаками профессиональной направленности студентов являются следующие:

- информированность студентов о профессии;
- удовлетворенность студентов будущей профессией;
- удовлетворенность студентов учебным заведением;
- осознание общественной значимости избранной профессии;
- установка на будущую работу по специальности.

Основными задачами куратора на начальном этапе формирования профессиональных интересов являются: выявление у студентов мотивов поступления в данное учебное заведение, степени понимания специфики и характера труда; определение степени сознательности сделанного выбора учебного заведения и профессии, диагностика необходимых данных, которые могут и должны быть развиты в процессе подготовки будущих специалистов.

Куратору необходимо главное внимание уделить активному ознакомлению студентов с требованиями, предъявляемыми профессией к личности специалиста. Представляется также необходимым развитие познавательного интереса к научным и профессиональным требованиям через организацию внеучебной деятельности студентов — основной формы работы куратора. В связи с этим в разделе «Стимулирование самовоспитания первокурсников» представлены материалы по организации познания и самовоспитания.

Самовоспитанию студентов будут способствовать специальные занятия по самодиагностике, которые имеют целью связать знания по психологии и педагогике с практической деятельностью по самовоспитанию, побудить учащихся к формированию общественно ценных качеств и свойств личности, а также беседы и диспуты по заранее продуманной тематике.

Авторы многих исследований показывают, что у студентов имеется определенная потребность в самообразовании, но уровни этой потребности различны. Задача куратора состоит в том, чтобы создать условия для ее удовлетворения, формировать побудительные мотивы к самообразованию у каждого студента, оказать необходимую помощь. Мера помощи должна быть строго определена индивидуальными особенностями и возможностями студента.

Умения студента учиться, правильно организуя свой рабочий день, являются начальным звеном успешной адаптации. При планировании и организации воспитательной работы в группах I курса кураторы могут воспользоваться материалами раздела «Азбука научной организации труда первокурсника».

Успешность социально-психологической адаптации связана с развитием группы как коллектива. Уже на первом году обучения группа может пройти все этапы развития, начиная от диффузного состояния до уровня коллектива. Раздел «Изучение куратором процесса коллективообразования» содержит удобные в использовании и легкие в обработке диагностики, обеспечивающие глубокое и всестороннее проникновение во внутреннюю структуру группы.

Для адаптации студентов к условиям нового учебного заведения очень важное значение имеет интенсивность дружеских связей в группе. В целях стимулирования процесса образования микрогрупп необходима организация коллективных форм совместного досуга. Раздел «Мероприятия, игры и упражнения, способствующие сплочению группы I курса» содержит психологические игры и упражнения, ориентированные на создание благоприятного психологического климата в группе и духовное развитие личности.

Предлагаемые в сборнике материалы помогут кураторам в руководстве адаптацией первокурсников.

ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

АНКЕТА СТУДЕНТА

Инструкция. Просим ответить на вопросы предложенной анкеты, с помощью которой мы стремимся изучить разные стороны студенческой жизни. Порядок заполнения достаточно прост. К каждому вопросу даются варианты ответов, отметьте наиболее подходящий. Можно отметить несколько вариантов. Если ни один из них Вас не устраивает, напишите свой вариант.

Анкета носит анонимный характер, поэтому фамилию указывать не обязательно. Важно ваше мнение.

Заранее благодарим за помощь!

Вопросы и варианты ответов

1. Что повлияло на ваше решение поступить в университет?

Семейная традиция

По совету друзей

Легко было поступить

Это мое призвание

Нравится профессия, а дальше — неважно

Не было возможности поступить в другие города

По настоянию родителей

Просто надо где-то учиться

За компанию с другом (подругой) подал документы

Подав документы на авось и поступил

Ваши предложения _____

2. Нравится ли вам учиться в университете?

В общем да

Нравится, но не очень

Не нравится

Свой вариант ответа _____

3. Если вам нравится учиться в университете, то почему?

- Много интересных предметов
- Много хороших преподавателей
- Легко учиться
- Нравится общаться с однокурсниками, жить в студенческой среде
- Учеба дает возможность получить любимую профессию
- Свой вариант _____

4. Если вам не нравится учиться, то почему?

- Преподается много ненужных, лишних предметов
- Не устраивает качество преподавания
- Преподаваемые дисциплины слишком трудны
- Разонравилась будущая профессия
- Разонравилась получаемая специальность
- Мало хороших преподавателей
- Не нравится, как в целом организован учебный процесс
- Трудно учиться по материальным причинам
- Не могу здесь найти друзей, близких по духу людей
- Плохая нравственно-психологическая обстановка в группе
- Плохо организован досуг студенческой молодежи
- Свой вариант _____

5. Вы считаете, избранная профессия — это ваше призвание?

- Уверен в этом
- Трудно сказать что-либо определенное
- Да
- Свой вариант _____

6. Если вам предложили оценить себя как будущего специалиста, то какую примерную оценку вы бы себе поставили?

- Единицу
- Двойку
- Тройку
- Четверку
- Пятерку
- Свой вариант _____

7. Удовлетворены ли вы организацией учебно-воспитательного процесса на факультете?
- | | Да | Нет |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Качеством учебников и методических пособий | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Работой преподавателей | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Возможностью самоподготовки | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Возможностью студенческого самоуправления | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Организацией практики | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Формами учебных занятий | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Оборудованием аудиторий, кабинетов | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Расписанием | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Режимом занятий | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
8. Что вам больше всего не нравится в организации учебного процесса?
- _____
9. Как, по вашему мнению, строятся отношения на факультете между преподавателями и студентами?
- На началах равноправия и взаимного уважения
- На началах полного подчинения студентов преподавателям
- Затрудняюсь ответить
10. Преподавание какого учебного предмета больше всего понравилось и запомнилось? _____
11. Преподавание какого учебного предмета менее всего понравилось? _____
12. Есть ли у вас идеал вузовского педагога?
- Да
- Нет
- Если да, то напишите его фамилию _____
13. Что, по вашему мнению, необходимо предпринять ректорату и деканату, чтобы добиться улучшения в подготовке будущих специалистов в соответствии с современными запросами общества? _____
14. Какое из следующих суждений характеризует атмосферу на факультете?
- Для нашего факультета характерно творческое сотрудничество студентов и преподавателей. Мы многое обсуждаем и делаем вместе
- На нашем факультете творческая обстановка оставляет желать лучшего, совместные обсуждения проблем бывают, но не регулярно
- На нашем факультете о творческой атмосфере можно только мечтать. У нас не принято проводить какие-либо дискуссии между студентами

- и преподавателями. Все общение проходит в рамках, ограниченных программой
- Свой вариант _____
15. Хорошо ли развито, по вашему мнению, студенческое самоуправление на факультете?
- Да, студенческое самоуправление на факультете развито хорошо
- Студенческое самоуправление имеется, но оно не выполняет своего предназначения
- Никакого студенческого самоуправления у нас нет, все вопросы решает только деканат
16. Каково ваше отношение к общественной работе в вузе?
- Положительное
- Отрицательное
- Кто хочет, тот пусть ею и занимается
- Свой вариант _____
17. Удовлетворены ли вы условиями проживания в студенческом общежитии?
- Вполне удовлетворен
- Не совсем удовлетворен
- Полностью не удовлетворен
18. Если вас не удовлетворяет жизнь в общежитии, то почему (напишите)?
- _____
19. Удовлетворены ли вы организацией досуга в общежитии (различные мероприятия, вечера отдыха и т. д.)?
- Вполне удовлетворен
- Не совсем удовлетворен
- Полностью не удовлетворен
20. Если не удовлетворены, то почему (напишите)? _____
- _____
21. Ваши предложения по улучшению досуга в общежитии _____
- _____
22. Устраивают ли вас взаимоотношения с вашим воспитателем в общежитии?
- Да
- Нет
23. Если не устраивают, то почему? _____

24. Как вы обычно проводите свое свободное время (во время проживания в общежитии, а не дома)?	Почти каждый день	Несколько раз в месяц	Несколько раз в полгода	Раз в год	Почти никогда
Смотрю телевизор					
Читаю публицистику в газетах, журналах					
Читаю художественную литературу					
Занимаюсь научной работой					
Посещаю концерты, театры, музеи, выставки и т. д.					
Посещаю кинотеатры					
Смотрю видеофильмы					
Встречаюсь с друзьями за дружеским столом					
Занимаюсь общественной работой					
Читаю специальную литературу, занимаюсь самообразованием					
Занимаюсь физкультурой и спортом					
Посещаю любительские студии и кружки					
Хожу в бар, кафе, на дискотеки					
Слушаю музыку					
Шью, вяжу, вышиваю, столярничаю, плотничаю, занимаюсь резьбой по дереву					
Посещаю бассейн, сауну, массаж					
Играю в интеллектуальные игры (по типу «Что? Где? Когда?»)					

АНКЕТА «ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ»

Цель: изучение направленности личности.

Инструкция. В течение трех минут дайте ответ на вопрос «Каковы ваши жизненные цели?».

В течение трех минут ответьте на вопрос «Чего вы хотите достигнуть в ближайшие три года?».

В течение пяти минут дайте ответ на вопрос «Как и что вы стали бы делать, если бы узнали, что вам осталось жить только шесть месяцев по причине неизлечимой болезни?».

Внимательно прочтите все написанное и выберите три самых главных и важных для вас цели.

Оцените, пытаетесь ли вы реально достичь этих целей и насколько успешно (неуспешно) это удастся.

Оцените, часто ли вы серьезно задумывались о своих жизненных целях самостоятельно.

Вспомните и нарисуйте, каким вы были в детстве (в возрасте 4—6 лет), наиболее запомнившийся эпизод детства.

Нарисуйте, что ждет вас в будущем, каким вы будете.

Вспомните и опишите те жизненные события, которые повлияли или даже изменили вашу жизнь, судьбу.

Результаты анкетирования позволяют куратору представить направленность личности каждого студента и группы в целом (основные жизненные цели, степень развитости волевых черт характера). Данная анкета может быть использована в процессе подготовки мероприятия «Путешествие в свое прошлое». Возможно коллективное обсуждение в группе результатов анкетирования.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ СТЕПЕНИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ОСНОВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Цель: изучение мотивационной сферы.

Инструкция. Даны 15 утверждений, которые необходимо оценить, попарно сравнивая их между собой.

Сравните первое утверждение со вторым, третьим и т. д. и результат выпишите в первую колонку. Так, если при сравнении первого утверждения со вторым предпочтительным для себя вы сочтете второе, то в начальную клеточку впишите цифру «два». Если же предпочтительным окажется первое утверждение, то впишите цифру «один». Затем то же самое сделайте со вторым утверждением: сравните его сначала с третьим, потом с четвертым и т. д. и впишите результат во вторую колонку (рис. 1).

Подобным же образом работайте с остальными утверждениями, постепенно заполняя весь бланк.

Обработка результатов

1. Закончив работу, подсчитайте количество баллов (т. е. выборов), выпавших на каждое утверждение.

Выберите пять утверждений, получивших наибольшее количество баллов, и расположите их по иерархии. Они и являются вашими главными потребностями.

2. Для определения степени удовлетворенности пяти главных потребностей подсчитайте сумму баллов по пяти шкалам по следующим критериями:

- 1) материальные потребности: 4, 8, 13;
- 2) потребности в безопасности: 3, 6, 10;
- 3) социальные (межличностные) потребности: 2, 5, 15;
- 4) потребности в признании: 3, 9, 12;
- 5) потребности в самовыражении: 7, 11, 14.

Подсчитайте сумму баллов по каждой шкале.

Сумма баллов 0—14 — потребности удовлетворены, 14—28 — удовлетворены частично, 28—42 — потребности не удовлетворены.

Результаты данной методики помогут куратору определить ведущие потребности отдельных студентов и группы в целом и наметить дальнейшие меры педагогического взаимодействия. Результаты анкетирования могут быть обсуждены в форме ток-шоу.

МЕТОДИКА «ПОТРЕБНОСТЬ В ДОСТИЖЕНИЯХ»

Потребность в достижениях — стремление человека преодолеть уже достигнутый уровень исполнения или реализации, соревнование в этом с самим собой или с другими. Она проявляется как тенденция к улучшению результатов, переживанию успеха в любой (значимой и незначимой) деятельности, стремление закончить работу во что бы то ни стало. Потребность в достижениях связана с уровнем притязаний и поддерживает процесс формирования целей; она лежит в основе настойчивости при преодолении препятствий. Ее можно охарактеризовать как общее стремление к улучшению. Человек хочет не только решить поставленную задачу, но и сделать это наиболее эффективно, что дает ему особое удовлетворение. Потребность в достижениях положительно связана с академической успеваемостью студентов.

Инструкция. Даны 22 утверждения, которые позволят уточнить Ваши мнения, интересы и то, как вы оцениваете себя. Если вы согласны с утверждением, напишите «да» рядом с номером утверждения, если не согласны — «нет». Никаких дополнительных надписей делать не следует. Заполняя ответный лист, имейте в виду, что утверждения коротки и не могут содержать все необходимые подробности. Представляйте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями. Не тратьте время на обдумывание, отвечайте быстро, давайте первый естественный ответ, который приходит вам в голову. Не опускайте ничего, отвечайте по порядку и обязательно на каждый вопрос. Возможно, некоторые высказывания будет трудно отнести к самому себе. В этом случае все-таки постарайтесь ответить «да» или «нет». Не стремитесь произвести заведомо благоприятное или неблагоприятное впечатление, свободно выражайте свое мнение.

Опросник

1. Думаю, что успех в жизни зависит скорее от случая, чем от расчета.
2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет смысл.
3. Для меня в любом деле важнее его исполнение, а не конечный результат.
4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.
5. По моему мнению, большинство людей живет далекими целями, а не близкими.
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.
8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые элементы.
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
10. Мои родители считали меня ленивым ребенком.
11. Думаю, что в моих неудачах повинны скорее обстоятельства, чем я сам.
12. Мои родители слишком строго контролировали меня.

13. Терпения во мне больше, чем способностей.
14. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.
15. Думаю, что я уверенный в себе человек.
16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы не в мою пользу.
17. Я не усердный человек.
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.
19. Если бы я был журналистом, я писал бы скорее об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.
20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей.
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.

Обработка результатов

Подсчитывается количество баллов, полученных каждым отвечающим, по следующему «ключу»:

- 1) 1 балл за ответ «да» на утверждения 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22;
- 2) 1 балл за ответ «нет» на утверждения 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 20. Сумма баллов говорит об уровне потребности в достижениях (после сравнения ее с оценочной шкалой, которая приводится на с. 19).

МЕТОДИКА «ПОТРЕБНОСТЬ В ОБЩЕНИИ»

Потребность в общении является одной из основных социальных потребностей человека. Она возникает в процессе накопления опыта в межличностном взаимодействии. В ее основе лежит потребность в эмоциональном контакте, поиск контактов и соответствующая техника их удовлетворения.

Потребность в общении проявляется в стремлении индивида принадлежать к группе, быть ее членом, взаимодействовать с нею, участвовать в совместной деятельности, оказывать и принимать помощь. Она приводит к отказу от эгоистических уста-

новок ради установления (или восстановления) согласия и дружеских связей между членами группы.

Потребность в общении проявляется также в стремлении участвовать в совместных действиях (организация совместного отдыха, вечеров, встреч). Человек как бы стремится уменьшить дистанцию между собой и другими членами группы. Таким образом, потребность в общении стимулирует, поддерживает и направляет деятельность человека в общении с другими людьми; при этом общение выступает как цель этой деятельности.

Инструкция. Даны 33 утверждения, которые позволяют уточнить ваши мнения, интересы и то, как вы оцениваете себя. Если вы согласны с утверждением, напишите «да» рядом с номером утверждения, если не согласны — «нет». Никаких дополнительных надписей делать не следует. Заполняя ответный лист, имейте в виду, что утверждения коротки и не могут содержать все необходимые подробности. Представляйте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями. Не тратьте время на обдумывание, отвечайте быстро, давайте первый естественный ответ, который приходит вам в голову. Не опускайте ничего, отвечайте по порядку и обязательно на каждый вопрос. Возможно, некоторые высказывания будет трудно отнести к самому себе. В этом случае все-таки постарайтесь ответить «да» или «нет». Не стремитесь произвести заведомо благоприятное впечатление, свободно выражайте свое мнение.

Опросник

1. Мне доставляет удовольствие участвовать в различного рода торжествах.
2. Я могу подавить свои желания, если они противоречат желаниям моих товарищей.
3. Мне нравится выказывать кому-либо свое расположение.
4. Я больше сосредоточен на приобретении влияния, чем дружбы.
5. Я чувствую, что по отношению к моим друзьям у меня больше прав, чем обязанностей.
6. Когда я узнаю об успехе моего товарища, у меня почему-то ухудшается настроение.

7. Чтобы быть удовлетворенным собою, я должен кому-то в чем-то помочь.
8. Мои заботы исчезают, когда я оказываюсь среди товарищей по учебе.
9. Мои друзья мне основательно надоели.
10. Когда я делаю важную работу, присутствие людей меня раздражает.
11. Прижатый к стене, я говорю лишь ту долю правды, которая, по моему мнению, не навредит моим друзьям, знакомым.
12. В трудной ситуации я больше думаю не столько о себе, сколько о близком мне человеке.
13. Неприятности у друзей вызывают у меня такое сострадание, что я могу заболеть.
14. Мне приятно помогать другим, если даже это доставляет мне значительные трудности.
15. Из уважения к другу я могу согласиться с его мнением, если даже он не прав.
16. Мне больше нравятся приключенческие рассказы, чем рассказы о любви.
17. Сцены насилия в кино внушают мне отвращение.
18. В одиночестве я испытываю тревогу и напряженность больше, чем когда нахожусь среди людей.
19. Я считаю, что основной радостью в жизни является общение.
20. Мне жалко бездомных собак и кошек.
21. Я предпочитаю иметь поменьше друзей, но зато близких.
22. Я люблю бывать среди людей.
23. Я долго переживаю после ссоры с близкими.
24. У меня определенно больше близких людей, чем у многих других.
25. Во мне больше стремления к достижениям, чем к дружбе.
26. Я больше доверяю собственной интуиции и воображению во мнении о людях, чем суждениям о них со стороны других людей.
27. Я придаю большое значение материальному благополучию и престижу, чем радости общения с приятными мне людьми.
28. Я сочувствую людям, у которых нет близких друзей.
29. По отношению ко мне люди были часто неблагодарны.
30. Я люблю рассказы о бескорыстной любви и дружбе.
31. Ради друга я могу пожертвовать своими интересами.

32. В детстве я входил в компанию, которая всегда держалась вместе.

33. Если бы я был журналистом, мне нравилось бы писать о силе дружбы.

Обработка результатов

Количество баллов, полученных каждым отвечающим, подсчитывается по следующему «ключу»:

1) 1 балл за ответ «да» на утверждения 1, 2, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 28, 31, 32, 33;

2) 1 балл за ответ «нет» на утверждения 3, 4, 5, 6, 9, 10, 16, 25, 29.

Результаты суммируются. Чем больше суммарный показатель, тем выше уровень потребности в общении. Результат исследования уточняется при сравнении с оценочной шкалой (табл. 1).

Т а б л и ц а 1 — Шкала оценки результатов диагностики (или самодиагностики) студентов

Показатель	Уровень				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
<i>Мужчины</i>					
Потребность в достижениях	2—10	11—12	13—14	15—16	17—21
Потребность в общении	3—21	22—23	24—25	26—28	31—33
Уровень беспокойства-тревоги	0,5—9,5	10,4—14	14,5—19	19,5—24	24,5—39
<i>Женщины</i>					
Потребность в достижениях	6—10	11—12	13—14	15—16	17—22
Потребность в общении	9—23	25—26	27—28	29—30	31—33
Уровень беспокойства-тревоги	2,5—15	15,5—20	20,5—24	24,5—28,5	29—47

МЕТОДИКА «УРОВЕНЬ БЕСПОКОЙСТВА-ТРЕВОГИ»

В экстремальных ситуациях человек переживает более или менее сильное эмоциональное напряжение, довольно часто проявляющееся как чувство ярко выраженной тревожности, т. е. ожидания возможной неприятности, опасения того, что она может произойти. Например, в ожидании экзамена у некоторых студентов появляется состояние беспокойства — тревоги по поводу возможного его исхода, а у отдельных лиц это состояние настолько отчетливо выражено, что его можно квалифицировать как страх. Степень этого страха различна: у одних он доминирует настолько, что принимает форму паники, у других это лишь относительно спокойное опасение. Но и в том и другом случае состояние покоя нарушается и наступает состояние волнения, смятения.

Инструкция. Необходимо ответить на 50 утверждений. Если ваше утверждение соответствует вашему поведению или характеру, напишите «да», в противном случае — «нет». Если вы затрудняетесь ответить, напишите «не знаю». Работать нужно быстро, не пропуская вопросов, представляя себе наиболее типичные ситуации. Никаких дополнительных надписей делать не следует.

Опросник

1. Обычно я работаю с большим напряжением.
2. Ночью я засыпаю с трудом.
3. Для меня неприятны неожиданные изменения в привычной обстановке.
4. Мне нередко снятся кошмарные сны.
5. Мне трудно сосредоточиться на каком-либо задании или работе.
6. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
7. Я хотел бы быть таким же счастливым, как, на мой взгляд, счастливы другие.
8. Безусловно, мне не хватает уверенности в себе.

9. Мое здоровье сильно беспокоит меня.
10. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
11. Я часто плачу, у меня «глаза на мокром месте».
12. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь сделать что-нибудь трудное или опасное.
13. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, и это чрезвычайно беспокоит и смущает меня.
14. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
15. Нередко я думаю о таких вещах, о которых не хотелось бы говорить.
16. Даже в холодные дни я легко потею.
17. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
18. Жизнь для меня почти всегда связана с необычным напряжением.
19. Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей.
20. Я легко прихожу в замешательство.
21. Мое положение среди окружающих сильно беспокоит меня.
22. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
23. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или из-за чего-нибудь.
24. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
25. Мне приходилось испытывать страх даже в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничего не угрожает.
26. Я склонен принимать все слишком всерьез.
27. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
28. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
29. Я почти все время чувствую неуверенность в своих силах.
30. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
31. Ожидание всегда нервнрует меня.
32. Бывали периоды, когда тревога лишала меня сил.
33. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
34. Я человек легко возбудимый.
35. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
36. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.

37. Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана и я вот-вот выйду из строя.
38. Обычно мои руки и ноги достаточно теплые.
39. У меня обычно ровное и хорошее настроение.
40. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
41. Когда нужно чего-либо долго ждать, я могу это делать спокойно.
42. У меня редко бывают головные боли после пережитых волнений или неприятностей.
43. У меня не бывает сердцебиения при ожидании чего-либо нового или трудного.
44. Мои нервы расстроены не больше чем у других людей.
45. Я уверен в себе.
46. По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым.
47. Я застенчив не более других.
48. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
49. Практически я никогда не краснею.
50. Я могу спокойно спать после любых неприятностей.

Обработка результатов

Бланк для ответов содержит столбцы цифр, соответствующих утверждениям: 1) 1—37; 2) 38—50. В первом случае подсчитываются ответы «да», во втором — «нет». Ответы «не знаю» подсчитываются во всех столбцах, и результат делится на два. Уровень беспокойства — тревоги определяется суммированием трех полученных результатов. Чем больше полученная сумма, тем более выражено у человека это состояние.

АНКЕТА «ЧТО ДЛЯ ВАС ВАЖНО?»

Инструкция. Отметьте средства достижения жизненного успеха, наиболее важные для вас (рис. 2).

Опросник

Средства для достижения жизненного успеха	Варианты ответа			
	очень важно	важно	не очень важно	совсем неважно
Способности, талант				
Образование				
Трудолюбие, добросовестное отношение к делу				
Положение, помощь родителей, родственные связи				
Удача, везение, случай				
Связи с «нужными людьми»				
Активное участие в общественной жизни				
Забота прежде всего о себе				
Инициативность, находчивость				
Деньги				
Отзывчивость, чуткость к другим				
Цель в жизни				
Здоровье				
Приятные манеры, внешность				
Умение приспособиться				
Честность, принципиальность				
Другое				

Рисунок 2 — Образец бланка теста

Обработка результатов

При обработке ответов отбрасываются фаталистические (удача, везение, случай) и фиксирующие одинаково приемлемые в любой социальной системе средства достижения жизненного успеха (цель жизни, принятые манеры, находчивость, инициатива и т. п.). Из оставшихся ответов выделяются две основные (противоположные по характеру) группы:

– системные (нормативные): способности, талант, образование, трудолюбие, добросовестность в отношении к делу, активное участие в общественной жизни, отзывчивость, чуткость к другим людям, честность, принципиальность;

– несистемные: забота, прежде всего о себе, связи с «нужными» людьми, родственные связи, деньги, умение приспособиться.

В расчет принимается упоминание опрашиваемым как «очень важного» для него хотя бы одного из названных средств достижения жизненного успеха. На этой основе фиксируются студенты со следующими типами ценностных ориентаций:

- ориентация только на системные ценности-средства;
- ориентация только на несистемные ценности-средства;
- противоречивая ориентация на системные и несистемные ценности одновременно;
- ориентация не выявлена (когда опрашиваемые студенты не дают оценку «очень важно» ни одному из интересующих нас средств достижения жизненного успеха).

Ценностные ориентации учитываются и куратором, и активом при вовлечении студента в вузовскую жизнь. В противном случае студент методом проб и ошибок сам добьется привыкания к ней, изабрав, может быть, не самый лучший способ.

АНКЕТА «ИЗМЕНЕНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ»

Цель: изучение изменения ценностных ориентаций.

Инструкция. 1. Если вам скажут в пяти словах изложить свое понимание личного счастья, то какие из приведенных ниже ответов вы используете? Укажите цифрой 1 самое важное для вас, цифрой 2 — чуть менее важное и т. д. до 5 (рис. 2). А как бы на этот вопрос вы ответили десять лет назад (укажите три—пять значимых для вас факторов счастья десять лет назад).

2. Представьте себе, что перед вами лестница жизни, вершина лестницы — 10 (самая хорошая для вас жизнь), внизу 0 — самая плохая ступень лестницы жизни. На какой ступени вы: а) находились раньше; б) находитесь сейчас; в) будете находиться через пять—шесть лет.

Опросник

Ценностные ориентации	Ответ
активная деятельная жизнь	
интересная работа	
материально обеспеченная жизнь	
наличие верных друзей	
счастливая семейная жизнь	
жизнь, полная удовольствий, развлечений	
свобода, независимость	
расширение своего образования, кругозора	
мирная обстановка в стране	
чистая совесть, честная жизнь	
общественная активность	
комфорт, покой	
здоровье	
любовь	
наличие детей	
достижение власти	
уважение окружающих	
творчество	
равенство для всех	
искусство	
деньги любыми способами	
успех в карьере	
общение с людьми	
вера	
что-то другое	

Рисунок 3 — Образец бланка ответов

Диагностика позволяет определить ведущие ценностные ориентации студентов, установить их иерархию, изучить динамику. Полученные данные в группе можно обсудить на ток-шоу, далее следует разработать серию индивидуальных бесед со студентами.

АНКЕТА «ЧТО НАМ ИНТЕРЕСНО»

Цель: изучение интересов первокурсников.

Инструкция. Ответьте письменно на следующие вопросы, выбрав один из предложенных ответов:

1. Что больше всего вас привлекает в университете?

Общение с товарищами

Получение отметок

Общественная работа

Узнавание нового

Сам процесс учения

Самостоятельная работа

Другое (укажите, что именно) _____

2. Какой учебный предмет вам кажется наиболее трудным?
В чем именно заключается трудность _____

3. Какой учебный предмет вам кажется наиболее интересным? Что больше всего вас интересует в этом предмете? _____

4. Какой из учебных предметов вы считаете самым полезным для своей подготовки к жизни после окончания университета? Почему именно этот предмет вам наиболее полезен? _____

5. Какие учебные предметы, по вашему мнению, можно было бы не изучать и почему? _____

6. Какие учебные предметы надо было бы, по вашему мнению, включать в обучение и почему? _____

Результаты анкетирования дадут информацию о мотивах учения студентов и могут обсуждаться в обобщенном виде в группе. Если большинство студентов группы испытывают трудности в изучении определенных предметов, необходимо назначить консультантов из числа наиболее подготовленных студентов. Куратор должен порекомендовать также кружки, секции, общества и т. п., где студенты могут углубить свои знания по интересующим их предметам.

ОПРОСНИКИ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ВНЕУЧЕБНЫХ ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТОВ

Цель: изучение внеучебных интересов студентов; определение их глубины, динамики и структуры.

Инструкция. Ответьте письменно на следующие вопросы, ранжируя свои предпочтения.

I. Чем вы занимаетесь в свободное время? (Проранжируйте свои предпочтения.)

1. Читаю газеты и журналы
2. Занимаюсь в кружке (танцевальном, вокальном, выразительного чтения, фото (нужное подчеркните). Допишите, если ваш кружок не назван)
3. Занимаюсь любительским делом
4. Слушаю музыку
5. Читаю художественную литературу
6. Читаю научно-популярную литературу
7. Смотрю телевизор
8. Занимаюсь спортом
9. Занимаюсь спортом самостоятельно
10. Занимаюсь общественной работой
11. Хожу в кино
12. Посещаю театры, выставки, музеи и т. д.
13. Общаюсь с друзьями
14. Хожу на дискотеку, на танцы
15. Другое (укажите) _____

II. Назовите любимые телепередачи? _____

III. Что именно привлекает вас в этих телепередачах?

1. Они создают хорошее настроение
2. Развлекают
3. Из них можно узнать о новых интересных явлениях, фактах, событиях
4. Помогают разобраться в окружающей среде, лучше узнать себя
5. В них показывают яркий незнакомый мир
6. Эти передачи очень популярны, их все смотрят, о них говорят
7. Доставляют эстетическое удовольствие

8. Позволяют «отключиться» от действительности, «ловить кайф»

9. Другое (укажите) _____

IV. Назовите кинофильмы, которые в последнее время произвели на вас наибольшее впечатление. _____

V. Кино для вас — это:

1. Способ развлечения

2. Способ провести свободное время, отдохнуть

3. Размышление над актуальными и социальными проблемами

4. Возможность отключиться от повседневной реальности, способ уйти в яркий незнакомый мир

5. Форма эстетического наслаждения

6. Общение с творчеством известного режиссера (сценариста, оператора)

7. Встреча с популярными (любимыми) актерами

VI. Назовите ваши любимые книги (автора и название произведения) _____

VII. Чем вы руководствуетесь, выбирая ту или иную книгу для чтения?

1. Желанием пообщаться с любимым писателем и его героями

2. Желанием получить художественное наслаждение

3. Желанием просто отвлечься от повседневной работы, отдохнуть

4. Желанием просто поразмыслить над серьезными, важными проблемами

5. Стремлением отключиться от действительности, уйти в яркий неизведанный мир

6. Возможностью психологического сопереживания судьбам литературных персонажей

7. Желанием заглянуть в будущее

8. Стремлением узнать об исторических событиях

9. Стремлением лучше понять себя и своих сверстников

10. Возможностью обогатить свой духовный мир

11. Возможностью постигнуть особенности характера людей разных эпох

- 12. Стремлением «избавиться» от плохого настроения
- 13. Желанием найти для себя нравственные ориентиры
- 14. Стремлением приобрести опыт, которого мне не хватает

VIII. Назовите своих любимых художников (не более пяти)

IX. Что привлекает вас в картинах?

- 1. Высокое художественное мастерство
- 2. Своеобразие «авторского подчерка»
- 3. Соответствие моим представлениям о высокохудожественном произведении искусства
- 4. Глубокий психологический анализ
- 5. Обогащение моих знаний об исторических событиях, о людях других стран
- 6. Популярность картин этого художника
- 7. «Пиршество красок»
- 8. Сдержанность и строгость изображения
- 9. Эмоциональное воздействие
- 10. Эстетическое наслаждение
- 11. Другое (укажите) _____

X. Ваше отношение к музыке. _____

XI. Ваше отношение к року.

- 1. Признаю только эту музыку
- 2. Отношусь положительно, но не отрицаю и другие направления
- 3. Отношусь безразлично
- 4. Эта музыка мне не нравится

XII. Если вы любите современную музыку, то что вас больше всего привлекает в ней?

- 1. Исполнительское мастерство
- 2. Ритм
- 3. Содержание текста песен
- 4. Эта музыка ведет к действию, возбуждает жизненную энергию

- 5. Позволяет забыть, отвлечься от действительности
- 6. Слушаю, потому что это принято в кругу моих друзей и знакомых
- 7. Другое (укажите). _____

XIII. Являетесь ли вы членом какой-либо неформальной молодежной группы (объединения)? _____

XIV. Если «да», то к какому направлению вы отнесли бы свою группу?

- 1. Объединение футбольных болельщиков, имеющих свою символику
- 2. Объединение любителей видеофильмов (просмотров)
- 3. Трудовое объединение
- 4. Группа технического творчества
- 5. Экологическая группа
- 6. Движение за охрану и восстановление историко-культурных памятников
- 7. Любители современных танцев
- 8. Самостоятельное объединение в области театра, кино, дизайна, пантомимы
- 9. Исполнительские музыкальные группы
- 10. Клубы самодетельной песни
- 11. Группы любителей современной музыки (прослушивание) и «фан»-клубы поклонников отдельных исполнителей
- 12. Общественно-политические клубы
- 13. Спортивно-оздоровительные группы
- 14. Группы общения
- 15. Движение за сохранение национальной самобытности
- 16. Группы, интересующиеся религиозными учениями и восточными культурами
- 17. Группы, предпочитающие свой стиль одежды и поведения
- 18. Группы, по охране общественного порядка, воспитания и исправления своих сверстников, действующие по собственной инициативе
- 19. Другие (укажите) _____

XV. Если вы не входите, но хотели бы входить в какую-либо группу, то укажите ее номер в перечне вопроса № XIV.

XVI. Когда вы проводите вместе свободное время, чем вы обычно занимаетесь?

1. Обсуждаем прочитанные книги
2. Обсуждаем просмотренные кинофильмы и телепередачи
3. Делимся впечатлениями о посещенном концерте, выставке, встрече с интересными людьми (подчеркните необходимое)
4. Читаем стихи
5. Слушаем музыку
6. Обсуждаем интересующие нас проблемы
7. Идем вместе куда-нибудь
8. Обмениваемся записями, дисками и т. д.
9. Катаемся на мотоциклах
10. Играем в футбол, хоккей, шахматы и т. д.
11. Катаемся на скейтах
12. Качаем мышцы
13. Просто гуляем
14. Занимаемся другими делами
15. Другое (напишите) _____

Использование данных опросников позволит куратору определить интересы студентов во внеучебное время. Опросники рекомендуется использовать в целях подготовки беседы «Мир твоих увлечений». Куратор должен порекомендовать студентам кружки, секции, клубы, студенческие общества и пр., которые они могли бы посещать с целью развития и углубления своих интересов.

АНКЕТА «ТЫ И ТВОЯ СЕМЬЯ»

Цель: изучение семейного микроклимата первокурсника.

Инструкция. Ответьте письменно на вопросы анкеты.

1. Состав семьи _____
2. Сведения о родителях:
ОТЕЦ (Ф.И.О., год рождения) _____
Образование _____
Место работы _____
Должность _____
Хронические заболевания _____
Вредные привычки _____
Инвалидность _____
МАТЬ (Ф.И.О., год рождения) _____
Образование _____
Место работы _____
Должность _____
Хронические заболевания _____
Вредные привычки _____
Инвалидность _____
3. Состояние здоровья родителей _____
4. Бытовые условия: наличие жилья, число комнат, наличие отдельной комнаты (нужное подчеркнуть) _____
5. Взаимоотношения в семье (хорошие, холодные, напряженные, конфликтные) _____
6. Принципы воспитания в семье (строгое воспитание, демократичное воспитание, «мягкое воспитание», исполнение желаний ребенка) _____
7. Бывают ли у вас разногласия с родителями о формах проведения свободного времени, манерах, вкусах? (Всегда, часто, редко, никогда) _____
8. Является ли ваш дом тем местом, где вы охотно проводите время? (Да, нет, трудно сказать) _____
9. Решаясь на какое-то важное дело, посвящают ли в него вас родители и советуются ли с тобой? (Всегда, часто, редко, никогда) _____

Данные этой анкеты помогут куратору получить первоначальные сведения о семьях студентов и характере взаимоотношений в них. Это позволит определить семьи и студентов, требующих повышенного внимания. Куратор использует данные анкетирования для заполнения дневника куратора, обсуждает их с социальным педагогом, намечая план индивидуальной работы с

отдельными студентами. Некоторые данные в обобщенном виде можно использовать во время проведения родительских собраний.

ШКАЛА САМООЦЕНКИ

Цель: исследование самооценки первокурсников.

Инструкция. Выберите подходящий ответ и обозначьте его знаком плюс в бланке ответов (рис. 4).

Суждение	Вариант ответа				
	очень часто	часто	иногда	редко	никогда
1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня					
2. Постоянно чувствую свою ответственность за учебу					
3. Я беспокоюсь о своем будущем					
4. Многие меня ненавидят					
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие					
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние					
7. Я боюсь выглядеть глупцом					
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой					
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми					
10. Я часто допускаю ошибки					
11. Жаль, что я не умею говорить так, как следует разговаривать с людьми					
12. Жаль, что мне не хватает уверенности в себе					
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими					

Рисунок 4 — Образец бланка теста

Суждение	Вариант ответа				
	очень часто	часто	иногда	редко	никогда
14. Моя жизнь бесполезна					
15. Многие неправильного мнения обо мне					
16. Мне не с кем поделиться своими мыслями					
17. Люди ждут от меня очень многого					
18. Люди не особенно интересуются моими достижениями					
19. Я легко смущаюсь					
20. Я чувствую, что многие люди не понимают меня					
21. Я не чувствую себя в безопасности					
22. Я часто понапрасну волнуюсь					
23. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди					
24. Я чувствую себя скованным					
25. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной					
26. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я					
27. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность					
28. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне					
29. Жаль, что я не так общителен					
30. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте					
31. Я думаю о том, чего ждет от меня общественность					

Рисунок 4 — Окончание

Обработка результатов

Опросник включает 32 суждения, по поводу которых возможны пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по схеме: очень часто — 4 балла, часто — 3 балла, иногда — 2 балла, редко — 1 балл, никогда — 0 баллов.

Для того чтобы определить уровень самооценки, необходимо сложить баллы по всем 32 суждениям.

Сумма баллов от 0 до 43 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

Сумма баллов от 43 до 86 свидетельствует о среднем уровне самооценки, при котором человек редко страдает от «комплекса неполноценности» и лишь время от времени старается подстроиться под мнение других.

Сумма баллов от 86 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

Результаты использования данного теста позволяют определить характер самооценки первокурсника. Студенты, имеющие адекватную самооценку, отличаются уверенностью в своих силах, что способствует успешной адаптации к условиям нового учебного заведения. Для студентов, имеющих заниженную самооценку, характерна неуверенность в своих силах. Задача куратора — повысить самооценку таких студентов, используя методы убеждающей беседы, внушения, создавая ситуации «успеха». Можно рекомендовать им посещение тренингов под руководством практического психолога. В случае наличия у студентов завышенной самооценки перед куратором стоит задача приведения ее в соответствие с реальными возможностями студента.

АНКЕТА «О ЧЕМ ТЫ РАЗМЫШЛЯЕШЬ НАЕДИНЕ С СОБОЙ?»

Цель: изучение характерных переживаний первокурсника.

Инструкция. Отметьте знаком «плюс» свой вариант ответа в бланке ответов (рис. 5).

Объект размышления	Вариант ответа			
	всегда	часто	редко	никогда
1. О своем характере				
2. О своих манерах				
3. О своей внешности				
4. О вещах, которых у меня нет, но которые хотелось бы иметь				
5. О смысле жизни				
6. О своих взаимоотношениях с ребятами группы				
7. О своих взаимоотношениях с родителями				
8. О своем будущем				
9. О своих недостатках				

Рисунок 5 — Образец бланка анкеты

Результаты анкетирования позволяют выявить наиболее характерные мысли и переживания студентов группы, что поможет куратору планировать воспитательную работу с группой, осуществляя индивидуальный подход к каждому студенту.

ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

Цель: выявление влияния тревожности на успешность учебной деятельности студентов-первокурсников.

Инструкция. Предлагается ряд утверждений, на каждое из которых надо дать ответ «да», «нет», «не знаю» (по выбору).

Ответы заполняются в три столбика: первый столбик — от 1 до 10, второй — от 11 до 20, третий — от 21 до 30.

Опросник

1. Мне трудно удастся сосредоточить внимание на занятиях.
2. Отступление преподавателя от основной темы занятий сильно отвлекает меня.

3. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.

4. Порой мне кажется, что мои знания по тому или иному предмету ничтожны.

5. Отчаявшись выполнить какое-либо задание, я обычно «опускаю руки».

6. Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в себе.

7. Я болезненно реагирую на критические замечания преподавателя.

8. Неожиданный вопрос преподавателя приводит меня в замешательство.

9. Меня сильно беспокоит положение в группе.

10. Я безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.

11. Я с трудом сосредотачиваюсь на каком-либо задании или работе, и это раздражает меня.

12. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед зачетом, собеседованием, экзаменом.

13. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала.

14. Во время ответа меня смущает необходимость отвечать перед аудиторией.

15. Возможные неудачи в учебе тревожат меня.

16. Во время выступления или ответа я от волнения начинаю заикаться.

17. Мое состояние во многом зависит от выполнения учебных заданий.

18. Я часто ссорюсь с товарищами по группе из-за пустяков и потом сожалею об этом.

19. Микроклимат группы очень влияет на мое состояние.

20. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.

21. У меня редко бывают головные боли после длительной деятельности.

22. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.

23. Невыполненные задания или неудачи на контрольных работах не волнуют меня.

24. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед экзаменом, если не уверен в своих силах.

25. Я захожу на экзамен в числе первых и не задумываюсь над выбором билета.

26. Мне не требуется времени на обдумывание дополнительного вопроса.

27. Насмешки товарищей не портят мне настроение.

28. Я спокойно сплю во время экзаменов, и меня во сне не преследуют экзаменационные мотивы.

29. В коллективе я чувствую себя легко и непринужденно.

30. Мне легко организовать свой рабочий день, я всегда успеваю сделать то, что спланировал.

Обработка результатов

Подсчитать количество ответов «да» в последней колонке. Подсчитать количество «не знаю» по всей анкете и разделить на два. Сложить все три числа, полученную сумму сравнить со шкалой для оценки.

Показатель тревожности расположен в правой части оценочной шкалы. Для лиц, получивших высокие и выше среднего оценки, характерен целый ряд признаков, свидетельствующих о высокой психической напряженности и несформированности системы самоуправления: неверном предвидении, неверной оценке своих возможностей и реальных успехов в учебной деятельности, неадекватном самоконтроле.

Проведение данного теста поможет куратору выявить в группе студентов, имеющих высокий уровень тревожности, что затрудняет адаптацию к учебному заведению (табл. 2). Необходимо установить

Т а б л и ц а 2 — Нормы теста

Объект изучения	Уровень				
	низкий	Ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Юноши	0—7	8—11	12—15	16—18	19
Девушки	0—11	12—14	15—16	17—22	23

причины, вызывающие тревогу у студентов, и наметить пути коррекционной работы. Куратору необходимо информировать преподавателей о наличии в группе таких студентов, их особенностях, пригласить студентов для занятий в тренинговой группе под руководством практического психолога.

ЭСТАФЕТА ЛЮБИМЫХ ЗАНЯТИЙ **(коллективное творческое дело)**

Цель: формирование ценностного отношения к людям.

Задачи:

1) познакомить с миром увлечений участников коллективного творческого дела (КТД), дать возможность творчески выразить себя;

2) содействовать приобретению новых увлечений. Поддерживать стремление студентов быть увлеченными людьми;

3) создавать условия для сплочения студенческого и преподавательского коллективов. Внести радостную нотку в жизнь коллектива.

Оборудование: плакат «Эстафета любимых занятий», эмблемы участников, стеллаж для демонстрации коллекций, мольберты, гитара, магнитофон, эстафетная палочка (свеча), цветные карандаши, бумага.

Этапы организации:

1. Предварительная работа куратора:

- определить место проведения предстоящего дела;
- поставить цели и задачи КТД;
- продумать различные варианты проведения дела.

2. Коллективное планирование:

- разделить студентов на микроколлективы;
- провести стартовую беседу с целью побуждения к обсуждению предстоящего дела;
- дать возможность студентам внутри микроколлективов обсудить предложенное дело, продумать различные варианты его проведения;
- выслушать мнение всех групп;
- выбрать Совет КТД.

3. Коллективная подготовка:
 - собрать Совет КТД и обсудить окончательный вариант его проведения;
 - распределить поручения по микроколлективам;
 - организовать и проконтролировать ход подготовки дела.
4. Проведение КТД.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

К у р а т о р.
П е р в ы й ч т е ц.
В т о р о й ч т е ц.

Мероприятие проводится в актовом зале.

К у р а т о р. Рада приветствовать всех собравшихся здесь. Сегодня, друзья, мы поговорим о мире любимых занятий. К сожалению, невозможно будет представить весь спектр наших увлечений, и все же к некоторым из них нам удастся немного прикоснуться.

Я представляю участников сегодняшнего праздника: «Художники», «Дизайнеры», «Коллекционеры», «Рукодельницы» и «Творцы», в качестве которых выступают наши преподаватели.

Хобби у взрослых людей могут быть и могут отсутствовать. Для юношеского возраста увлечения составляют важнейшую черту. Юношеский возраст без увлечения подобен детству без игры.

П е р в ы й ч т е ц.

Хорошо быть молодым!
За любовь к себе сражаться.
Перед зеркалом седым
Независимо держаться.
Хорошо всего хотеть,
Брать свое и не украдкой.
Гордой гривой шелестеть,
Гордой славиться повадкой...
Хорошо быть молодым!

К у р а т о р. Мир увлечений нам сейчас представит микроколлектив «Художники».

Демонстрируются художественные увлечения.

К у р а т о р. Яркие творческие работы продемонстрированы «Художниками». Давайте и мы попытаемся творить подобно им.

Присутствующим предлагается нарисовать дружеский шарж на кого-либо из присутствующих на празднике и предложить угадать этого человека.

К у р а т о р. Эстафетная палочка переходит к группе «Дизайнеры».

Демонстрируются дизайн-проекты.

К у р а т о р. Как здорово уметь создавать дизайн-проекты. Заинтересовавшиеся смогут подробнее узнать об увлечении «Дизайнеров» на их сайте. Какое это непростое дело, мы убедимся, выполнив следующее задание.

Студенты создают и защищают дизайн-проект «Преподаватель будущего», преподаватели — дизайн-проект «Студент будущего».

К у р а т о р. А эстафетная палочка переходит к группе «Коллекционеры».

Как вы думаете, сколько в мире коллекционеров? Да, вопрос не из легких. По самым скромным подсчетам, каждый десятый человек на земном шаре обязательно что-нибудь собирает.

Коллекционированием называется целенаправленное собирательство относительно однородных предметов, имеющих ценность. Считается, что понятие «коллекционирование» было введено в обиход более 2 000 лет назад Цицероном. Предметом коллекционирования может быть что угодно: филокартисты собирают открытки, филуменисты — спичечные коробки, нумизматы коллекционируют монеты.

Первым известным русским собирателем был император Петр Великий, который с юных лет любил собирать оружие, редкие монеты, минералы, словом все, что было «дивно и необычно». Знаменитая Кунсткамера родилась из коллекции русского царя.

Среди традиционных коллекций стоит вспомнить и оригинальные. Так, знаменитый кардинал Ришелье был ярким и азартным собирателем курительных трубок.

Амстронг собрал совсем экстравагантную коллекцию посмертных записок и писем самоубийц, составленных перед тем, как несчастные лишали себя жизни.

Канцлер Бисмарк коллекционировал градусники, а французский президент Эдуард Эррио собирал ресторанный меню.

Незадолго до смерти А. С. Пушкин увлекся собиранием газет.

Космонавт Ю. Гагарин одним из первых в стране стал коллекционировать кактусы.

Что же коллекционируют присутствующие здесь, мы сейчас узнаем. Слово «Коллекционерам».

Демонстрируются коллекции.

К у р а т о р. Следующее задание заключается в определении предмета коллекционирования.

«Художники» определяют, что является предметом коллекционирования филателии, лейбологии, нумизматики, конхиофилии.

«Дизайнеры» определяют предмет коллекционирования киндерфилии, иконографии, бирофилии, ляпофилии.

«Рукодельницы» определяют, что является предметом коллекционирования и изучения кактусофилии, филофонии, филумении, стилофилии.

Из серии картинок участники каждой группы выбирают картинку-ответ и демонстрируют ее присутствующим.

Примечание. Ответы к заданиям: филателия — марки, лейбология — этикетки, нумизматика — монеты, конхиофилия — раковины; киндерфилия — киндер-сюрпризы, иконография — портреты, гравюры, бирофилия — пивные принадлежности, ляпофилия — нелепости периодической печати; кактусофилия — кактусы, филофония — звукописи, филумения — спичечные коробки, стилофилии — карандаши.

К у р а т о р. Задание от «Коллекционеров». Используя коллекции заколок для волос и платков, создайте и прорекламируйте оригинальную прическу. Победитель определяется аплодисментами.

Задание выполняется участниками проекта.

К у р а т о р. Древняя поговорка гласит: «Дай Бог мне все уметь, но не все делать». Девушки из этой группы умеют делать практически все. И если бы остановилось производство, они все равно были бы самыми модными, а их дома — самыми уютными и гостеприимными. Эстафетная палочка переходит к «Рукодельницам».

Демонстрируются образцы вышивки, вязания, бисероплетения, домашней выпечки.

К у р а т о р. Вы любите загадки? Тогда следующего выступающего угадайте сами.

П е р в ы й ч т е ц.

Взмах кисти — и бумага ожила,
Расцветилась сияньем красок.
И созерцаем мы, дыханье затая,
Пейзажи, что, как музыка, прекрасны.

Демонстрируются пейзажи, выполненные с преподавателем рисования.

В т о р о й ч т е ц.

Скромна, мила, щедра, стройна.
Она сама печет и шьет,
Поет, танцует, мало пьет,
Но в прорубь, правда, не нырнет.
Отлично может рисовать,
Сто анекдотов рассказать.

О своих увлечениях рассказывает куратор.

П е р в ы й ч т е ц.

Аккуратна, пунктуальна, с педагогикой на «ты».
Покоритель неслучайный кандидатской высоты.
Идет к цели точно, уверенно, ровно
Умница наша — ... (Светлана Петровна).

Выполняется психологический тест от преподавателя психологии.

В т о р о й ч т е ц.

Умна и элегантна,
Эффектна и стройна.
Все знает про Макаренко она.

К у р а т о р. Слово предоставляется преподавателю педагогики.

Преподаватель педагогики рассказывает о своих увлечениях

П е р в ы й ч т е ц.

С коллегами внимательна, тактична и мила.
Совсем не обязательно, но может быть строга.
Поддержит, посоветует, подскажет, просветит.

За каждого на кафедре душа ее болит.
Не страшен кризис нам любой с...

О своих увлечениях рассказывает заведующей кафедрой.

В т о р о й ч т е ц.

Дрожит прогульщик-супостат.
В жару, как будто в день морозный,
Когда его в наш деканат
Взовет... (называется декан или заместитель декана).

О своих увлечениях рассказывает декан или заместитель декана.

К у р а т о р. Б. Житков, С. Ковалевская, Леонардо да Винчи... Список можно продолжать и продолжать. Наверное, все эти люди не стали бы теми, кем стали, если бы не были увлеченными людьми. Будьте увлеченными, будьте интересными людьми, живите ярко!

Участники мероприятия и гости садятся за стол, пьют чай, слушают музыку, поют песни под гитару.

К у р а т о р. Праздник завершился, но свеча горит. Свеча — это высокий символ: она является источником света и тепла, она олицетворяет движение к высшему, в ее пламени сгорают все дурные помыслы и чувства.

Я хочу пожелать нам... (рефлексивный круг).

5. Коллективное обсуждение и анализ.

- Что понравилось и почему?
- Что было хорошо? Что получилось и почему? Кто принял самое активное участие?
- Что не удалось? Почему? В чем допущены ошибки? Как их исправить?
- Рекомендации и предложения на будущее.

ИЗУЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПЕРВОКУРСНИКОВ

АНКЕТА 1

Цель: изучение профессиональной направленности первокурсников.

Инструкция. Ответьте письменно на следующие вопросы:

1. Почему вы поступили в данное учебное заведение?
2. Кто (что) повлиял на выбор вами профессии?
3. Какие книги о людях этой профессии вы читали?
4. Какие фильмы о них смотрели?
5. Какую общественно-педагогическую работу вы выполняли в школе?
6. Как родители относятся к вашему выбору?
7. Когда вы выбрали эту профессию?
8. Какие трудности, по вашему мнению, существуют в этой профессии, как вы думаете их преодолевать?

Изучение ответов студентов поможет куратору определить мотивы выбора профессии, уровень информированности студентов об избранной профессии. Студенты, выбравшие профессию осознанно, хорошо понимающие ее специфику, будут легче адаптироваться к новому учебному заведению. Куратору необходимо обратить внимание на студентов, имеющих отрицательные или неосознанные мотивы выбора профессии. В течение первого года обучения куратору необходимо организовывать встречи студентов группы с выпускниками, преподавателями учебного заведения и др.

АНКЕТА 2

Цель: изучение удовлетворенности первокурсников своим профессиональным выбором.

Инструкция. Просим на каждый вопрос выберите тот ответ, который вам наиболее подходит. Или вписать ваш ответ в сво-

бодную строку. Отвечать на вопросы следует самостоятельно. Методика исследования обеспечивает анонимность ответов.

Опросник

1. Насколько интересны для вас занятия?

- Интересны
- Достаточно интересны
- Удовлетворительны
- Не достаточно интересны
- Не интересны

2. Насколько нравится вам избранная профессия?

- Нравится
- Достаточно нравится
- Удовлетворяет
- Не достаточно нравится
- Не нравится

3. Чем вы хотели бы заниматься в свободное время? _____

4. Что вас больше всего интересует в учебном заведении? _____

5. С кем из своих друзей и знакомых вы предпочитаете проводить свое свободное время?

- С товарищами по своей учебной группе
- С другими знакомыми студентами
- С друзьями из своего дома
- С родственниками
- С другими своими знакомыми

6. Какие черты характера вы хотели бы у себя развить или сформировать? _____

7. Что вас больше всего привлекает в вашей профессии? _____

8. Как изменилось ваше отношение к профессии за время учебы?

- Изменилось в лучшую сторону
- Немного изменилось в лучшую сторону
- Не изменилось
- Немного изменилось в худшую сторону
- Изменилось в худшую сторону

Результаты анкетирования помогут куратору группы изучить удовлетворенность первокурсников избранной профессией. Проведение анкеты два — три раза в течение первого года обучения позволит проследить динамику удовлетворенности профессией. Куратору необходимо обратить внимание на студентов, негативно относящихся к избранной профессии, установить в процессе индивидуальных бесед и наблюдений причины этого. Далее следует разработать серию индивидуальных педагогических воздействий (бесед, поручений и т. д.).

АНКЕТА «МОТИВЫ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ»

Инструкция. Внимательно прочтите возможные варианты ответов на каждый вопрос и выберите тот, который соответствует вашему мнению. Если ни один из вариантов не удовлетворяет вас, допишите ответ. Ваши точные и искренние ответы будут известны лишь куратору и обсуждению в коллективе не подлежат (фамилию можно не подписывать).

Часть 1

Почему вы выбрали эту специальность?

1. Интерес:
 - а) к данной отрасли науки и знаний
 - б) к самой деятельности
2. Убежденность в своих способностях:
 - а) к данной отрасли научных знаний
 - б) к самой деятельности
3. Стремление передавать свои знания людям, оказывать помощь

4. Любовь к детям
5. Возможность развития своего интеллекта
6. Необходимость получения в настоящее время высшего образования
7. Пример друзей
8. Семейные традиции
9. Престижность профессии
10. Опыт работы

Часть 2

После окончания вуза обстоятельства могут сложиться так, что возникнет возможность свободного выбора как самой профессии, так и другой специальности. Как вы поступите?

1. Стану только
2. Изберу совсем другую профессию
3. Не знаю

Обработка результатов

На основе ответов о мотивах поступления в университет всех студентов можно разделить на три группы:

1. Имеют ярко выраженный интерес к деятельности лица, подчеркнувшие ответы 1б, 3, 4, 10. Лица данной группы выбрали профессию осознанно, всесторонне взвесили свои возможности и обстоятельства получения профессии и дальнейшей работы, хотя эти представления им необходимо обогащать и совершенствовать.

2. Выбрали профессию под воздействием обстоятельств те люди, которые подчеркнули ответы 2б, 7, 8, 9.

Лица данной группы слабо ориентированы на профессию, так как избрали ее под влиянием других людей, без осознанного сопоставления своих возможностей и требований профессии. Им предстоит большая работа по самовоспитанию.

3. Рассматривают учебу в вузе как возможность заниматься любимым предметом и получить высшее образование те студенты, которые подчеркнули ответы 1а, 2а, 5, 6.

Представители этой группы не ориентированы непосредственно на будущую профессию. Некоторые из них в процессе учебы могут решить изменить профессию. С этой категорией студентов следует проводить индивидуальную воспитательную работу.

МЕТОДИКА «САМООЦЕНКА ЭМПАТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ»

Цель: изучение уровня развития эмпатии (эмпатических способностей (ЭС)).

Инструкция. Ответьте «да» или «нет» на предлагаемые вопросы.

Опросник

1. Меня огорчает, когда я вижу, что кто-то чувствует себя одиноко среди людей.
2. Люди преувеличивают восприимчивость животных и их способность чувствовать.
3. Мне неприятно, когда люди открыто проявляют свои чувства.
4. Меня раздражает в несчастных людях то, что они всегда себя жалеют.
5. Я тоже начинаю нервничать, если кто-то нервничает рядом со мной.
6. Я считаю, что плакать от счастья глупо.
7. Я принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей или подруг.
8. Иногда песни о любви очень трогают меня.
9. Я очень волнуюсь, если нужно сообщить людям неприятные для них новости.
10. Люди, окружающие меня, сильно влияют на мое настроение.
11. Большинство иностранцев, которых я встречал, казались мне холодными и неэмоциональными.
12. Мне больше нравятся профессии, требующие общения с людьми.
13. Я не слишком расстраиваюсь, если мои друзья или подруги действуют неверно.

14. Мне нравится видеть, как люди принимают подарки.
15. Одиноким людям часто недоброжелательны.
16. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.
17. Слушая некоторые мелодии, я чувствую себя счастливо.
18. Когда я читаю какой-либо роман, я так переживаю, как будто все это происходит на самом деле.
19. Я всегда сержусь, если вижу, что с кем-нибудь плохо обращаются.
20. Меня не очень беспокоит даже то, что некоторые люди вокруг меня заплачут.
21. Если мои подруги или друзья начинают обсуждать со мной свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.
22. Когда я бываю в кино, меня удивляет, почему многие зрители всерьез воспринимают происходящее на экране, плачут и вздыхают.
23. Чужой смех меня не заражает, люди часто смеются вообще бессмысленно.
24. Когда я принимаю решение, чувства других людей по этому поводу меня не волнуют.
25. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
26. Мне тяжело видеть, если люди часто расстраиваются даже из-за пустяков.
27. Я расстраиваюсь при виде страданий животных.
28. Довольно глупо переживать о том, что происходит в книгах.
29. Беспомощность старых людей меня угнетает.
30. Чужие слезы вызывают у меня скорее раздражение, чем сочувствие.
31. Мне нравится переживать за судьбу героев кинофильмов.
32. Иногда я замечаю, что могу отнестись равнодушно к волнениям окружающих.
33. Мне кажется, что маленькие дети чаще всего плачут без всяких причин.

Обработка результатов

За каждый ответ ставится 1 балл. Складывается сумма баллов за ответы «да» на вопросы 1, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 18,

19, 25, 26, 27, 29, 31 и сумма баллов за ответы «нет» на вопросы 2, 3, 4, 6, 11, 13, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33:

$$\text{ЭС} = (\text{сумма «да»} + \text{сумма «нет»}) \cdot (60 : 33) + 20.$$

Значения диапазонов определения эмпатических способностей:

20—30 — низкие эмпатические способности;

31—45 — средние эмпатические способности;

46 и выше — высокие эмпатические способности.

Проведение данной методики позволяет оценить уровень развития эмпатии у студентов группы. *Эмпатия* — умение поставить себя на место другого человека, способность к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей. *Развитая эмпатия* — ключевой фактор успеха в обучении и воспитании, поэтому эмпатия рассматривается как профессионально важное качество в профессиях типа «Человек-человек». Результаты исследования эмпатии в обобщенном виде могут быть обсуждены с группой.

СТИМУЛИРОВАНИЕ САМОВОСПИТАНИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ

АНКЕТА «САМОВОСПИТАНИЕ В НАШЕЙ ГРУППЕ»

Цель: изучение отношения студентов к самовоспитанию.

Инструкция. Ответьте письменно на предлагаемые вопросы.

1. Когда вы впервые стали задумываться о самовоспитании?
2. Оглядываясь в прошлое, скажите, в каком отношении сами сделали себя лучше?
3. Занимаетесь ли самовоспитанием теперь? Если да, то какие качества развиваете в себе?
4. Успешно ли ваше самовоспитание: полностью, частично, ни в какой мере (нужное подчеркните).
5. Нуждаетесь ли в помощи в процессе самовоспитания? В какой именно?
6. Что вы считаете центральным в содержании самовоспитания студента первокурсника?
7. Могли бы вы дать какие-либо советы своим товарищам, преподавателям по организации самовоспитания студентов? Какие именно?
8. Могли бы назвать книгу, чтение которой побудило вас заниматься самовоспитанием? Укажите название и автора произведения.

ТЕСТ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»

Психологи установили, что чаще всего людям не хватает следующих психологических качеств: выдержки, доброжелательности, искренности, силы воли, сочувствия, уверенности в себе. Представьте, что у вас появилась уникальная возможность развить в себе любое из них. Для этого можно использовать методику, предложенную Л. Хлебниковой. Отметьте это качество в нижней половине таблицы («себе») (рис. 6). А теперь представьте,

Себе	Другим					
	Выдержка	Доброжелательность	Искренность	Сила воли	Сочувствие	Уверенность
Выдержка	А	Б	В	А	Б	А
Доброжелательность	В	Г	Г	В	Г	В
Искренность	В	Г	Г	В	Г	В
Сила воли	А	Б	Б	А	Б	А
Сочувствие	В	Г	Г	В	Г	В
Уверенность	А	Б	Б	А	Б	А

Рисунок 6 — Образец бланка теста

что стало возможным развить любое из указанных качеств в других. Отметьте его в верхней половине таблицы («другим»). Буквой, стоящей на пересечении выделенных Вами строк, обозначен характерный для Вас тип психологического совершенствования:

- А — стать тверже вместе со всеми (сделать мир сильнее);
- Б — утвердиться самому в более мягком окружении;
- В — смягчить свой нрав, помогая утвердиться другим;
- Г — стать мягче вместе со всеми.

Проведя такое исследование, психологи сформулировали правило психологического совершенствования: себе — твердости, другим — мягкости. Другие ждут от нас доброты, внимания, порядочности, а мы зачастую идем в другом направлении, отдаляясь от ожиданий окружающих.

ПРАКТИКУМ «ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ: САМООЦЕНКА И ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ»

Цель: ознакомить студентов с особенностями формирования и развития личности через определение понятий «самооценка» и «ценностные ориентации»; выявить уровень самооценки студентов и его влияние на внутригрупповые отношения.

Задачи:

- дать определение личности, выявить особенности природных и социальных характеристик человека;
- выяснить сущность социализации как процесса формирования личности;
- определить сущность понятия «самооценка», роль самооценки во взаимодействии с другими людьми;
- проанализировать сущность статусно-ролевого подхода в определении поведения личности в группе;
- показать возможности изучения самооценки и ценностных ориентаций с помощью психологических и социологических методик.

Проблема для дискуссии: Высказываются разные мнения о личности «серого» студента. Одни говорят, что это лодырь, другие — человек, который многого не знает. А третьи считают, что это тот, кто не хочет учиться сам, мешает другим и еще хвастается своим невежеством.

Так кто же он «серый студент»?

Проблемные задания

1. Рассматривая основные этапы истории формирования человека как личности, И. С. Кон отмечал, что у человека индивидуально-природные различия дополняются различиями социальными, обусловленными общественным разделением труда и дифференциацией социальных функций, а на определенном этапе общественного развития — также и различиями индивидуально-личностными. Осознание значимости, социальной и личной ценности индивидуальных различий и связанную с этим автономизацию индивидов называют персонификацией.

Задание. Обратите внимание на себя и выделите те свойства, которые составляют ваши индивидуально-природные, социальные и индивидуально-личностные отличия от других людей. Какие из выделенных свойств вы считаете ценными для общества и для себя?

2. «Вы такой, как все, или нет?» — с этим вопросом социологи обратились к 2 110 респондентам. Ответы распределились следующим образом: «такой же, как окружающие» — 61%; «не такой, как другие» — 21%; «затрудняюсь ответить» — 18%.

Особых примет у тех, кто чувствует себя не таким, как другие, почти не нашлось. Самое заметное отличие — в семейном положении. Не такими, как другие, чувствуют себя: 17% женатых (замужних) людей, 31% лиц, никогда не состоящих в браке, 33% живущих вместе, но официально не зарегистрированных, 57% живущих порознь, но официально не разведенных.

Сравнительно часто (28%) «не такие, как все» встречаются среди владельцев больших домашних библиотек. «Не такие, как другие» составляют 21%. Это много или мало? Как бы Вы объяснили тот факт, что самые заметные отличия обнаруживаются в семейном положении, а не в профессиональной, не в общественной и не в досуговой сферах деятельности?

3. Американские социологи выявили связь между методами социализации и готовностью людей принимать ценности общества. Например, в зависимости от того, кем видят своих родителей юноши и девушки — надсмотрщиками или помощниками — они либо бунтуют против существующей системы власти, либо легко вливаются в нее. Те, кто получает мало поддержки, но много замечаний по дисциплине (особенно от отцов), часто становятся неконформистами в вопросах религии, и многие из них бунтуют, противопоставляя свои собственные ценности ценностям общества.

Правомерно ли расценивать такой результат социализации как неудачу и угрозу обществу?

4. Профессиональные роли оказывают существенное влияние на личность, формируя те или иные качества, стереотипы мышления и поведения человека. Проявите воображение и попытайтесь установить однозначное соответствие между профессиональными ролями и качествами, которые они формируют (табл. 3).

Т а б л и ц а 3 — Соответствие между профессиональными ролями и качествами

Профессиональные роли	Профессиональные качества
Врач	Забота о надежности и безопасности
Инженер	Повышенное самомнение
Преподаватель	Подозрительность
Руководитель	Появление мыслительных и речевых штампов
Следователь	Стремление к особой точности
Экономист	Стремление внушить уверенность в благоприятном исходе дела

5. Каждый взрослый человек исполняет множество социальных ролей, что зачастую приводит к возникновению внутриролевых, межролевых и личностно-ролевых конфликтов. Проанализируйте накопленный опыт студенческой жизни и назовите типичные конфликты разного рода. Какие способы разрешения этих конфликтов оказываются наиболее успешными?

МЕТОДИКА «КТО ЕСТЬ Я В ЭТОМ МИРЕ?»

Инструкция. Перед вами разлинованная полоска бумаги (рис. 7). На ней нанесены 10 горизонтальных линий со словесными индексами в начале и в конце каждой линии.

Представьте, что на каждой из этих линий Вы располагаете всех людей, живущих сейчас на Земле. Люди эти, конечно же, разные. Среди них есть больные и здоровые, робкие и смелые,

Здоровье	Самые больные	Самые здоровые
Ум	Самые глупые	Самые умные
Доброта	Самые недобрые	Самые добрые
Честность	Самые лживые	Самые честные
Общительность	Самые необщительные	Самые общительные
Принципиальность	Самые беспринципные	Самые принципиальные
Искренность	Самые неискренние	Самые искренние
Смелость	Самые робкие	Самые смелые
Привлекательность	Самые непривлекательные	Самые привлекательные
Счастье	Самые несчастные	Самые счастливые

Рисунок 7 — Образец бланка теста

умные и глупые, словом, обладающие множеством разных особенностей. На рисунке условно изображено 10 наиболее важных черт, характеризующих так называемый профиль самооценки личности по принципу «самый-самый».

Индексы слева на каждой линии обозначают самые низкие оценки конкретного качества или свойства личности, индексы справа — самые высокие. Так, на первой линии, обозначающей здоровье, к левому краю относятся самые больные люди, а к правому — самые здоровые. Оцените собственное здоровье на этой прямой и отметьте свое положение точкой или крестиком на ней. На следующей линии таким же образом оцените ваш ум. На третьей прямой — вашу доброту, а далее — честность, общительность, принципиальность, искренность, смелость, обаятельность и, наконец, счастливы ли вы и насколько?

Обработка результатов

Закончив самооценку собственной личности по каждому из 10 качеств (в сравнении со всем человечеством!), соедините образовавшиеся точки или крестики прямыми линиями, построив график (или профиль) самооценки. Этот профиль можно оценить в баллах. Для этого каждую горизонтальную линию надо поделить на шесть равных частей. Полученными отрезками присвоить баллы, начиная от одного (начало первого отрезка). Собственную отметку на каждой линии оцените в зависимости от близости к определенному делению шкалы с точностью до 0,5 балла. В заключение подсчитайте общую сумму набранных вами баллов.

В зависимости от полученной суммы самооценка собственной личности может быть:

40—50 баллов — адекватной (наиболее соответствующей действительности);

46—59 баллов — с тенденцией к завышению;

34—21 балл — с тенденцией к занижению;

60—70 баллов — явно завышенной;

20—10 баллов — явно заниженной.

Интерпретация результатов теста

Обычно у людей обнаруживаются тенденции к составлению графика-профиля личности несколько правее середины, т. е. с тенденцией к завышению своей самооценки, и это признается оптимальным. Явно завышенные и заниженные самооценки могут быть следствием разных причин и не должны пугать. Дело не в том, что люди, чрезмерно высоко или низко оценившие себя, нуждаются в специальной психологической помощи. Они живут в семье, в коллективе. На основе завышенной самооценки у человека возникает идеализированное представление о своей личности, о своих возможностях, своей ценности для окружающих, для общего дела. Такой человек нередко идет на игнорирование своих неудач ради сохранения привычной для него высокой самооценки, своих дел и поступков. Любой неуспех представляется ему следствием чьих-то козней, неблагоприятного отношения, в крайнем случае, стечением обстоятельств. Он не желает признавать собственных ошибок, лени, недостатка знаний, способностей, неправильного поведения.

Явно заниженная самооценка ведет к неуверенности в себе, робости, отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои задатки и способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Опыт показывает, что для коллектива и его социально-психологического климата одинаково плохо наличие в нем людей, неадекватно оценивающих себя.

Итак, предложенный вам внешне очень легкий тест дал дополнительную информацию о себе. Признайтесь, что вы узнали кое-что новенькое. А если бы делать это каждый год?

Самооценка — это совсем не простое дело. Она прямо связана с самоуправлением личности. Это тот эталон, который позволяет сравнивать свое прошлое и настоящее, судить о своем будущем. Мы, конечно же, и без тестов постоянно оцениваем себя. Иначе исчезнет самоконтроль и постановка перспективных целей.

Согласитесь, что теперь вам это делать легче.

ЛЕКЦИЯ «МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ РАБОТЫ НАД СОБОЙ»

Все методы самовоспитания основываются на развитом самовоспитании и самоуправлении поведением.

Управление собой с помощью слова, мысли включает методы самоубеждения и самовнушения.

Самоубеждение — это всегда спор с собой, анализ разных путей и средств достижения поставленной цели, выбор варианта поведения или способа самовоспитания. Поэтому самоубеждение предполагает наличие развитого мышления и определенного жизненного опыта. В юности чаще всего совершаются три ошибки: доказывается самому себе то, что хочется, а не то, что объективно существует; отдельный жизненный факт принимается за закономерное явление, тем самым что-то преувеличивается или преуменьшается; с неохотой воспринимается опыт других, когда собственный опыт еще неполон и противоречив.

Самоубеждение начинается с анализа аргументов «за» и «против» той или иной линии поведения. Логично доводы разбить на две группы и постепенно их записывать в колонки напротив друг друга (хочется потому-то, но не реально потому-то).

В самовоспитании надо выполнять следующие правила использования метода самоубеждения:

1. Любое задуманное дело связывать с поставленной жизненной целью, с намеченной программой самовоспитания.

2. Убеждение себя — это всегда выбор линии поведения на основе борьбы мотивов, из которых следует выделить два главных, нередко противоположных по значению, и тщательно их взвесить.

3. Прислушиваться к мнению товарищей, наставников, педагогов, родителей; попытаться понять мотивы поведения других людей, сопоставить их с собственными.

4. Принимать решение на основе всестороннего анализа своих и чужих мнений.

5. Ведущими доводами в принятии решения должны быть: как будет принято мое поведение, мои поступки другими? Кому они принесут пользу, кому — вред? Смогу ли я выполнить качественно все то, что хочу сделать? Есть ли у меня силы для выполнения принимаемого решения? Мера нравственности реше-

ния определяется его общественной пользой, а мера действительности решения — объективностью самооценки и требовательностью к себе.

В самоубеждении опасна податливость чужому влиянию, если оно безнравственно. Молодой человек нередко увлекается внешним лоском, показной культурой, помпезностью манер и за эталон берет лицемера, который ловчит, умеет принимать ту или иную личину, чтобы произвести на «нужных людей» хорошее впечатление.

При неудачах в работе или учебе нередко делаются ссылки на мнения других, причем не лучших людей, а молодой человек начинает твердить: «Работа дурака любит», «Каждый думает о себе», «Уметь ладить с начальством важнее, чем уметь работать» и др.

В юности важно иметь рядом умного и опытного человека как советчика и старшего друга. Движение наставничества возникло не случайно: молодежь нуждается в гражданственно зрелых людях, вводящих ее в самостоятельную жизнь. Причем не обязательно брать в наставники того, кто вдвое старше вас, иной раз вас лучше поймет товарищ старше вас всего на три-четыре года, но уже преодолевший те жизненные испытания, которые вам предстоит пройти.

Самовнушение — метод, основанный на воздействии словом. Оно предполагает воздействие словом на свою психику без всякого критического анализа идеи, без сопротивления чужому мнению. В самовнушении мысль принимается на веру, она сразу захватывает чувства. Именно этим часто объясняется воздействие религиозных обрядов на психику: здесь внушение переходит в самовнушение. В жизни нередки и такие примеры самовнушения, как приписывание себе той или иной болезни, вера в какое-то чудо, рок, предчувствие.

Человек порой умирает от болезни, которой у него нет, «сохнет» от якобы «дурного глаза».

Истинная формула самовнушения в самовоспитании такова: «Я хочу стать другим. Я буду таким. Я уже меняюсь. Во мне появляется то, что я хотел иметь. Я уже такой, каким хотел стать». Между этими стадиями проходит не более двух недель. Без самовнушения для выработки какого-либо качества надо не менее полугодия, т. е. в десятки раз больше времени. Самовнушение затем перерастает в самоуправление поведением на основе вну-

шенной идеи, и тогда приобретенное качество превращается в устойчивую черту личности. Самовнушение эффективно, если оно соединяется с самоупражнениями, иначе эффект его кратковременный.

В жизни встречается немало людей, внушивших себе что-либо и заставлявших себя и окружающих считаться с этим. Иная внешне невзрачная студентка ведет себя как красавица, и смотришь — с ней всегда молодые люди, поклонники, влюбленные. Другой уверен в правоте начатого им дела, и, несмотря на спорность его суждений, окружающие принимают его позицию как истинную. Это высшая форма самовнушения, когда оно убеждает других людей. История знает немало примеров, когда раненые, больные, инвалиды путем самовнушения и самоотренировок побеждали немощность и болезни, вставали в строй активных борцов за человеческое счастье. Скрытые в организме силы путем самоубеждения, самовнушения и последующих упражнений помогают человеку преодолеть себя, свои слабости, свое недомогание, болезни. Таким путем создали себя Н. Островский, А. Маресьев, З. Туснолобова.

Самовнушение начинается с аутогенных тренировок. Их система была отработана в нашей стране известными врачами и психологами. Она включает в себя пять видов упражнений. Первое упражнение ставит целью научить человека, отключаясь от внешних раздражителей, вызывать у себя ощущение тяжести в конечностях рук и ног, в разных частях тела, второе — вызывать самоощущение тепла в различных частях тела, третье направлено на овладение ритмом сердечной деятельности, четвертое — на управление ритмом дыхания, пятое упражнение предполагает сочетание ощущения тяжести и прохлады, тяжести и тепла в различных частях тела. Опыт йогов в аутогенной тренировке, т. е. умения самонастраиваться, показал, что можно даже останавливать на определенное время дыхание, замедлять биение пульса до одного удара в минуту, уметь в мгновение так напрягать мускулы, что они приобретают прочность костей, и т. д. Однако надо помнить, что такими тренировками йоги занимаются всю жизнь, отрехшись от всех дел и хлопот, от всех земных благ и страстей. Движение йогов антисоциально, поскольку оно уводит человека из активной жизни в обществе и направляет всю его деятельность только на самого себя; но их специальная дыха-

тельная гимнастика, сам принцип самоуправления своими чувствами, мыслями, переживаниями широко используются.

Требования к самовнушению следующие:

1. Цель самовнушения должна быть положительной, благородной: преодолеть слабости, боль, избавиться от недостатков, стать лучше.

2. Внушить себе что-то — значит заставить поверить в себя, поверить без всякого сомнения, решительно, без оговорок, навсегда.

3. При аутогенной тренировке вначале идет полное расслабление и отключение от внешнего мира, затем четко формулируется мысль, которая повторяется две — три минуты при полном мускульном расслаблении и отвлечении от внешнего мира, например: «Моя правая рука становится тяжелой и теплой, как вата, пропитанная теплой водой».

4. Научившись отключаться, управлять ощущениями, следует постепенно вводить и самовнушение мыслей: «Я смел и решителен, я никого не боюсь» и др. Помните: «Вставайте, сэр, Вас ждут великие дела». Самовнушение дает человеку уверенность в себе, а это всегда выступает в качестве важного условия победы в борьбе, предпосылки успеха в любых начинаниях.

Самовнушение используется утром для настроенности на активную деятельность в течение дня. Прежде чем встать, человек говорит себе: «Доброе утро! Я так хорошо отдохнул, каждая клетка во мне наполнена силой и здоровьем. Я заряжен энергией. Сегодня много дел. Я владею собой. Внимание, встать!» И дальше начинается четкое осуществление режима дня.

Вечером тоже необходимо самовнушение. Человек рассуждает перед сном: «День прожит не напрасно. Вот что я сделал полезного. Вот какие совершил ошибки. Впредь ошибок не допускать и о неприятностях забыть! Завтра — сложные дела, надо отдохнуть. Освобождаюсь от всех хлопот и забот, полное расслабление, отдых и покой, отдых и покой, отдых и покой...»

Применяя метод самовнушения, нужно помнить следующее:

- 1) ни в коем случае нельзя злоупотреблять самовнушением;
- 2) нельзя механически копировать чужие приемы, надо всегда учитывать свои особенности;
- 3) формула самовнушения должна быть краткой и утвердительно-позитивной; не следует говорить: «Я не раздражаюсь», лучше внушать себе: «Я спокоен»;

4) нельзя рассчитывать на быстрый успех: самовнушению надо долго и упорно учиться (по меньшей мере несколько месяцев повседневных упражнений);

5) самовнушение доступно каждому, но оно зависит от восприимчивости, возбудимости нервной системы, поэтому надо хорошо знать себя, чтобы использовать данный метод самовоспитания;

6) первоначально надо научиться бороться с навязчивыми мыслями, особенно с неприятными, со злым воображением, которое толкает нас на дурные дела. Помните: плохой поступок, совершенный в мыслях, уже оставляет отрицательный след в нашей психике, а вместе черная мысль и дурной поступок, прежде всего, наносят вред нам самим, а уж потом тем, против кого они направлены, как и самоубеждение, самовнушение строится на самоуважении и глубокой внутренней нравственности.

Самоубеждение и самовнушение целесообразны в начале самовоспитания. Однако не следует забывать, что самовоспитание — прежде всего волевой процесс. Поэтому ведущими методами самовоспитания становятся методы самоуправления поведением.

Аутотренинг — основной метод самоуправления поведением, обеспечивающий развитие сил и способностей.

Знаменитый археолог Генрих Шлиман ежедневно учил наизусть несколько страниц текста из разных книг. Через три года он мог запомнить при двух-трехкратном повторении до 20 страниц текста. Он усовершенствовал свою память в такой мере, что за 6—8 недель мог усвоить один из новых иностранных языков (*интеллектуальный аутотренинг*).

Физический аутотренинг применяют практически все выдающиеся спортсмены. Семерка отважных спортсменов, достигая Северного полюса пешком и на лыжах, совершила подвиг, равный подвигам героев-челюскинцев (Седова, Громова и Чкалова). А этому подвигу предшествовали годы тренировок и закалки себя (школа самовоспитания). Здесь речь шла о коллективном самовоспитании под девизом: «Прежде чем преодолеть расстояния, надо научиться преодолевать себя!» Коллективное самовоспитание сложно: следует усовершенствовать себя в том плане, в каком это необходимо всему коллективу, и одновременно раскрыть себя товарищам.

Физический аутотренинг строится на следующих правилах:

1. Прежде всего — изучение состояния своего здоровья, потом — физических возможностей организма, только затем — развитие своих сил, самосовершенствование.

2. Всегда нужен самоконтроль за ходом упражнений и тренировок. Следует записывать продолжительность сна, период активного рабочего состояния утром, днем и вечером, продолжительность восстановления работоспособности после утомления, пульс и давление при работе, в покое, физическую силу рук, мышц ног, способность рук к координации движений, точность движений и т. д. При правильном физическом аутотренинге все показатели должны со временем измениться к лучшему. Всякое же одностороннее физическое развитие в конечном счете оказывает вредное влияние на состояние здоровья.

3. Вначале следует выявить свою выносливость простым количеством подтягиваний на руках, приседаний, поднятием тяжестей, фиксацией показаний силомера. Затем ежедневно нужно увеличивать на один раз количество приседаний, подтягиваний и т. д. Когда организм откажется выдерживать такое количество физического напряжения, общее количество упражнений следует снизить на одну треть, а наращивание физической нагрузки в течение недели уменьшить в два раза. Если вновь организм не выдерживает физической нагрузки, опять нужно снизить ее на одну треть, а наращивание физической нагрузки в течение недели уменьшить в два раза. Если вновь организм не выдерживает физической нагрузки, опять нужно снизить ее на одну треть. Обязательны консультации с врачами, которые будут регулярно следить за состоянием сердца, изменением пульса, давления. В конечном счете важно установить приемлемый темп наращивания физических сил и возможностей организма. При этом лучше недогрузить себя, чем перегрузить физическим аутотренингом.

4. Нельзя делать исключения из правил: ни погода, ни обстоятельства не должны мешать аутотренингу. Лишь во время болезни снижается объем и число тренировок, но не рекомендуется снимать их совсем.

Проследим на примерах, как осуществляется психический аутотренинг.

В 1965 году окончил Белорусский театрально-художественный институт Павел Цомпель. Молодой скульптор подавал

большие надежды. И вдруг несчастье, за которым проследовала нейрохирургическая операция. Полная неподвижность. Нарушены память, речь, зрение.

В конце пятого месяца болезни жена принесла Павлу букварь. Целыми днями, а иногда и ночами он вспоминал буквы и слова. Тренировки отняли много месяцев. Потом пришлось заново учиться писать. Конечно, были и минуты отчаянья, но он не позволял себе паниковать. «Главное, — вспоминает Павел, — это научиться управлять своим душевным состоянием. Многие были куда более здоровыми, но скисали, опускали руки. Я же начал с самого элементарного: учился жить, учился думать, управлять своими чувствами».

После года волевых и интеллектуальных тренировок он начал физические упражнения. Первоначально дал себе норму ходить пять метров в день, а через полгода — уже пять километров, причем в любую погоду. И всегда рядом была жена — его совесть, его друг, лечащий его душу врач.

Во время одной из прогулок поскользнулся, упал — и новая трагедия — перелом бедра. Опять месяцы тренировок, прошли три года непрерывной борьбы, и Павел почувствовал, что может уже восстанавливать свое мастерство. Попытался заняться лепкой — не получалось. Вновь и вновь тренировки. Научился играть на пианино, упражнял свои руки в самых разнообразных движениях. И победил себя, свою боль, свой недуг.

И вот другой пример. Здесь психический аутотренинг осуществляется в обычных, нормальных условиях и дает феноменальные результаты.

Белорусский умелец Андрей Чайков задумал создать скрипку, не уступающую звучанием лучшим мировым образцам. Сначала были неудачи. Методом проб и ошибок ничего не удалось добиться. Чайков поступает учиться сначала в Минское музыкальное училище, а потом — в Белорусскую государственную консерваторию. Постепенно совершенствуется как музыкант и как исследователь. Эстетический и профессиональный аутотренинг прочно вошли во всю его жизнь. И одновременно идут непрерывные самотренировки по овладению мастерством изготовления скрипок. В 1980 году на Международном конкурсе скрипичных мастеров в г. Кремоне, на родине знаменитых Страдивари и Гварнери, скрипка А. Чайкова была удостоена поощри-

тельного приза. Андрей верит, что удастся раскрыть секрет выдающихся итальянских мастеров.

Строить себя, чтобы победить, достигнуть мечты, осуществить жизненную цель, — это правило важно для всех.

Итак, чтобы создать себя, нужно овладеть определенной системой определенной системы умений и навыков самовоспитания примерно в такой последовательности:

1. Научитесь навыкам саморегуляции жизни, т. е. управлять собой, чтобы четко выполнять режим дня, расписание занятий, намеченный план работы на неделю и месяц. В это время овладейте навыками самоконтроля за поведением, используя методы самопоощрения и самопринуждения.

2. Научитесь владеть своим телом. Применяйте самотренировки, самоупреждения, дополненные самоконтролем.

3. Займитесь психической саморегуляцией. Дополнительно к уже усвоенным умениям и навыкам самовоспитания добавляются самовнушение, самоубеждение, аутотренинг, самообладание.

4. Если в вашем поведении преобладает возбуждение, применяйте методы самовоздержания; если же господствуют лень, инертность, пассивность, нужны методы самоактивизации. Самообладание и есть сочетание методов сдерживания и активизации себя в деятельности, поведении.

Психологам известно, что самостоятельность обеспечивает быстрое овладение всеми методами работы над собой. Самостоятельность — это выбор практической задачи в соответствии с целями жизни, организации себя на ее выполнение. В конечном счете самостоятельность служит предпосылкой самоорганизации жизни, а на этой основе формируется механизм управления своим поведением. Самоуправление поведением означает самоконтроль за действиями и поступками мыслями и чувствами, активизацию своих усилий в одном направлении, сдерживании их — в другом.

Приемами самоактивизации выступают самопоощрение (сделал работу хорошо — можно позволить себе развлечься, пойти в гости, поговорить с друзьями и др.), самонаказание (плохо получилось — откажись от удовольствия, выполни неприятную работу и др.), самостимуляция (это тебе полезно, это важно, это интересно, это нужно коллективу, семье), самоободрение (уже лучше, еще раз и будет совсем хорошо! Не унывай, все равно получится, еще раз и тщательнее!). Самообладание строится на

самоконтроле, предполагает самопроверку, самооценку сделанного. (Проверим, соответствует ли задуманное тому, что получилось: здесь так, здесь почти то, что надо, здесь не так. Сделал хорошо — молодец, заслужил сегодня два часа катанья на коньках или прогулку в лес, выход в кино. Сделал плохо — оставайся без удовольствия!) В самообладании важен самоприказ (это ты должен сделать, возьми себя в руки, действуй, сделай во что бы то ни стало!). Но жить в напряжении постоянно нелегко, иногда нужно расслабление и такой прием, как самоуспокоение (Не волноваться! Стоит ли из-за этого выходить из себя? Получи собственное молчаливое презрение. Гневные слова приберегу для более достойных!).

Метод самовоздержания предполагает такие приемы: самоограничение (Этого я делать не буду! Не поддамся на провокации, спокойствие!), самоотказ (Желание, соблазн велики, но я не имею права на слабость, я запрещаю себе безделье, пустые разговоры, бесцельную трату времени), самоотучение (отвыкнуть от дурной привычки, избавиться от пороков!).

Чтобы овладеть навыками самовоспитания, научитесь жить в соответствии с самыми высокими идеалами и нравственными принципами нашего общества. Навыки работы над собой опираются на общую духовную культуру человека и предполагают выполнение следующих конкретных правил:

1. Не ждите, когда вам подскажут, заставят что-то делать в коллективе, где вы учитесь или работаете, будьте сами инициативными, действуйте самостоятельно, по собственному почину и с учетом главного — вы должны стать лучше, сделать больше и лучше сегодня, чтобы победить завтра!

2. Помните, победа над собой — условие всех других побед. Держите в узде прихоти и капризы, умеряйте желания, управляйте настроением — и вы сможете добиться многого.

3. Будьте сами себе командиром, критически относитесь к советам, особенно тех, кто побуждает вас действовать вопреки вашей совести, вашим идеалам и принципам. Сами принимайте решения, сами же и выполняйте их. Помощь других полезна, но главное нужно сделать самому. Не будьте нахлебниками, не добивайтесь благ за счет труда других: это школа разложения. Самостоятельность, активность, трудолюбие и ответственность — основа характера!

Будьте твердыми в минуту слабости, не раскисайте от неудач и поражений, заставляйте себя десятки раз переделывать, но выполнять работу качественно. Будьте решительны по отношению к себе, используйте самовнушение, самоодобрение, а где надо и самоприказ, чтобы преодолеть усталость, лень, робость, страх, дурное настроение!

Всегда и во всем воспитывайте самодисциплину — качество, которое лежит в основе всех приемов и методов самовоспитания.

Ведите дневник, в котором не только фиксируете события, но и описываете собственное поведение, анализируя и оценивая его. Регулярно просматривайте дневник (раз в полугодие) и попытайтесь установить, какие изменения происходят в вашем сознании и поведении. Это лучший способ контроля за эффективностью самовоспитания.

В организации самовоспитания нужна система и последовательность. Не спешите изменять себя, пока не определили, чего вы хотите, что можете, что нужно сделать, какие условия создать, чтобы работа над собой дала результат. Постепенно и прочно овладейте методикой и техникой самовоспитания. Помните: вы создаете себя на всю последующую жизнь.

ВОПРОСЫ К ВЕЧЕРУ «Я О СЕБЕ, КАКОВ Я ЕСТЬ»

1. Ваш девиз жизни и правила поведения.
2. Ваши заветные желания.
3. Как часто ваши желания расходятся с исполнением и почему?
4. Какой (-ая) вы, когда вам трудно?
5. Когда вы бываете недовольны или довольны собой? Как проявляются черты вашего характера?
6. Есть ли у вас желание совершенствовать свою личность?
7. Давно ли вы занимаетесь самовоспитанием?
8. В состоянии ли вы видеть в себе плохое?
9. Возникает ли у вас желание преодолеть недостатки?
10. Как вы работаете над собой?
11. Как вы воспринимаете критику своих недостатков?

АЗБУКА НАУЧНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА ПЕРВОКУРСНИКА

АНКЕТА

1. Когда вы закончили школу? _____
2. Какие трудности возникали при вхождении в студенческую жизнь? _____
3. В чем заключаются эти трудности? _____
4. Каким образом вы ведете записи лекций: дословно записываете, частично, перерабатываете мысленно и записываете своими словами, делаете необходимые пометки на полях, записи? (Подчеркнуть или дописать.) _____
5. Какими методами чтения вы пользуетесь в самостоятельной работе: предварительный просмотр книги или статьи, выборочное чтение, штудирование? (Подчеркнуть или дописать.) _____

6. Умеете ли вы конспектировать, составлять тезисы, делать аннотации на книги и статьи, рецензировать, делать обзоры литературы, составлять рефераты? (Подчеркнуть или дописать те виды работы, которыми владеете.) _____
7. По каким трудным для вас вопросам организации учебной работы хотелось бы получить советы, рекомендации от преподавателя? _____
8. Как вы планируете свою самостоятельную работу: на неделю, на учебный день? (Подчеркнуть.) _____
9. Прочитываете ли вы дома материал лекций, делаете ли дополнительные записи, производите ли уточнения? _____

10. Сколько времени в неделю занимает у вас самостоятельная работа? _____
11. Обеспечены ли вы необходимой литературой? _____
12. Где вы готовитесь к занятиям: в библиотеке, учебных кабинетах, дома? (Подчеркнуть.) Удовлетворяют ли вас условия подготовки к занятиям: да, нет? (Подчеркнуть.) _____

13. Замечания и предложения по организации учебной работы в университете. _____

Обработка полученных данных

1. Определяется наиболее типичная, чаще всего встречающаяся трудность в группе (в %) с целью принятия мер по ее устранению.

2. Сопоставляются ответы хорошо и слабоуспевающих студентов для выявления особенностей осознания своей деятельности каждого из них. Устанавливается, что студенты строят для себя «субъективную модель своей деятельности» как ответ на вопрос «как нужно учиться в университете». Хорошо и слабоуспевающие студенты строят разные модели, причем слабоуспевающие студенты часто некритически оценивают свою деятельность, и в связи с этим их модель не соответствует реальному положению вещей.

Выявление типичных трудностей в новой для первокурсников системе учебы и определение неадекватных моделей деятельности позволяет своевременно оказать студентам педагогическую помощь.

МЕТОДИКА «УМЕНИЕ УЧИТЬСЯ»

Опросник

Ознакомьтесь с приведенными суждениями. Выразите свое мнение в форме ответов «да» или «нет».

1. Возникают ли у вас во время лекции или самостоятельного чтения вопросы по содержанию лекции или прочитанного?

2. Просите ли вы объяснить вопросы, которые при определенных условиях вы могли бы понять сами?

3. Бывают ли у вас случаи, когда что-либо «вызубриваешь», не понимая?

4. Занимаясь по учебнику, используете ли вы иногда по собственной инициативе вспомогательные источники с целью более глубокого усвоения материала?

5. При написании реферата удовлетворяетесь ли вы тем, что пассивно пересказываете содержание прочитанного?
6. Обсуждаете ли вы с товарищами, каким способом лучше учиться?
7. Читаете ли вы записи прочитанного (выученного) в тот же день, когда они сделаны?
8. Много ли времени уходит у вас на то, чтобы начать заниматься?
9. Откладываете ли вы работу до последнего дня, рассчитывая на быстрый темп выполнения?
10. Выходя из дома, берете ли вы с собой какой-нибудь материал, чтобы читать, например, в транспорте или в очереди?
11. Много ли вы тратите времени на то, что слушаете рассказы других или рассказываете сами?
12. Бывает ли у вас в книгах и в записях такой беспорядок, что вы постоянно должны что-то искать?
13. Применяете ли вы какую-либо систему в повторении выученного, которая препятствовала бы быстрому забыванию?
14. Занимаетесь ли вы по установленному вами плану?
15. Удастся ли вам придерживаться этого плана?
16. Отвлекаетесь ли вы от учения во время занятий из-за того, что не имеете под рукой всего необходимого?
17. Повторяете ли вы материал по памяти еще раз, если убеждены, что он уже выучен?
18. Часто ли бывает, что во время занятий вы думаете о чем-либо совершенно другом?
19. Есть ли у вас впечатление, что вы понапрасну тратите много времени, которое можно было бы лучше использовать как для работы, так и для отдыха?
20. Прочитываете ли вы за одну минуту три — четыре страницы легкого текста, например, научно-популярной книги?
21. Считаете ли вы, что умеете правильно учиться?

Ключ к опроснику

«Да»: 1, 4, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 17, 20, 21.

«Нет»: 2, 3, 5, 8, 9, 11, 12, 16, 18, 19.

Количество совпадающих с ключом ответов будет показателем умения учиться. Если количество ответов превышает 11, то можно говорить о наличии такого умения; чем больше число совпадающих с ключом ответов, тем сильнее развито это умение.

Опросник выступает в роли ориентира для самооценки студентами сформированности умения учиться, осознания сильных и слабых сторон организации самостоятельной работы, особенно рационального чтения и системы приемов запоминания материалов. Полученные данные необходимо проверять и уточнять в ходе дальнейшего наблюдения и бесед со студентами и преподавателями.

ТЕСТ «КАК ТЫ ГОТОВИШЬСЯ К ЗАНЯТИЯМ?»

Цель: изучение особенностей самостоятельной работы первокурсника.

Инструкция. Выбери правильный вариант ответа и подсчитай полученные баллы.

1. Ты готовишь домашнее задание:
 - а) сразу, придя домой;
 - б) после короткого отдыха;
 - в) после длительной прогулки, игр, просмотра телепередач.

2. Обычно ты занимаешься:
 - а) за столом;
 - б) на диване или кресле;
 - в) тебе все равно, где заниматься.

3. Привычка во время занятий:
 - а) слушать музыку;
 - б) заниматься при полной тишине;
 - в) слышать все, что происходит дома, на улице и вокруг.

4. Ты запоминаешь новый материал, если:
 - а) произносишь все вслух;

- б) читаешь про себя;
в) все зависит от материала.
5. Чтобы выучить что-либо наизусть, приходится учить:
- вечером накануне занятия, целиком;
 - делить материал на части и заучивать постепенно в течение дня;
 - учить материал целиком за несколько дней до занятий, а потом только повторять его.
6. При выполнении домашних заданий ты:
- учишь один предмет за другим без пауз;
 - делаешь короткие паузы в зависимости от усталости;
 - сделав один предмет, занимаешься чем-то другим, а уж потом снова берется за учебу.
7. До начала выполнения домашних заданий ты:
- жалуешься, что много задали, что материал трудный;
 - продумываешь последовательность выполнения задания и готовишь все принадлежности заранее;
 - планируешь, чем займешься после выполнения домашнего задания.
8. Если не успел выполнить письменное задание, ты:
- утром встаешь на час раньше и выполняешь его;
 - надеешься, что не спросят;
 - спишешь у друга перед занятием.

Ключ

Номер вопроса	Варианты ответа	Количество очков за ответ
1	а	1
	б	5
	в	0
2	а	5
	б	2
	в	2
3	а	2
	б	4
	в	1

Номер вопроса	Варианты ответа	Очки за ответ
4	А	4
	б	3
	в	5
5	А	0
	б	3
	в	5
6	А	1
	б	5
	в	4
7	А	0
	б	4
	в	1
8	А	4
	б	0
	в	0
И Т О Г О		

Интерпретация данных

Если в итоге набрано:

– ниже 14 очков, то, к сожалению, тебе еще нужно научиться осознанно относиться к домашней работе, в которой ты видишь только нудную обязанность.

– от 15 до 24 очков — выполнение заданий воспринимается тобой как необходимая часть обучения, но затрачивается на эту работу слишком много времени и усилий. Поэтому к вечеру ты часто устаешь.

– свыше 25 очков — ты — идеальный студент.

ЛЕКЦИЯ «РЕЖИМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ»

Как-то само по себе сложилось мнение, что в молодости все ни о чем: можно недосыпать, не обедать вовремя, целый день просиживать за книгой, зато потом предаваться полному безделью. В студенческой среде пренебрежительное отношение к режиму считается «хорошим тоном». И многим невдомек, что неравномерный жизненный ритм ведет к нерациональному расходу нервной энергии, общему утомлению.

Задумываемся ли мы когда-нибудь над тем, почему наше сердце в течение долгих лет работает «без поломок»? Выносливость его объясняется четким режимом работы, т. е. продуманным и согласованным с правилами физиологии, гигиены, организации труда распорядком дня. Ритмичность характерна и для деятельности других органов, особенно желез, она — главное условие нормального существования отдельных систем и всего организма.

Привыкать к режиму надо постепенно. Сначала необходимо научиться планировать один день: вставать и ложиться спать в строго определенные часы, есть три раза в день, чередовать занятия с отдыхом. На первых порах, конечно, не все будет получаться. Но это не должно смущать. Собрав волю, нужно бороться за режим, выдерживать ритм, отстаивать его.

Четкий режим работы, продуманная система ее организации исключает потерю времени, увеличивает коэффициент полезного действия (КПД), позволяет много и продуктивно работать, не перегружая себя.

Физиологи называют наш организм биологическими часами. Это значит, что все жизненные функции организма человека протекают циклично, со строгими интервалами во времени, в соответствии с этим и все жизненные процессы в организме протекают ритмично. В определенном ритме работают сердце, легкие, печень, ритмично изменяется температура тела, электрическая активность головного мозга и т. д. Периоды активности организма сменяются ее понижением. В суточном цикле можно выделить несколько пиков и спадов в деятельности организма человека. Для большинства людей наиболее удачным временем для умственной работы являются утренние часы.

Полезно работать в одни и те же часы, чередовать работу в библиотеке с перерывами для отдыха, перерывы следует делать через каждый час работы на 10 минут, а после 3—4 часов отдыха должен быть более продолжительным — 0,5—1 час. После часа непрерывного сидения перерыв просто необходим. Заполнить его можно активным движением, ходьбой. Можно выполнить 3-4 серии движений туловища: прогибов, поворотов, вращений. Несколько упражнений быстро восстанавливают работоспособность. Полезны упражнения на сгибание и разгибание позвоночника в шейном отделе — поворот головы вправо, влево, наклоны вперед и назад с вращением на счет два в исходное положение,

на сгибание и разгибание позвоночника в поясничном отделе — наклоны корпуса вправо, влево, вперед и назад, на координацию движений и внимания — скользящие движения рук по корпусу с тихими хлопками и по бедрам.

Упражнения повторяются пять-шесть раз то в ускоряющемся, то в замедляющемся темпе. Дышать носом надо глубоко и ритмично. Такие упражнения являются хорошей разминкой для мышечной системы, благоприятно влияют на клетки коры головного мозга, снимают накопившееся утомление.

Активный отдых, подвижность и силу утомленным пальцам дают следующие упражнения:

1. Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистью влево, затем вправо.

2. С силой сжимать и разжимать пальцы, пока они не устанут.

3. Выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону и проделать им круговые движения сначала влево, затем вправо.

4. Выпрямить пальцы. Одновременно сгибать и разгибать две первые фаланги.

5. Развести прямые пальцы и, начиная с мизинцев, последовательно (веерообразным движением) согнуть все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуться в исходное положение (разогнуть пальцы).

6. Сжать пальцы в кулак. Попробовать разгибать и сгибать отдельно каждый палец. Стремиться к тому, чтобы другие пальцы оставались собранными в кулак.

Упражнения можно выполнить сидя, поставив локти на стол. Каждое упражнение повторить 10—15 раз. Закончив гимнастику, потрясти расслабленными кистями и сделать массаж пальцев, поглаживая их от кончиков до запястья. При такой организации умственного труда продолжительностью 10—11 часов не утомляет.

Ритмичность труда и отдыха способствует повышению умственной работоспособности, сохранению высокого уровня функционального состояния организма на протяжении длительного времени. Рассматривая последовательное чередование труда и отдыха как важнейшее условие высокой работоспособности, академик И. П. Павлов писал: «Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться. А отдых таких реактивнейших элементов, как корковые клетки, должен в особенности тщательно быть охраняемым».

Исследования гигиенистов показали, что отдых должен быть рационально организованным, активным. Активный отдых оказывает более положительное влияние на работоспособность, чем простой. Мысль об активном отдыхе впервые высказал И. М. Сеченов. Он убедительно показал, что смена работы одних мышц работой других лучше способствует восстановлению сил, чем полное бездействие. Мышечная работа является выражением деятельности мозга и в то же время содействует его разно-стороннему развитию.

Двигательная активность стимулирует работу сердца, дыха-ние, высшую нервную деятельность, процессы самообновления, способствует лучшей координации работы мышц и деятельности внутренних органов, улучшает снабжение организма и особенно мозга кислородом, увеличивает защитные силы организма, значи-тельно повышает эффективность усвоения учебного материала.

Биологическое взаимодействие работы высших отделов мозга и мышечной системы позволяет рационально использовать физиологические закономерности для повышения продуктивно-сти умственного труда.

Выдающиеся философы древней Греции и Рима Аристотель, Платон, Демосфен до глубокой старости посещали гимнастиче-ские залы. Они считали, что движение способствует мышлению. Знаменитый врач древности Гиппократ использовал телесную культуру в своей лечебной практике.

«Уникальным гигиеническим экспериментом» называют жизнь знаменитого немецкого философа Иммануила Канта. С детства он отличался хилым здоровьем. Кант выбрал для себя режим дня и соблюдал его неукоснительно в течение длитель-ного периода жизни. Это помогло ему поддержать свое здоровье, сохранить высокую работоспособность, продлить активную, творческую жизнь.

Л. Н. Толстой мог плодотворно заниматься умственной дея-тельностью, только сочетая ее с физической работой. В 65 лет он научился ездить на велосипеде, кататься на коньках. В 80 лет ежедневно занимался гимнастикой, в 82 года совершал длитель-ные верховые прогулки.

Для сохранения устойчивой умственной работоспособности полезно каждое утро начинать с напряженной физзарядки. Фи-зические упражнения воздействуют на мышцы рук, плечевого

пояса, туловища, ног, шеи и вестибулярный аппарат. Полезны упражнения на гибкость позвоночника, которые должны выполняться во всех возможных плоскостях в большом количестве (в сумме до 150—200 движений) и постепенно возрастающим размахом. Упражнения целесообразно подбирать динамического характера, с широкой амплитудой движений, охватывающие большие мышечные группы. Зарядка и водные процедуры повышают рабочий тонус головного мозга и всего организма: обостряется зрение, внимание, освежается память, проясняется мышление.

Необходимое условие поддержания высокой работоспособности — вентиляция рабочей комнаты в любую погоду несколько раз в день. Потребность в кислороде в период умственной работы увеличивается в восемь-девять раз. Его недостаточность в воздухе ухудшает химический состав крови (гипоксия), снижается работоспособность, вызывает ранее утомление. Производительность умственного труда повышают прогулки, занятия спортом, правильный ночной сон длительностью семь — восемь часов. Сон сохраняет мозг человека от истощения и переутомления, способствует восстановлению умственной деятельности. Нужно приучить себя ложиться спать и вставать в одни и те же часы (например, с 23 часов до 7 часов утра). Перед сном не рекомендуется возбуждаться.

Поэтому гигиена сна требует прекращать напряженную умственную работу не менее за полтора — два часа до сна: не принимать перед сном пищу, последний прием не позднее чем за один час. Рекомендуется регулярно перед сном совершать прогулки на воздухе хотя бы 15—20 минут, что позволяет «стереть» впечатления дня, успокоить нервную систему и ускорить наступление сна. Недостаточный и неполноценный в качественном отношении сон ухудшает функциональную работоспособность корковых клеток, затрудняет восстановительные процессы в коре головного мозга. Физиологи подсчитали, что каждый недоспанный час снижает производительность умственного труда в последующий рабочий день на 15—20%, а лишний час сна также не только увеличивает ее, но действует расслабляющим образом, отрицательно сказывается на восстановлении нормальной работоспособности, центральной нервной системы и всего организма в целом.

Один из важнейших элементов режима дня — питание. Принимать пищу следует вовремя и в спокойной обстановке. Питание всухомятку, экономия на завтраке, нерегулярное питание, поспешность в еде наносят неповторимый вред всему здоровью. По химическому составу пища должна быть богата белками, минеральными солями и витаминами. Она должна быть разнообразной и полноценной по содержанию основных продуктов: углеводов — 400—500 г, белков — 100—120 г, жиров — 70 г.

Продуктивность труда зависит от позы: прямое положение корпуса, незначительный наклон головы (чтобы расстояние до стола было не менее 20 см), предплечья располагаются на столе, локти выступают за край стола. Это обеспечивает свободу перемещения рук во время записей. Между грудью и краем стола должно быть расстояние в ширину ладони; кроме опоры руками о стол должна быть обеспечена опора в области поясницы о спинку сиденья и ногами о пол. Такая рабочая поза обеспечивает нормальное зрительное восприятие, свободное дыхание, нормальное кровообращение и способствует сохранению правильной осанки.

Продуктивность труда зависит и от температурных условий. Оптимальная температура в рабочей комнате должна быть 18—20° при влажности 50—70%. При более низкой или высокой температуре теряется ощущение телесного комфорта. Низкая температура в рабочей комнате затрудняет доставку крови к мозговым полушариям из-за ее перераспределения во внутренние органы, высокая — из-за прилива к кожным покровам. В период умственной деятельности не рекомендуется носить тугие воротнички и галстуки, мешающие достаточному притоку и оттоку крови.

Нужно помнить и о вопросах окраски стен, рабочего инвентаря, рабочего места, подборе мебели. Данные исследований показывают, что оранжевый цвет согревает, бодрит, стимулирует к активной деятельности; синий цвет уменьшает физическое напряжение, успокаивает пульс; коричневый цвет создает мягкое спокойное настроение, выражает крепость и устойчивость, но способен располагать к мрачному настроению; коричневый цвет с седым оттенком угнетает психику, вызывает тревогу; желтый — теплый, веселый, располагает к хорошему настроению; зеленый — цвет покоя и свежести, в сочетании с желтым приобретает мягкие тона и благотворно действует на настроение; фиолетовый —

цвет утомленности и беспокойства, взволнованности; серый — холодный, деловой, унылый, вызывает скуку; белый — холодный, благородный; черный — мрачный, тяжелый, резко снижает настроение.

Продуктивность труда зависит от освещения рабочего места (свет должен падать с левой стороны, иначе при письме тень от правой руки будет закрывать строчки), от тишины и порядка в комнате (телевизор выключен, разговоры прекращены и т. п.). В теплое время года лучше заниматься на воздухе (в саду, на балконе и т. п.).

Каждый вечер целесообразно продумывать план работы на следующий день. Планирование является первой основной задачей организации самостоятельной работы. План должен отражать время занятий, их характер, перерывы на обед, сон, проезд, других видов деятельности в течение суток. Расписание самостоятельных заданий с указанием содержания целесообразно планировать на неделю, месяц. По ходу работы в расписание можно вносить изменения. При планировании нет надобности предусматривать каждый шаг. Достаточно записать, что именно нужно сделать, к какому сроку, в какие дни работать и как учесть результаты (рис. 8). Для этой цели лучше всего иметь отдельную тетрадь или записную книжку. На первой странице следует наклеить таблицу-календарь на год.

При планировании самостоятельной работы не следует весь день отводить подготовке только одного предмета или только одному виду занятий. Однообразная работа утомляет быстрее. Оптимальный вариант — ежедневно работать по двум-трем предметам. Переключение с одного предмета на другой должно происходить обдуманно и планомерно. Правильное чередование одного вида труда с другим позволяет отдыхать, не прекращая работы.

В исследованиях Н. Е. Введенского определены основные принципы организации и сохранения высокого уровня умственной работоспособности.

Что сделать	Срок	Дни работы	Форма отчета	Отметка о выполнении или изменениях

Рисунок 8 — Образец расписания

Первый принцип: постепенное вхождение в работу. Необходимо соблюдать правило — накапливая опыт, постепенно овладевать более сложными вопросами изучаемой проблемы.

Второй принцип: соблюдать мерность и ритм в работе. Данный принцип предполагает оптимальный темп в работе, исключает авралы.

Третий принцип: сохранять последовательность и систематичность в труде, т. е. его плановую организацию.

Четвертый принцип: правильно чередовать труд и отдых, а также различные формы умственной работы. В отдых должны включаться физические упражнения, движения мышц. Целесообразно трудиться до полного изнеможения. Переключение с одной работы на другую, смена впечатлений, смена занятий, сочетание двух или трех профессиональных навыков — необходимое условие успешной, плодотворной творческой работы. Такая организация труда возбуждает новые очаги в коре головного мозга, усиливает деятельность нервных клеток, в результате чего повышается умственная деятельность человека. Длительная однообразная работа вызывает в клетках головного мозга торможение и приводит к снижению умственной деятельности.

Пятый принцип: продуктивный труд требует систематического упражнения и как его результат — укрепляющегося навыка.

Шестой принцип: благоприятное отношение окружающих к труду. Положительное отношение к труду, понимание необходимости выполняемой работы и сознание ее общественной важности имеет очень большое значение.

ЛЕКЦИЯ «КАК СЛУШАТЬ И ЗАПИСЫВАТЬ ЛЕКЦИЮ»

В первые дни занятий в вузе могут возникнуть сомнения — обязательно ли нужно посещать и конспектировать лекции. «А для чего тогда существуют учебники и учебные пособия?» спросите вы. Не являются ли они наиболее эффективным источником получения знаний, приобщения к науке? Может быть, проще провести время, отведенное на лекции, в библиотеке или читальном зале, самостоятельно работая с учебником и специальной литературой? Не будет ли такая форма организации учебной работы более целесообразной и полезной?

Прежде всего нужно понять, что нельзя самостоятельную работу с учебной литературой противопоставлять лекции. В высшей школе уже делались попытки обойтись без лекций, но они не увенчались успехом. В чем преимущество лекционного изложения знаний перед другими видами изучения учебной и научной литературы? Чтобы получить ответ на поставленный вопрос, достаточно сравнить содержание лекций и учебных пособий. Учебник не может заменить лекцию, так как лекция не повторяет материал учебника, в котором имеется наиболее общий, устоявшийся, фундаментальный материал учебной программы, дается система важнейших сведений по предмету в целом.

Лекция же, *во-первых*, является наиболее экономной формой получения новой информации, так как в ней сообщается о наиболее оперативных и современных знаниях, разбираются проблемные, спорные вопросы, даются ссылки на конкретный материал из смежных дисциплин, широко используется местный материал, показываются способы применения изученного материала на практике; она формирует систему мышления, раскрывает внутреннюю логику науки.

Во-вторых, лекция является более эффективным видом усвоения знаний, так как преподаватель вводит студентов в науку, приучает к систематизации знаний, дает возможность ориентироваться в учебниках и учебных пособиях.

В-третьих, преподаватель вводит студентов в лабораторию своих мыслей, думает вслух вместе с аудиторией, увлекает открывающимися перспективами. Только на лекции студент может почувствовать, что наука создается ни где-нибудь в «тридевятом царстве», а рядом, в том же здании, в тех же лабораториях, в которых он учится, теми же людьми, которые его учат.

В-четвертых, через лекции студент постигает методику научного исследования, самостоятельной работы. Эффективность усвоения лекционного материала зависит от его активности, сознательности, желания. Пассивное восприятие лекции дает невысокие результаты. По окончании лекции полезно выяснить все непонятные положения.

В-пятых, продуктивная работа на лекции обеспечивает целенаправленное восприятие учебной информации, понимание ее сущности и закрепление в памяти.

Восприятие новой учебной и научной информации — сложный процесс умственной деятельности, к которому надо серьезно готовиться. Эта подготовка состоит и в систематическом просмотре записей предыдущих занятий. Воспроизведение в памяти прослушанного материала содействует установлению межсистемных логических связей и более активному и успешному восприятию нового.

Конспектирование лекции развивает навыки литературного изложения, повышает культуру речи, влияет на качество овладения знаниями, их запоминание и целостное восприятие. Запись лекции помогает осознать план и логику изложения, осмыслить материал и сосредоточить внимание на основных вопросах, разобраться в новом материале, додумать и расширить его с помощью учебной литературы. Конспект лекции — опора памяти, материал для подготовки к семинарским занятиям и экзаменам.

Целесообразно записывать лишь самое главное, а не все, так как, стремясь записывать дословно, студент делает пропуски, упускает главное. В итоге получается запись, лишенная логического смысла.

Не следует конспектировать лекцию и настолько кратко, что упускаются при этом основные положения, т. е. нельзя ограничиваться записью заголовка, плана и рекомендуемой литературы. Такие записи не отражают основного содержания, и пользоваться ими невозможно. Мысль преподавателя желательно излагать собственными словами. Такая форма записи позволит не только понять услышанное, но и усвоить его. Осмысливая, перерабатывая поступающую информацию, можно сохранить устойчивое внимание и предотвратить механическое воздействие.

При конспектировании лекций нужно соблюдать ряд правил:

1. Дословно записывать тему и план.
2. Следить за мыслью преподавателя во время изложения нового материала, распределять свое внимание между отдельными положениями лекции.
3. Основной теоретический материал конспектировать с максимальной точностью и полнотой, вспомогательный — с предельной сжатостью. С максимальной точностью следует отражать формулы, положения, от которых зависит понимание главного, все новое: сведения, которыми придется часто пользоваться; сведения, которые трудно или невозможно получить из

других источников, например данные, не опубликованные в учебниках и других источниках информации. При этом не нужно смешивать обоснования, примеры, разъяснения с основным теоретическим материалом (исходные и производные понятия, закономерности, выводы, оценки, предположения).

4. Если лектор ссылается на какой-либо источник, надо его пометить, чтобы потом можно было легко найти при самостоятельной работе.

5. Обращать внимание на тон и манеру изложения, интонации (главные положения выделяются и произносятся громче).

6. Записи по каждому предмету вести в отдельной тетради, не писать на разрозненных листах, которые, как правило, теряются.

7. Записи должны быть понятными, компактными, на странице нужно размещать побольше текста. Это улучшит его обзорность: глаз сразу «схватит» больше строк.

8. Интервалы между строк должны быть достаточными для вписывания в случае необходимости нового текста.

9. Текст следует записывать только чернилами или шариковой ручкой.

10. Быстро и четко переносить схемы, графики, таблицы с доски в конспект. При передаче рисунков пользоваться цветными карандашами.

11. Большое значение имеет обработка записей, она заключающаяся в дописывании незаконченных фраз, исправлении и уточнении новых терминов и т. п. Обработку записей целесообразно не откладывать на следующий день. Исследования психологов показывают, что забывание особенно интенсивно происходит сразу после запоминания, а в дальнейшем оно замедляется.

12. При конспектировании лекции оставлять в тетради широкие поля или заполнять страницу только с одной стороны, чтобы дополнять материалами из учебников, пособий, первоисточников. Выделять главы и разделы, подчеркивать основное.

13. Писать четко, сжато, понятно. Изучать недостатки своего почерка и стараться устранять их. Это легче и экономнее, чем постоянно тратить время на разбор непонятной записи.

14. Писать не только аккуратно, но и быстро: не менее 120 букв в минуту. При желании можно записывать и 150 букв в минуту, достаточно лишь потренироваться.

15. При конспектировании пользоваться сокращениями слов и условными значками, например: кап-м (капитализм), с/х (сельское хозяйство), об-во (общество), ткз (точки короткого замыкания), ↑ — растет, ↓ — падает и т. д. При желании можно создать собственную систему сокращений применительно к изучаемой дисциплине.

16. Добиваться того, чтобы ведение конспекта стало интересной работой, а внешний вид записей доставлял эстетическое удовлетворение.

ЛЕКЦИЯ «КАК РАБОТАТЬ С УЧЕБНОЙ И НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ»

...Первая задача при чтении — это уяснить себе и усвоить прочитанный материал.

Вторая задача — продумать прочитанное.

Третья — сделать из прочитанного необходимые для памяти выписки.

И, наконец, четвертая задача — это дать себе отчет, чему новому научила прочитанная книга ...

Н. К. Крупская

Обучение в университете — многоплановый и непрерывный процесс. Особое место в нем занимает работа с учебной и научной литературой. От умения работать с книгой в значительной степени зависит эффективность обучения, качество знаний, общеобразовательный и культурный уровень.

Подсчитано, что пять лет обучения требуют изучения не менее 25 000 страниц различного текста. Чтение — сложная работа, творческий процесс, предполагающий значительную трату энергии, времени, наличие опыта, умение работать рационально, эффективно. Культура чтения начинается с правильного выбора необходимой литературы. А это требует определенных навыков. По словам С. И. Вавилова, «современный человек находится перед Гималаями библиотек в положении золотоискателя, которому надо отыскать крупицу золота в массе песка» [4, с. 15].

Первостепенное значение имеет серьезное и вдумчивое чтение текста книг. Необходимо овладеть и способом углубленного чтения, т. е. приемами и умениями осмысливания, запоминания

основных идей читаемого текста — чтения с проработкой. В книге А. А. Жуковского «Как самостоятельно учиться» предлагается четыре способа чтения:

1. Чтение-просмотр, когда книгу бегло перелистывают, изредка задерживаясь на определенных страницах. Цель такого просмотра — первое знакомство с книгой, получение общего представления о ее содержании.

2. Чтение выборочное, или неполное, когда читают основательно и сосредоточенно, но не весь текст, а только нужные для определенной цели страницы, абзацы.

3. Чтение полное, или сплошное, когда внимательно прочитывают весь текст, но никакой особой работы с ним не ведут, не делают и основательных записей, ограничиваясь лишь краткими заметками или условными пометками в самом тексте (конечно, в собственной книге).

4. Чтение с проработкой материала, т. е. изучение содержания книги, предполагающее серьезное углубление в текст и составление различного рода записей прочитанного.

По мнению С. И. Поварника, чтение с проработкой «есть лучшая школа чтения... Кто не читал и не умеет читать с проработкой, тот никогда не достигнет той степени умения читать вообще и хорошо просматривать книгу, которая доступна ему по его способностям» [18, с. 14].

Методика работы с книгой зависит от общего уровня культуры и начитанности, а также от вида изучаемой литературы.

Планы бывают простыми, сложными, развернутыми и смешанными, простой план состоит из формулировок, состоящих из назывных, вопросительных и повествовательных предложений. Иногда собирается цитатная форма. Смешанный план представляет сочетание простого и сложного планов, дает логическую структуру работы или ее отдельных проблем.

Тезисы — это кратко сформулированные основные положения изучаемого материала, доклада, сообщения, выраженные в категорической форме утверждения или отрицания; это ответ на каждый из пунктов плана в виде расширенных выводов и обобщений, выраженных в краткой форме. Тезисы составляются после того, как материал хорошо усвоен и не требует более подробной записи. Отдельные тезисы должны быть логически связаны между собой. В зависимости от своего назначения они могут быть краткими и развернутыми. В тезисах отсутствуют детали, пояснения, иллюстрации.

ЛЕКЦИЯ «КОНСПЕКТ»

...Иметь при себе всегда карандаш и тетрадь, в которую записывать все замечательные места и правила, которые приходится приобретать во время чтения, разговора или размышления.

Л. Н. Толстой

Конспект — это сжатое изложение, последовательный пересказ основных мыслей автора, расположенных в порядке их осещения в произведении. Техника конспектирования позволяет постоянно его углублять, обогащать новыми положениями, уточнять выводы, дополнять записями из других произведений, включать в него новые материалы, факты и обобщения.

В отличие от тезисов, содержащих основные положения, и выписок, которые отображают материал в любых соотношениях главного и второстепенного, конспекты при обязательной краткости содержат не только основные положения и выводы, но также факты, доказательства, примеры и иллюстрации. Конспект — обязательный атрибут самостоятельной работы студента. Он позволяет быстро восстановить в памяти содержание книги, статьи.

Самостоятельное конспектирование прочитанного тренирует память, обеспечивает взаимодействие зрительной и моторной памяти. Переписывание конспектов товарищей не только бессмысленно, но и вредно. Механическое, бездумное переписывание приучает к пересказу чужих мыслей, формирует ограниченность, не оставляет следа в развитии мыслительных способностей.

Конспектируйте только то, что действительно поняли, осмыслили. Запомните: конспект — не самоцель, а итог самостоятельной работы, отражающий объективные знания. Составление конспекта — всегда творческий процесс, развивающий логические способности. Самостоятельное составление конспекта включает в себя размышления над прочитанным, критическое восприятие ценности каждого отдельного положения, четкой осмысленной оценки его, тщательного и детального продумывания.

Конспектирование учит четкому и краткому выражению мыслей. Многословный, объемный конспект приносит мало пользы. Обычно при беседе выясняется, что не весь материал,

внесенный в конспект, уяснен, что студент просто переписал целые куски из прочитанных книг.

Прежде чем приступить к составлению конспекта, внимательно прочитайте введение (предисловие) и оглавление книги; наметьте порядок изучения первоисточников; сделайте предварительные записи с указанием, к какому вопросу плана они относятся, оформите записи в конспект. Все это способствует прочному и длительному запоминанию материала. Чтобы в дальнейшем восстановить в памяти содержание книги, достаточно бывает бегло просмотреть конспект.

Вспомогательный и справочный материал записывайте кратко, детали опускайте. При сжатых записях делайте пометки о страницах, чтобы потом можно было найти нужные места в тексте первоисточника.

Если в книге имеются ссылки на интересные, но не знакомые вам книги или статьи, перепишите для себя выходные данные об этих работах, чтобы затем при необходимости просмотреть или законспектировать их.

Очень важно не исказить мысль автора. Особенно внимательно относитесь к словам, указывающим на количество (все, некоторые, отдельные, изредка, часто и т. п.) и характер отношений (достоверно, неизбежно, вероятно, возможно, сомнительно, предположительно и т. п.). Даже при сжатых записях опускать такие слова не следует. При кратком конспектировании пользуйтесь переходными словами и выражениями: с другой стороны, в дополнение к этому, наконец, далее, следовательно и т. д.

Существуют различные формы ведения конспекта. Например, некоторые считают наиболее удобной следующую схему: заголовок, номер конспекта, название и автор конспектируемой работы, издательство, год и место опубликования, а затем текст конспекта, причем каждый новый раздел, глава, параграф, новая мысль автора отмечаются или буквой (большой, малой, без скобок и со скобкой), или цифрами (римскими, арабскими, без скобок и со скобкой).

Чтобы в процессе конспектирования научиться четко и кратко выражать свои мысли, необходимо соблюдать следующие требования:

– отбирать в содержании прочитанного главное, основное, отделять его от второстепенного, несущественного;

– точно передавать мысли автора (именно мысли, а не слова и выражения), формулируя их своими словами, а в качестве подтверждения можно выписать краткую, но убедительную цитату, обязательно указав страницу;

– не вносить в конспект свои собственные мысли и замечания (фиксировать их можно и нужно, но вне конспекта, на полях);

– добиваться максимальной краткости записей (в этом помогают графики, схемы, диаграммы, таблицы, а также применение как общепринятой, так и индивидуально проработанной системы сокращений). Краткость изложения не означает борьбу с отдельными словами, даже на первый взгляд лишние слова могут играть важную роль;

– многословные, объемные записи свидетельствуют о том, что материал не усвоен или не найдена разница между главными и второстепенными мыслями;

– аккуратно оформлять конспект, обязательно оставлять поля, заголовки разделов выделять более крупным шрифтом. Аккуратно и красиво оформленная запись (с полями, абзацами, выделениями) даст возможность быстрее найти нужное место и будет способствовать лучшему усвоению знаний.

ЛЕКЦИЯ «ОРГАНИЗУЙ СВОЮ ПАМЯТЬ»

Римский император Цезарь помнил имена всех своих 30 000 легионеров.

Римский философ и писатель Сенека, раз услышав 2 000 отдельных слов, мог повторить их в том же порядке.

Фемистокл знал каждого жителя Афин в лицо и по имени.

Моцарт мог точно записать сложную пьесу, услышанную один раз.

Композитор А. Глазунов очень легко восстанавливал по памяти утерянные партитуры музыкальных произведений.

Советский академик А. Ф. Иоффе знал наизусть таблицу четырехзначных логарифмов.

Подсчитано, что емкость индивидуальной памяти обычного человека измеряется огромной величиной — 10^{20} бит, что соответствует информационному фонду библиотеки имени В. И. Ленина, насчитывающему более 25 миллионов книг, брошюр и статей.

Память — свойство человеческого мозга запечатлевать, хранить и в нужный момент воспроизводить то, что было в прошлом опыте данного человека: что он раньше воспринял, продумал, пережил, сделал.

Память — фундамент знаний, чудесное свойство мозга, таящее огромные резервы повышения КПД учебной деятельности.

Великий русский физиолог И. М. Сеченов сравнивал память с библиотекой, а А. В. Суворов весьма удачно заметил, что «память есть кладовая ума, в которой много перегородок, а поэтому надо скорее все укладывать, куда следует».

Учащемуся очень важно научиться укладывать знания не только *куда* следует, но и *как* следует, ибо без информации, которую сохраняет память, нельзя расширять и углублять представления об окружающем мире.

Память обладает огромной скоростью, ее резервы неисчислимы. Что же надо делать, чтобы привести их в действие?

Существуют четыре вида памяти: зрительная, слуховая, двигательная (или моторная) и смешанная. Каждый из видов имеет свои особенности. Определи, каким видом памяти ты лучше всего владеешь. И учти характерные свойства.

При наличии *зрительной* памяти (она свойственна 80 процентам людей) целесообразно:

- при восприятии на слух (занятия, консультации и т. п.) кратко фиксировать услышанное на бумаге;
- учебный материал читать самому, а не слушать чтение другого;
- пользоваться книгами и учебными пособиями, имеющими иллюстрации. Это способствует лучшему усвоению текста;
- работать над собственными записями или конспектами, подчеркивать основное в тексте цветными карандашами, делать пометки. Ставить знаки внимания и т. д.;
- пользоваться имеющимися в кабинетах, лабораториях, библиотеках наглядными пособиями, просматривать научные кинофильмы, телепередачи, посещать выставки, музеи и т. п.

Если ты обладаешь *слуховой* памятью, то для большего ее развития рекомендуется:

- как можно чаще слушать других;
- читать учебный материал вслух;
- работать в тишине, чтобы посторонний шум не отвлекал внимание;

- стараться читать и рассуждать вслух, даже когда ты один;
- чаще посещать публичные лекции, бывать в театре, на концертах и т. д.

При *двигательной (моторной)* памяти необходимо:

- всегда работать с карандашом, записывать, подчеркивать, выписывать, составлять планы, тезисы, конспекты;
- выписывать или оформлять цифровой материал в виде таблиц, диаграмм, графиков;
- при проработке учебного материала все возможное и доступное переделать своими руками в лабораториях, мастерских и т. п.

Смешанный тип памяти присущ почти всем людям. Он включает три вышеперечисленных типа. Одновременное запоминание при помощи зрения, слуха и движения дает наилучший результат.

Каждый сам должен установить, в каком порядке ему лучше готовиться к занятиям.

Существуют два способа заучивания: *механический и логический* (смысловой).

Механическое запоминание — это неосознанное запоминание.

Механическая память как бы фотографирует необходимую информацию, т. е. учащийся заучивает («зубрит») материал. Такой метод усвоения, заключающийся в бесконечных повторениях, малопродуктивен, он не развивает обучающегося, не расширяет его кругозор. Только смысловой способ обеспечивает прочность сохранения знаний. «Смысловая (или логическая) память, — пишут педагоги Д. М. Гришин и Я. И. Колдунов, — примерно в 25 раз продуктивнее механической. Она дольше хранит информацию и выдает ее по первому требованию мыслительного аппарата».

Первым условием прочного запоминания является глубокое понимание изучаемого материала, логическое осмысливание его. В беседе с ребятами летчик-космонавт СССР дважды Герой Советского Союза Н. Н. Рукавишников говорил: «Самое важное — не запомнить, а понять. Человек получает образование для того, чтобы уметь разобраться, найти необходимый материал. Память — необходимое подспорье ума для того, чтобы разбираться в принципах, а не запоминать частности».

Логическая память предполагает также глубокий анализ изучаемого материала, выявление в общей массе информации наи-

более существенного, главного. Проанализированный материал затем *обобщается*.

Наша память носит избирательный характер: лучше запоминается то, что интересно и имеет наиболее существенное значение для овладения той или иной областью знаний. Поэтому исключительное значение имеет *установка на запоминание*, т. е. приспособление, мобилизация всего организма к наилучшему восприятию и сознательному запоминанию. Если нет установки, материал быстро забывается. Не случайно процесс запоминания сравнивают с творческой деятельностью, ибо во время сознательного процесса запоминания путем анализа, рассуждения и сравнения создаются новые понятия и представления.

Сознательному запоминанию помогают следующие этапы работы:

- чтение всего учебного материала и анализ прочитанного (разбивка на логические части, выделение трудных мест, в необходимых случаях составление плана);
- чтение и запоминание материала по частям;
- повторное чтение всего текста целиком;
- пересказ (вслух или мысленно) прочитанного;
- воспроизведение заученного материала по плану, составленному или сложившемуся в твоём представлении.

Названия, хронологические даты, иностранные слова приходится запоминать механически, путем многократного повторения. При этом рекомендуются искусственные (мнемонические) приемы запоминания. Например, обращается внимание на то, что годы рождения и смерти М. Ю. Лермонтова состоят из одних и тех же цифр, только две последние стоят в обратном порядке (1814—1841). Так они запоминаются без особого труда.

Однажды великого физика А. Эйнштейна попросили позвонить по телефону, но предупредили, что номер очень трудно запомнить: 2-43-61. «Что же тут трудного? — удивился физик. — Две дюжины и 19 в квадрате».

При чтении цифровых данных рекомендуется обращать внимание на относительное значение цифр, выражать их в процентах, оценивать отклонения от средних значений.

Память, как и характер, нужно и можно воспитывать. Академик В. А. Обручев утверждал, что умственные способности, в

том числе и память, «растут, как мускулы, при тренировке». Чем больше мы тренируем нашу память, тем лучше она нам служит.

Есть люди, которые боятся, что, много занимаясь, они израсходуют все запасы памяти. Для подобных опасений нет никаких оснований. Ресурсов памяти хватит любому учащемуся на все годы учебы, хватит и на большее. Активная работа делает нашу память боеспособнее. Соблюдай правила гигиены умственного труда — и успех тебе гарантирован.

ЛЕКЦИЯ «ПОДГОТОВКА К ЗАЧЕТАМ И ЭКЗАМЕНАМ»

Подготовка к зачетам и экзаменам должна вестись систематически в течение семестра, учебного года, всего периода обучения в вузе. Гигиенисты отмечают, что длительные перерывы в работе ведут к снижению работоспособности и ее продуктивности, а физиологически это объясняется уменьшением, а в последующем и стиранием следовых реакций в коре головного мозга. Умственный труд, выполненный в сверхурочном порядке, притупляет быстроту и способность логически рассуждать на экзамене. Более того, регулярные занятия по ночам изнуряют нервную систему, подрывают здоровье, приводят к хроническому состоянию сонливости. Позднее вставание не компенсирует потери трудоспособности. Поэтому при подготовке к зачетам и экзаменам разумно готовиться с утра, постепенно уменьшая нагрузку к концу дня и не допуская занятий ночью. При этом очень важно сохранять привычное время пробуждения, сна, часы приема пищи и пребывания на воздухе. Утренняя зарядка (10—15 мин) создает хорошее настроение, активизирует центральную нервную систему.

Каждый рабочий период завершается активным отдыхом, включающим быструю ходьбу, пробежку, езду на велосипеде, легкие физические упражнения. Движение ускоряет обмен веществ, повышает жизненный тонус и быстро снижает усталость.

Полезно ополаскивать холодной водой кожу лица, шеи, ступни ног. Это способствует лучшему усвоению учебного материала, значительно облегчает подготовку к зачетам и экзаменам.

Отрицательно влияют на продуктивность труда искусственные стимуляторы. Крепкий чай, кофе, различные фармакологические средства после кратковременного положительного эффекта приводят к ослаблению функции коры головного мозга. При курении на стенках сосудов мозга откладывается фибрин, уменьшая их сечение, вследствие чего ухудшается питание мозга кровью. При употреблении алкоголя часть нервных клеток мозга отмирает, замедляется скорость реакции.

Готовиться к зачетам и экзаменам лучше всего в условиях полной тишины. Музыка, разговоры, шум тормозят темп работы, снижают ее качество.

Нарушают рабочий ритм просмотр телепередач, посещение кино, театра (основа ритма складывается из правильного чередования труда и отдыха).

После зачета, экзамена уместна индивидуальная или коллективная прогулка.

Подготовка к зачетам и экзаменам с первого дня пребывания в вузе, с первой лекции, первого практического или семинарского занятия дает возможность в зачетно-экзаменационный период систематизировать свои знания в соответствии с требованиями программы или предложенными преподавателем вопросами, обобщить и закрепить изученный материал.

Первым этапом подготовки к зачетам и экзаменам является тщательный анализ программы курса, позволяющий определить, какие ее разделы требуют дополнительного изучения. При повторении недостаточно хорошо усвоенных разделов программы необходимо использовать конспекты лекций, учебник, первоисточники, рекомендованную и дополнительную литературу, словари, справочники.

Целесообразно определить объем предстоящей работы, спланировать ее по дням и часам в соответствии со временем, отведенным на подготовку к зачету или экзамену. Четкий режим дня исключает бессистемность, перегрузку, предупреждает преждевременную утомляемость, повышает эффективность умственного труда.

Качество усвоения знаний при подготовке к зачетам и экзаменам невозможно без внесения ясности в те вопросы, которые оказались недостаточно понятными. Возникшие вопросы следует выяснять на консультации у преподавателя. Предэкзаменацион-

ные консультации помогают устранить пробелы в знаниях, сконцентрировать внимание на трудных разделах курса. На консультации преподаватель отвечает на вопросы, акцентирует внимание на узловых проблемах курса, помогает понять их научное и практическое значение, комментирует неудовлетворительные ответы студентов на предыдущем экзамене, рекомендует дополнительную литературу.

Можно проконсультироваться и с товарищами по группе. Такому возможности, в частности, предоставляет совместная подготовка к зачетам и экзаменам (вдвоем, втроем). Преимущество совместной подготовки в том, что при повторении определенной темы, раздела можно выяснить уровень усвоения, понимания и внести по мере необходимости соответствующие коррективы. Ответы на возникшие вопросы можно найти в словарях и справочной литературе.

После завершения работы над изучаемой темой, главой необходимо кратко воспроизвести или пересказать своими словами изучаемый материал, составить развернутый план ответа на вопросы.

Подготовка ответов по билетам и повторение по билетам непродуктивны. Билеты и контрольные вопросы не раскрывают логику науки, не дают системы знаний. Готовиться надо по строго продуманному графику, последовательно переходя от темы к теме, от раздела к разделу. Такая форма подготовки обеспечит полное и четкое знание изученного материала.

При подготовке к экзамену нужно продумать, какие знания из других учебных дисциплин можно использовать.

При подготовке к ответу на экзаменационные вопросы нежелательно записывать на бумагу каждое слово и затем считывать записанные слова. Целесообразно внимательно продумать каждый вопрос и составить подробный план ответа. Составить его в виде тезисов, иллюстрированных необходимыми выводами, формулами, графиками, эскизами. Отвечать следует по существу вопроса, спокойно, последовательно и конкретно, без суеты и спешки. Особое внимание нужно обратить на установление связи данного вопроса билета со всей системой учебного материала, его место в системе проблем учебного курса, на полноту содержания вопроса, пояснение теоретических положений примерами, сопоставление сходных понятий. Особую убедительность придает ответам умелое применение теоретических поло-

жений к оценке и анализу современности, практики, нужно избегать фактических ошибок в ответах (ошибки в определенных понятиях, путаница в терминах, законах, именах, датах, числах, формулах и т. п.), тщательно изучать материал.

Очень важно умение собрать разрозненные данные лекций, учебников, первоисточников и дополнительной литературы в одно целое, подобрать свои примеры, по-новому подойти к описанию уже известных в науке фактов и явлений, по-своему сопоставить разные точки зрения.

Важное значение имеет культура ответа, который должен быть логичным, ясным, выразительным, стилистически и грамматически правильным, достаточно строгим и выдержанным. Общие рассуждения, многословный рассказ прикрывают незнание сущности проблемы или неумение изложить кратко известный материал. Более того, неряшливый по форме ответ заставляет преподавателя усомниться в уровне общей подготовки.

ЛЕКЦИЯ «ТЕБЕ ПРЕДСТОИТ ЭКЗАМЕН...»

Филологи утверждают, что популярное слово «экзамен» имеет 27 значений. Экзамен (от лат. *examen* — испытание) — проверочное испытание по какому-либо учебному предмету.

В условиях эмоциональных реакций у экзаменующихся наблюдаются резкие сдвиги в функциях сердца, дыхания и желез внутренней секреции.

У учащихся накануне экзаменов частота пульса может достигать до 95—115 ударов. В момент выбора билета частота пульса в среднем составляет 130—135 ударов, в период подготовки она снижается до 110—113, во время ответа достигает 115 ударов в минуту.

Давление во время экзаменов подскакивает до 160—180 миллиметров ртутного столба. Все это зафиксировано у тех учащихся, которые приходят на экзамен неподготовленными.

Учащийся же, который в течение года систематически работал, таких сильных изменений в сердечно-сосудистой системе не испытывает, хотя и ему присуще экзаменационное волнение.

Экзамены — решающий этап учебы. Они — не лотерея, как это иногда представляется, а отчет за полученные знания перед

товарищами, учебным заведением, родителями и в конечном счете — перед государством, народом.

Экзамены являются неотъемлемой частью учебного процесса, естественным его завершением. Подготовка к экзаменам содействует обобщению и закреплению знаний, приведению их в стройную систему, устранению имеющихся пробелов. Экзамен дисциплинирует обучаемых, приучает владеть собой, учит выражать свои мысли, вести дискуссию, все это необходимо человеку для его последующей деятельности.

Экзаменационная сессия — тяжелый, напряженный и ответственный период учебы, целеустремленный труд, требующий максимального напряжения всех сил, мобилизации всех резервов знаний, мышления, памяти, нервов.

Чтобы финиш был благополучным, чтобы хватило того самого единственного дня, которого обычно не хватает, необходимы особая четкость, слаженность, организованность.

Пойми: главная цель экзаменаторов — проверить качество усвоения изучаемого тобой предмета. На основе этой проверки оценивается не только твое личное отношение к учебе, но и труда преподавателей, всего коллектива учебного заведения. Результаты экзаменов, как зеркало, отражают эффективность и качество деятельности школы, училища, техникума, вуза.

Чтобы любой экзаменационный билет оказался «счастливым», необходимы:

- *регулярная систематическая работа* над предметами, выносимыми на экзамены на протяжении всего учебного года. Только в этом случае будут исключены срывы, чрезмерное напряжение, лишняя трата сил и здоровья; в учебе, как в беге на короткие дистанции: нельзя терять даже доли секунды на старте, чтобы отлично прийти к финишу;

- *твердые знания* вопросов, включенных в учебные программы и экзаменационные билеты. Основной материал целесообразно прорабатывать по рекомендованным учебникам, учебным пособиям и т. п. Разумеется, вся эта литература изучалась тобой на протяжении всего учебного периода. Однако накануне экзамена следует сосредоточить внимание на наиболее сложных разделах, темах, вопросах. Подготовку по каждому разделу обязательно завершай восстановлением в памяти его краткого содержания в строго логической последовательности;

– *наличие конспектов*, являющихся надежным ориентиром в безбрежном море знаний. Опыт учит, что повторение учебного материала, соблюдая при этом последовательность и систематичность, можно начать примерно за месяц до начала экзаменов. И. П. Павлов писал: «Повторение не только мать учения, но и воспитания, вся сила в сосредоточении. Это надо считать главным правилом мышления — сосредоточение внимания на отдельном пункте. Нужно с известной мыслью вставать и ложиться, и тогда ты рано или поздно задачу решишь». Однако повторение не есть зазубривание. Стремление запомнить должно уступить место тяге *понять* изучаемый материал;

– *полная ясность по всем основным вопросам* предмета, поэтому накануне экзаменов соберись с товарищами и обсуди усвоенное;

– *консультации преподавателей, специалистов*. Если обнаружили в знаниях «белые пятна», надо непременно выяснить все непонятное. Консультация (от лат. *consultation*— совещание) — совет специалиста, дополнительное объяснение учащимся программного материала. Консультация приносит пользу, если до нее проработан весь материал. Есть смысл заранее подготовить вопросы, вызывающие сомнения;

– *строгое выполнение рекомендаций*, касающихся *режима дня*, спланированного в соответствии с условиями экзаменационной поры. Разумно на этот период составить новый распорядок дня, предусмотрев, как этого требует НОТ, обязательное чередование учебы с отдыхом. Нельзя готовиться штурмом, в так называемом «импульсном ритме». Опытные педагоги рекомендуют во время экзаменационной сессии разделить день на три части: с утра до обеда, с обеда до ужина и от ужина до сна. Воспользуйтесь этим советом, и ты сэкономишь много минут;

– *создание условий*, где минимум внешних раздражителей, где наилучшим образом оборудовано рабочее место;

– *ежедневный активный отдых* (прогулка на коньках или лыжах, на лодке, игра в футбол, неустойчивый физический труд и т. д.). Во время сессии посещение зрелищ (театры, кино, спортивные соревнования, телевизор, танцы и т. п.) надо резко сократить и позволить себе удовольствия только в день успешной сдачи экзамена;

– *глубокий, спокойный сон*. При любой обстановке не экономь на сне. Грубое нарушение его режима обязательно даст себя знать на экзамене: не будет чувства бодрости, свежести — залога уверенного, хорошего ответа.

«Технологии» сдачи экзамена включает несколько важных правил:

1) входя в помещение, где проводится экзамен, отбрось прочь все сомнения, тревоги, волнения. Сконцентрируй свою волю, полностью владей своими чувствами. Тем, кто, твердо зная материал, во время экзаменов чрезмерно волнуется, психологи рекомендуют сосредоточить себя на следующем: а) во всем теле приятная легкость; б) голова ясная; в) совершенно спокоен и собран; г) мыслю верно, не торопясь, четко;

2) получив билет, сначала очень внимательно вчитайся в поставленные вопросы, пойми их суть;

3) для подготовки ответа предоставляется достаточно времени — используй его как можно экономнее. Не составляй полный текст ответа, а лишь развернутый план его, старайся увязывать теорию с современной жизнью. Глубоко продумай и запиши формулировки; если требуется — построй необходимые чертежи, графики;

4) отвечай спокойно, уверенно, не торопясь, строго придерживаясь составленного плана. Излагай мысли точно, кратко, соблюдая логическую последовательность, не отвлекайся на мелочи, приводи убедительные примеры;

5) если после ответа экзаменатор задаст вопрос для уточнения или дополнительной проверки твоих знаний, не поддавайся панике, будь спокоен, внимателен и, если не уловил суть вопроса, вежливо попроси повторить вопрос. Не торопись с ответом, вначале подумай;

6) не надейся на шпаргалку. Знаешь ли ты истинное значение этого популярного слова? В латинском и греческом языках шпаргалка — значит пленка. В польском языке это слово стало обозначать измаранный клочок бумаги, а к нам оно попало уже в значении, тебе хорошо известном;

7) организуй время ожидания так, чтобы не заразиться предэкзаменационной лихорадкой. А для этого не приходи на экзамен раньше назначенного срока, а если пришел, не стой перед дверью, не спрашивай: «Что вытащил?», «Какой вопрос зада-

вали?» и т. п. Поговори с товарищем на отвлеченную тему, погуляй в сквере возле училища, техникума, школы, вуза;

8) не обращай внимания на вздорные приметы, суеверные предзнаменования. Противопоставь этой чепухе знания, силу воли, свое достоинство;

9) после сдачи экзамена не торопись домой или в общежитие. Жди, пока не ответят все. Так вырабатывается чувство коллективизма, товарищества: сдающий не одинок, с ним коллектив;

10) после успешной сдачи экзамена хорошо всей группой, всем коллективом сходить в кино, театр, на футбольный матч, выехать за город. Все это необходимо, чтобы снять напряжение экзаменационного дня. Пусть коллективный разумный отдых станет традицией в твоей группе.

Счастье итога — с товарищами пополам!

ИЗУЧЕНИЕ ПРОЦЕССА КОЛЛЕКТИВООБРАЗОВАНИЯ

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ ГРУППЫ

Инструкция. Оцените привлекательность группы, выбрав на каждый вопрос один ответ. Нужный ответ отметьте знаком «плюс» в бланке опросника (рис. 9)

Опросник

Перечень вопросов	Вариант ответа	Баллы
<i>Как вы оценили бы свою принадлежность к группе?</i>		
1. Чувствую себя членом группы, частью коллектива		5
2. Участвую в большинстве видов деятельности		4
3. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других		3
4. Не чувствую, что являюсь членом группы		2
5. Занимаюсь отдельно от других членов группы		1
6. Не знаю, затрудняюсь ответить		0
<i>Перешли бы вы заниматься в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения материальных условий)?</i>		
1. Да, очень хотел бы перейти		1
2. Скорее, перешел бы, чем остался		2
3. Не вижу никакой разницы		3
4. Скорее всего, остался бы в своей группе		4
5. Не знаю, трудно сказать		0
<i>Каковы взаимоотношения между студентами в вашей группе?</i>		
A. На учебных занятиях:		
1. Лучше, чем в большинстве групп		3
2. Примерно такие же, как в большинстве групп		2

Рисунок 9 — Образец бланка опросника

Перечень вопросов	Вариант ответа	Баллы
3. Хуже, чем в большинстве групп		1
4. Не знаю		0
Б. На экзаменах и зачетах		
1. Лучше, чем в большинстве групп		3
2. Примерно такие же, как в большинстве групп		2
3. Хуже, чем в большинстве групп		1
4. Не знаю		0
В. Вне учебных занятий		
1. Лучше, чем в большинстве групп		3
2. Примерно такие же, как в большинстве групп		2
3. Хуже, чем в большинстве групп		1
4. Не знаю		0
<i>Есть ли в вашей группе неофициальные лидеры?</i>		
1. Есть		1
2. Один		2
3. Несколько		3
4. Не знаю		0

Рисунок 9 — Окончание

Обработка результатов

Подсчитайте количество баллов, полученных при ответах. Итоговый показатель по всем разделам может быть от 7 (очень неблагоприятная оценка) до 25 (очень высокая оценка привлекательности группы).

АНКЕТА «КТО ЕСТЬ КТО»

Цель: определение лидеров группы.

Инструкция. Ответьте письменно на предложенные в бланке опросника вопросы.

Опросник

В вашей группе самый:

- 1) способный в учебе _____;
- 2) сообразительный, находчивый _____;
- 3) организованный, собранный _____;
- 4) надежный в ответственных делах _____;
- 5) аккуратный _____;
- 6) авторитетный _____;
- 7) требовательный к себе _____;
- 8) требовательный к другим _____;
- 9) доверчивый _____;
- 10) влиятельный _____;
- 11) настойчивый _____;
- 12) решительный _____;
- 13) смелый _____;
- 14) сильный _____;
- 15) самоуверенный _____;
- 16) честный _____;
- 17) трудолюбивый _____;
- 18) справедливый _____;
- 19) бескорыстный _____;
- 20) вежливый _____;
- 21) добрый _____;
- 22) ловкий _____;
- 23) выносливый _____;
- 24) лучший по профессии _____;
- 25) щедрый _____;
- 26) умный _____;
- 27) дисциплинированный _____;
- 28) хороший товарищ _____;
- 29) красивый _____;
- 30) веселый _____.

Опрос проводится анонимно с целью сбора достоверной информации. Ответы студентов позволяют куратору выявить лидеров группы в различных видах деятельности, определить студентов, которые пользуются авторитетом в группе, выделить тех, кто не назван совсем. Куратору необходимо помочь таким сту-

дентам в развитии коммуникативных и организаторских способностей, создавать ситуации «успеха», предусмотреть наличие посылных общественных поручений. В целом результаты опроса можно использовать при выборе актива группы. Подобную анкету можно использовать в последующие годы.

ШКАЛА ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АТМОСФЕРЫ В ГРУППЕ (КОМНАТЕ ОБЩЕЖИТИЯ)

Инструкция. В бланке опросника (рис. 10) приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых вы можете описать атмосферу в вашей группе. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре вы поместите знак «<>» (зачеркните соответствующую цифру), тем более ярко выражены признаки в вашей группе.

Обработка результатов

Ответ по каждому из 10 пунктов шкалы оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак «X», тем

Опросник

Для атмосферы в вашей группе характерны:

1. Дружелюбие	1	2	3	4	5	6	7	8	Враждебность
2. Согласие	1	2	3	4	5	6	7	8	Несогласие
3. Удовлетворенность	1	2	3	4	5	6	7	8	Неудовлетворенность
4. Увлеченность	1	2	3	4	5	6	7	8	Равнодушие
5. Продуктивность	1	2	3	4	5	6	7	8	Непродуктивность
6. Теплога	1	2	3	4	5	6	7	8	Холодность
7. Сотрудничество	1	2	3	4	5	6	7	8	Отсутствие сотрудничества
8. Взаимная поддержка	1	2	3	4	5	6	7	8	Недоброжелательность
9. Занимательность	1	2	3	4	5	6	7	8	Скука.
10. Успешность	1	2	3	4	5	6	7	8	Неуспешность

Рисунок 10 — Образец бланка теста

ниже балл, тем лучше психологическая атмосфера в группе. Итоговый показатель может колебаться от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (самая неблагоприятная).

МЕТОДИКА «ОТМЕТКА ДРУГУ»

Цель: изучение системы межличностных отношений в группе.

Перед началом эксперимента целесообразно рассказать студентам о значении исследования. Работа занимает 10—15 минут. Листочки с ответами подсчитываются в обязательном порядке. По окончании исследования каждому студенту сообщаются результаты диагностики, при этом в строжайшей тайне остаются личные ответы каждого.

После ответа на возникшие вопросы куратор предлагает студентам приступить к работе, которая, как показывает опыт, занимает не более 10—15 минут.

Инструкция. В вашей группе есть близкие люди, которых вы считаете своими друзьями; есть приятели, с которыми вы часто общаетесь; есть люди, с которыми вы не поддерживаете никаких отношений, и, наконец, есть и такие, к которым вы относитесь отрицательно.

В бланке опросника (рис. 11) отметьте напротив каждой фамилии знаком «плюс» номер суждения, выражающего ваше отношение к этому человеку.

1. Он самый близкий человек в группе, я никогда не хотел бы с ним разлучаться.

2. Он не является моим близким другом, но я иногда приглашаю его в гости, провожу с ним свободное от занятий время.

Фамилия студента	Номер суждения						
	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
...							

Рисунок 11 — Образец бланка опросника

3. Я не дружен с ним, но он меня интересует, я хотел бы сблизиться с ним.
4. Ни деловых, ни личных взаимоотношений у меня с ним нет.
5. Я общаюсь с этим человеком только в деловой обстановке, по необходимости. Общения с ним в свободное время избегаю.
6. Мне несимпатичен этот человек.
7. Мне очень неприятен этот человек, я не хочу иметь с ним ничего общего.

Обработка результатов

Составляется матрица, в которую записывают фамилии всех студентов группы. В каждой строке в соответствующих клетках проставляются номера пунктов оценочных суждений, к которым данный студент отнес своих товарищей. После заполнения всей матрицы вычисляется средний индекс полученных оценок по каждому студенту как среднее арифметическое значений соответствующего столбца матрицы. Например, средний индекс I полученных выборов Булановой равен: $I = (6 + 1 + 3 + 3 + 4 + 6) : 6 = 3,7$ (рис. 12).

Всех учащихся располагают по найденным средним индексам от наименьшего к наибольшему. Можно предположить, что студенты с наибольшими индексами являются в группе пренебрегаемыми или изолированными, а студенты с наименьшими индексами — предпочитаемыми.

Фамилия студента	Номер суждения						
	1	2	3	4	5	6	7
1. Антонова	+	7	2	2	4	5	5
2. Буланова	6	+	1	3	3	4	5
3. Васильев	3	1	+	4	4	4	2
4. Дятлова	2	4	3	+	5	5	4
5. Иглов	3	3	5	4	+	2	2
6. Климов	4	3	5	6	2	+	7
7. Леонов	5	1	2	5	2	7	+

Рисунок 12 — Образец социометрической матрицы

Использование данной методики предпочтительнее социометрии, поскольку куратор получает информацию о реально существующих взаимоотношениях между студентами группы, а не желаемых, как это бывает при использовании социометрии. Можно найти «лидеров» по каждому пункту, т. е. студентов, имеющих наибольшее количество «единиц», «двоек» и т. д. Именно лидеров по первому пункту целесообразно считать «звездами» группы, а лидеров по седьмому пункту — «изолированными» (в социометрическом смысле). Полученные данные позволяют куратору узнать характер отношений между отдельными студентами (симпатия — антипатия), их взаимность и предпринять шаги по их оптимизации.

МЕТОДИКА «РЕФЕРЕНТОМЕТРИЯ»

Цель: выявление референтной группы¹ студента в группе.

Данная методика используется после проведения социометрии. Куратор должен составить план индивидуальной беседы со студентом, основное содержание которой заключается в следующем. Куратор указывает студенту, что он может познакомиться с некоторыми оценками, которые ему дали товарищи. Куратор спрашивает, с чьей бы оценкой (единственной) испытуемый хотел познакомиться. После того как студент назвал одного из товарищей, куратор предлагает ему сделать еще один выбор товарища. И, наконец, уже совершенно окончательный, третий выбор. Эти три товарища и составляют ядро референтной группы для данного студента.

Обработка результатов

Выявление с помощью указанной методики референтной группы дает куратору возможность определить значимых для студента сверстников. Референтометрия позволяет в некоторой

¹ Референтная группа — общность людей (иногда идеальная), в которой человек формирует свои взгляды, воззрения, идеалы, убеждения, с мнением которой он считается, чьей оценкой дорожит.

степени прогнозировать поведение студента в определенных ситуациях. Предположим, что куратор установил референтную для студента группу. Опираясь на поддержку этой группы, куратор сможет влиять на его поведение, что особенно важно в подростковом и юношеском возрасте, когда мнение сверстников имеет большую ценность.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ГРУППОВОГО РАЗВИТИЯ

Цель: исследование уровня развития группы.

Методика предлагает ряд утверждений (рис. 13), которые охватывают самые различные стороны взаимоотношений индивидов в первичной группе.

Утверждение	Вариант ответа			
	а	б	в	г
1. В нашей группе главный критерий ценности человека — его отношение к труду, к общему делу.				
2. В нашей группе новичок скорее всего не почувствует себя «чужаком», а встретит доброжелательность и радушие.				
3. В нашей группе нет «козлов отпущения».				
4. Члены нашей группы не пройдут равнодушно мимо чьей-то беды, для них чужда мораль «моя хата с краю».				
5. Каждый из нас достаточно инициативен, чтобы в случае необходимости взять на себя ответственность за какое-то дело.				
6. Для нас неприемлем принцип «Своя рубашка ближе к телу».				
7. Успех каждого из нас искренне радует всех и ни у кого не вызывает зависти.				
8. Большинство из нас всегда могут поступиться личным ради общего дела.				
9. Наша группа обычно не ждет указаний, и инициативы ей не занимать.				
10. В нашей группе каждый ощущает себя ответственным за успех группы.				

Рисунок 13 — Образец бланка опросника

Утверждение	Вариант ответа			
	а	б	в	г
11. Как правило, при решении важных вопросов мы всегда единодушны.				
12. Наша группа достаточно сплочена и организована.				
13. В случае неудач и поражений мы не спешим обвинить друг друга, а пытаемся спокойно разобраться в их причинах.				
14. Когда с нами нет куратора, мы не теряемся и работаем не менее эффективно, чем в его присутствии.				
15. Когда к нам в группу приходит куратор, все бывают обычно рады.				
16. Стиль руководства нашей группой ровный, доброжелательный.				
17. Для нас не характерно, чтобы «под горячую руку» от куратора могло достаться и правому, и виноватому.				
18. У нас не принято отсиживаться или прятаться за спинами других.				
19. Зная, что в своем стремлении поступить определенным образом группа пойдет по ложному пути, у каждого из нас хватило бы сил попытаться остановить ее от необдуманного шага.				
20. У нас не промолчат, если увидят, что ты не прав.				
21. На каникулах мы часто вспоминаем друг о друге, а некоторые даже переписываются.				
22. После занятий мы охотно встречаемся друг с другом и нередко свободное время проводим вместе.				
23. У нас принято делиться своими семейными радостями и неприятностями.				
24. У нас тоже есть «диады» и «триады», но это не мешает нам чувствовать себя дружной семьей.				
25. В нашей группе нарушитель дисциплины будет держать ответ не только перед руководителем, но и перед всей группой.				
26. В нашей группе сила и внешняя привлекательность — это еще далеко не все, чтобы пользоваться уважением и популярностью.				
27. Наша сплоченность скорее всего не пострадает, если в группу вольется сразу несколько новых ребят.				

Рисунок 13 — Окончание

Инструкция. Необходимо оценить, в какой степени каждое из предложенных для оценки утверждений характерно для вашей группы.

Предлагаются следующие варианты ответов:

- а) данное утверждение полностью соответствует характеру отношений, сложившихся в нашей группе;
- б) данное утверждение частично характерно для нашей группы;
- в) данное утверждение лишь в незначительной степени применимо к нашей группе;
- г) данное утверждение не характерно для системы отношений, сложившихся в нашей группе, «у нас все наоборот».

Обработка результатов

Подсчитывается количество каждого варианта ответов.

Преобладание ответов типа «а» может говорить о том, что группа, согласно мнению ее членов, может быть отнесена к коллективу. Преобладание ответов «б» говорит о среднем уровне развития, преобладание ответов «в» указывает на низкий уровень развития, преобладание ответов «г» — корпорация¹.

Полученные результаты позволяют куратору определить уровень развития группы, наметить дальнейшие пути сплочения студенческого коллектива. Интерес также представляет оценка студентами группы отдельных утверждений данной методики. Обобщенные ответы группы могут быть обсуждены на специальных часах общения.

МЕТОДИКА «ЧТО ВАЖНЕЕ?»

Цель: определение ценностно-ориентационного единства группы (ЦОЕ).

Студентам предлагается анкета, каждые пять качеств которой характеризуют отношения к учебе (1, 6, 16, 18, 25), стиль поведения и деятельности (3, 7, 9, 12, 27), знания (2,5,14,21,32), качества ума (4, 20, 30, 24, 34), учебно-организационные умения (8,

¹ Корпорация — это общность, в которой межличностные отношения опосредуются содержанием, ценностями, целями деятельности, значимой для каждого члена группы, но асоциальной (не согласующейся) или даже антисоциальной.

13, 15, 22, 26), отношение к товарищам (11, 17, 23, 29, 33), отношение к себе (10, 19, 28, 31, 35).

Инструкция. Выберите в бланке опросника (рис. 14) из предложенных 35 качеств только 5, которые, по вашему мнению, являются необходимыми и наиболее важными для успешного выполнения совместной учебной работы, и отметьте их знаком «плюс». Бланк опросника обязательно подписывается.

Качество личности	Вариант ответа
<ol style="list-style-type: none"> 1. Дисциплинированность 2. Эрудированность 3. Сознание общественного долга 4. Сообразительность 5. Начитанность 6. Трудолюбие 7. Идеиная убежденность 8. Умение контролировать работу 9. Моральная воспитанность 10. Самокритичность 11. Отзывчивость 12. Общественная активность 13. Умение планировать работу 14. Любознательность 15. Умение работать с книгой 16. Целеустремленность 17. Коллективизм 18. Прилежание 19. Требовательность к себе 20. Критичность 21. Духовное богатство 22. Умение объяснить задачу 23. Честность 24. Инициативность 25. Внимательность 26. Ответственность 27. Принципиальность 28. Самостоятельность 29. Общительность 30. Рассудительность 31. Скромность 32. Осведомленность 33. Справедливость 34. Оригинальность 35. Уверенность в себе 	

Рисунок 14 — Образец бланка опросника

Обработка результатов

Куратор составляет матрицу (рис. 15).

Фамилия студента	Качества личности													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	...	34	35	
Антонова	+		+			+	+		+		...			
Буланова			+			+	+		+			+		
Васильев	+		+		+		+		+					
Дятлова	+			+		+	+			+				
Иглов		+	+			+	+		+				+	
Климов	+					+	+		+			+		
Леонов	+		+	+		+	+							
Ниткина					+	+	+		+				+	
Орехов	+		+			+	+		+					
Орфеева	+								+					
Павлов			+			+	+							
Родных	+	+	+			+	+							
Семенчук			+			+	+							
Тимофеева	+								+	+		+		
Устюгова	+		+			+	+			+				
Сумма выборов	10	2	10	2	2	11	13	0	10	3	...	3	2	

Рисунок 15 — Образец матрицы

В ней в каждой строке отмечаются те пять номеров (качеств), которые выбрал данный студент, затем по столбцам подсчитывается количество выборов каждого качества. Коэффициент, характеризующий степень ценностно-ориентационного единства (ЦОЕ) членов группы С, вычисляется по следующей формуле:

$$C = \frac{n - m}{N},$$

где n — среднее число выборов, приходящееся на одно из пяти качеств личности, получившее максимальное число выборов;

m — среднее число выборов, приходящееся на одно из остальных качеств личности;

N — число человек, принявших участие в эксперименте.

Иногда пользуются и другой, более простой формулой, которая может быть получена из приведенной путем некоторых преобразований:

$$C = \frac{1,4n - N}{6N},$$

где n — сумма выборов, приходящихся на пять качеств личности, получивших максимальное число выборов;

N — число учащихся, принявших участие в эксперименте.

Для данных, приведенных в матрице, коэффициент ценностно-ориентированного единства группы C будет равен

$$C = \frac{1,4 \cdot (10 + 10 + 11 + 13 + 9) - 15}{6 \cdot 15} = \frac{1,4 \cdot 53 - 15}{90} \approx 0,66.$$

$C \geq 0,5$ считается высоким показателем и свидетельствует о том, что группу можно считать коллективом. Если $0,3 \leq C < 0,5$, то группа промежуточная по уровню развития ЦОЕ. Наконец, $C \leq 0,3$ свидетельствует о недостаточном ЦОЕ и развитии группы как коллектива. В приведенном примере $C = 0,66$, что свидетельствует о высоком ценностно-ориентационном единстве членов группы.

Если наиболее весомые качества принадлежат одной группе свойств, значит, студенты связывают успех своей совместной деятельности с той сферой, которую эти качества характеризуют. Например, для приведенного примера наиболее ценными качествами оказались сознание общественного долга (3), идейная убежденность (7), моральная воспитанность (9), которую характеризуют стиль поведения и деятельности, а также дисциплинированность (1), трудолюбие (6), характеризующие отношение к учебе. Следовательно, студенты этой группы связывают успех своей совместной деятельности с собственным стилем поведения и деятельности, а также с положительным отношением к учебе.

Данная методика позволяет куратору оценить степень сплоченности группы, которая выражается в совпадении мнений, оценок, установок и позиций членов группы. Если определить уровень ЦОЕ несколько раз в течение учебного года, то можно наблюдать за динамикой развития сплоченности группы.

ТЕСТ «ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДЕКСА ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ» (ТЕСТ СИШОРА)

Групповая сплоченность — чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплочения в единое целое, который можно определить не только путем расчета соответствующих социометрических индексов. Значительно проще это сделать с помощью методики, состоящей из пяти вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма — 19 баллов, минимальная — 5). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?
 - а) Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5);
 - б) участвую в большинстве видов деятельности (4);
 - в) участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3);
 - г) не чувствую, что являюсь членом группы (2);
 - д) живу и существую отдельно от нее (1);
 - е) не знаю, затрудняюсь ответить (1).

2. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?
 - а) Да, очень хотел бы перейти (1);
 - б) скорее всего, перешел бы, чем остался (2);
 - в) не вижу никакой разницы (3);
 - г) скорее всего, остался бы в своей группе (4);
 - д) очень хотел бы остаться в своей группе (5);
 - е) не знаю, трудно сказать (1).

3. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?
 - а) Лучше, чем в большинстве коллективов (3);
 - б) примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2);
 - в) хуже, чем в большинстве коллективов (1);
 - г) не знаю, трудно сказать (1).

4. Какие у вас взаимоотношения с руководством?
 - а) Лучше, чем в большинстве коллективов (3);

- б) примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2);
 - в) хуже, чем в большинстве коллективов (1);
 - г) не знаю (1).
5. Каково отношение к делу (учебе и т. п.) в вашем коллективе?
- а) Лучше, чем в большинстве коллективов (3);
 - б) примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2);
 - в) хуже, чем в большинстве коллективов (1);
 - г) не знаю (1).

Репозиторий БарГУ

МЕРОПРИЯТИЯ, ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СПЛОЧЕНИЮ ГРУППЫ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ НАЧАЛЬНОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

Программа занятий с учебной группой состоит из трех занятий с элементами социально-психологического тренинга, которые проводятся в первую неделю учебного года. Эти занятия могут проводиться во время организационных занятий. Оптимальная периодичность их проведения составляет один-два раза в неделю, длительность каждого занятия — полтора часа. Аудитория должна предоставлять возможность рассадить участников по кругу. Такое расположение на занятии позволяет сохранить зрительный контакт друг с другом, способствует сближению и взаимопониманию людей.

Занятия проводит куратор или психолог. В последнем случае куратор является рядовым членом группы, он садится в круг и выполняет все задания наряду с остальными членами группы. Такое расположение позволяет уменьшить дистанцию в общении между куратором и студентами, способствует созданию товарищеских отношений.

На *первом* занятии происходит знакомство членов группы друг с другом. Цель этого занятия — устранение дефицита информации о членах группы, создание доброжелательной, открытой атмосферы в группе. Эта атмосфера задается во многом поведением ведущего. В начале занятия — вступительное слово ведущего, он объясняет цель проведения занятий, предлагает познакомиться друг с другом, формирует ожидания к групповой жизни, например: «Все мы хотим, чтобы студенческая жизнь стала яркой, живой, наполненной событиями. Недаром говорят, что студенческие годы — лучшие годы жизни. Станут ли ваши годы такими, во многом зависит от отношений в группе, насколько дружной она будет. Сейчас я хотел бы, чтобы мы для начала познакомились».

После получения согласия ведущий предлагает сесть всем по кругу, чтобы можно было видеть каждого. Для ориентации каждый член группы прикалывает на грудь табличку со своим именем, изготовленную тут же. В дальнейшем ведущему следует стимулировать обращение друг к другу по имени и самому стараться делать это чаще. Перед началом знакомства ведущий предлагает студентам оценить свою напряженность в данный момент по шкале от 0 (нет напряженности, спокойствие, расслабление) до 10 (максимум напряженности). Студенты по кругу называют оценки своего состояния в данный момент.

Итак, ведущий предлагает всем познакомиться: «Каждый по кругу рассказывает о себе, остальные могут задавать вопросы». Ориентировочная схема сообщения следующая: откуда приехал, почему поступил на эту специальность, какой был класс (дружный или нет), чем увлекается, какая главная особенность характера. Процедура знакомства начинается с рассказа ведущего о себе: этим рассказом, степенью его откровенности задается атмосфера занятия (доверия, открытости). Затем жестом ведущий как бы передает инициативу сидящему с ним рядом слева или справа студенту, в зависимости от того, у кого меньше напряженности.

Все студенты должны высказываться по кругу. Во время этой процедуры ведущий стимулирует вопросы, сам демонстрирует истинный интерес к рассказам. Вопросы ведущего должны быть как можно более неформальными. После рассказа каждого студента ведущий выражает ему благодарность и просит начать рассказ о себе следующего. Возможен отказ кого-либо из группы рассказать о себе. Наиболее вероятен отказ в начале знакомства. На первых выступающих ложится большая психологическая нагрузка, большая ответственность, так как в этом случае еще не установлен стиль общения. При отказе ведущий должен оставаться спокойным и доброжелательным. Он должен просто повторить то, что сказано отказавшимся студентом, не фиксируя на этом внимание группы, например: «Лена не хочет сейчас рассказывать о себе. Пойдем дальше». Затем надо предложить отказавшемуся студенту рассказать о себе еще раз, в последнюю очередь.

Обычно на первом занятии отмечается довольно высокая эмоциональная напряженность, которая у каждого студента увеличивается по мере приближения его очереди представиться. После процедуры знакомства ведущий предлагает вновь изме-

ритель напряжение по 10-балльной системе. Как правило, оценка напряженности меньше, чем в начале знакомства. Ведущий должен обратить на это внимание группы: «Когда мы мало знали друг друга, мы были более напряженными, нам было труднее быть другом с другом, а сейчас мы видим изменения к лучшему». Если в группе есть ранее знакомые друг с другом студенты (это станет известно после процедуры знакомства), то, как правило, они отмечают у себя меньшую напряженность по сравнению с остальными. На этот факт ведущий должен обратить внимание: «Когда в группе есть друг, приятель, человек чувствует себя более надежно и защищено. Мы должны стремиться, чтобы каждый член группы имел это чувство в группе».

После этого занятия члены группы получают информацию друг о друге, а куратор получает информацию о группе. Последняя особенно важна, если куратор не ведет в первом семестре в данной группе занятий, что затрудняет его ориентировку в проблемах группы и отдельных ее членов. Часто практикуемые письменные опросы дают информацию только куратору (а не группе), и они затрудняют соотнесение полученной информации с данным конкретным человеком.

После первого занятия создаются более благоприятные условия для выбора актива группы. И куратор, и студенты лучше ориентируются в группе. Контакт между ними более тесный и неформальный.

На первом занятии наблюдается довольно большое психологическое напряжение у членов группы. Для снятия его занятие рекомендуется заканчивать одним из упражнений, связанных с невербальным общением:

1) по кругу рукопожатием с каждым (т. е. со всеми сидящими по ходу часовой стрелки). При этом дается инструкция не спешить, установить с каждым контакт глазами;

2) всем встать в круг и положить руки на плечи друг другу, слегка покачаться в различные стороны;

3) упражнение «Восковая свеча». Все участники становятся в тесный круг и выставляют перед собой руки. Один из студентов находится в центре круга. Ведущий дает ему задание расслабиться, закрыть глаза и «упасть» в какую-либо сторону. Остальные, ставя руки перед собой, поддерживают его, покачивают из стороны в сторону и передают друг другу, не давая упасть. В

первую очередь в центр круга падают те, кто чувствует себя неловко, неуютно в группе.

Через эту процедуру могут пройти несколько участников. Это упражнение хорошо снимает напряжение даже у самых зажатых студентов.

Второе занятие начинается с установления карточек с именами. Эти таблички необходимы ведущему и куратору для ориентации в группе. Если процедура знакомства не закончилась на первом занятии, то она завершается на втором занятии, в ней участвуют также студенты, не присутствовавшие на первом занятии. Вторая часть второго занятия проходит с использованием невербальных методик.

1. «Передача движения по кругу». Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом, затем передает его соседу. Тот также что-то делает и передает «предмет» дальше;

2. «Передача чувства по кругу». Группа встает в кружок и все, кроме начинающего, закрывают глаза. Он с помощью прикосновения передает какое-либо чувство (уважение, удивление, радость или недовольство) соседу, а тот открыв глаза, должен передать это чувство дальше, сохранив его содержание, но высказав его с помощью своих средств. Таким образом, чувство «обходит» весь круг.

Анализ выполнения упражнений совершают в обратном порядке. Например, у последнего получившего «воображаемый предмет», выясняют, что это был за предмет, и что с ним сделал студент. Далее спрашивают того, кто передал последнему участнику «воображаемый предмет» и т. д.

Эти два упражнения аналогичны «испорченному телефону». Они дают возможность самим студентами увидеть, кто легко вступает в контакт, кто умеет взаимодействовать с партнером, кто не боится чувств и наоборот.

Существуют и более «острые» упражнения, дающие представления о поведении участников в конфликтных ситуациях.

1. «Место под солнцем». Кто-то занимает стул в центре комнаты. Ему дается инструкция — стараться не уступить свой стул. Членам же группы необходимо обязательно постараться занять его любым придуманным способом.

2. «Разойтись с партнером на узком мостике». На полу проводится воображаемый мостик: линия шириной в полступни и длиной три — пять метров. Все разбиваются на пары по желанию или с соседом. Пары становятся с разных концов мостика с задачей: каждый должен постараться первым достигнуть другого края.

Во время этих упражнений студенты обнаруживают много неожиданного в поведении своих товарищей, чего в обыденном общении за «масками» друг друга не удается разглядеть. Поскольку все эти упражнения включают фантазию, то они проходят весело, шумно, дают возможность эмоциональной разрядке.

Студентам, допускающим большие искажения при передаче чувств или очень неловко принимающим или передающим предметы, очень нерешительным на мостике можно порекомендовать пройти группы социально-психологического тренинга. На втором занятии, как правило, происходит выделение активных и пассивных членов группы. В дальнейшем ведущий должен стараться активизировать пассивных членов группы, подбадривать и одобрять действия и высказывания «молчунов» и «застенчивых». Куратор может взять на заметку активных членов группы, чтобы использовать их в управлении группой.

Третье занятие посвящено получению информации о восприятии каждого человека его группой, т. е. получению обратной связи. Для этих целей принимается игра «Ассоциация», которая заключается в том, что члены группы говорят, кого им напоминает данный человек. Набор ассоциаций может быть свободным, а можно придерживаться следующего списка: растение, погода, мебель, животное. Метод выбран как наименее болезненный для личности, здесь оценки даются в прямой форме, каждый участник по очереди становится предметом обсуждения, при этом он занимает стул в середине круга.

Если позволит время, можно предложить студентам сделать друг другу реальный или воображаемый подарок, который хотелось бы подарить и подошел бы каждому конкретному человеку. Эта игра позволяет каждому из участников почувствовать, как воспринимают и оценивают его однокурсники, насколько адекватно оценивают его интересы и отличительные особенности характера.

Заканчивается цикл занятий «напутственным словом» куратора, его пожеланиями группе и предложением попытаться каждому из членов проанализировать особенности (достоинства и

слабости) своего поведения, характера с помощью предложений анкеты, т. е. выразить свое мнение о себе самом. В дальнейшем анализ ответов на анкету позволит куратору более углубленно понять и учитывать индивидуальные психологические особенности каждого из студентов.

Цикл занятий с элементами социально-психологического тренинга в сочетании с беседами по проблемам организации быта, режима учебы и отдыха первокурсников позволит куратору способствовать благоприятному протеканию адаптации студентов к условиям вуза в первые месяцы учебы, в первом семестре.

ЗДРАВСТВУЙ, СТУДЕНЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ (занятие с элементами тренинга)

Цель мероприятия: содействие адаптации студентов к новой среде обучения; диагностика коммуникативных качеств студентов группы; сплочение коллектива.

Игра проводится в несколько *этапов*.

«Я дарю тебе фотографию, потому что ...»

Студентам раздаются фотографии, которые были сделаны в момент вручения им студенческих билетов. Каждый подписывает свою фотографию.

Инструкция. У каждого участника в руках находятся фотографии, которые зафиксировали момент рождения вашей студенческой жизни. Каждый должен подарить кому-нибудь свою фотографию со словами «Я дарю эту фотографию тебе, потому что...». Дарить фотографии будем по цепочке, начнем со старости группы. Постараемся, чтобы у каждого студента на память осталась фотография.

«Никто не знает, что я...»

Участники сидят по кругу. У куратора в руках мяч.

Инструкция. Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч. Тот, у кого он окажется, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...» Будем внимательны и сделаем это так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч может побывать много раз.

«А вот у нас в университете»

У куратора в руках карточки с терминами: «учитель», «школа», «урок», «директор», «экзамен», «класс», «классный час», «классный руководитель», «ученик», «заместитель директора по учебной работе», «аттестат», «дневник» и т. д.

Инструкция. Вы уже заметили, что многие привычные для вас со школы термины в университете звучат по-другому. У меня в руках карточки с терминами, которые используются в школе. Вы должны подобрать к ним синонимы из высшей школы.

«Алфавит»

Студентам раздаются листы, на которых в таблицу занесено словосочетание «студенческая жизнь»:

С	Т	У	Д	Е	Н	Ч	Е	С	К	А	Я	Ж	И	З	Н	Ь
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Инструкция. В каждую ячейку таблицы на соответствующую букву нужно записать качества, которыми, по вашему мнению, должен обладать студент, чтобы его студенческая жизнь была интересной.

После индивидуального заполнения таблиц на доске заполняется аналогичная сводная таблица.

«Выявление важнейших качеств студента»

Составляется список качеств, которыми должен обладать студент. Для этого каждый студент называет одно качество. Далее предлагается каждому проранжировать перечисленные качества. Затем формируются группы (по пять человек), для чего проводится жеребьевка (можно использовать разноцветные карточки). Каждая группа проводит ранжирование качеств. На последнем этапе игры подводятся итоги работы каждой группы и принимается обобщающее решение.

«Я бы хотел принять участие в ...»

Игра на данном этапе представляет разновидность метода мозговой атаки. Как показывает практика, студенты не очень активно генерируют идеи устно. Данная игра позволяет вовлечь

каждого в обсуждение проблемы. Студенты каждой группы, сформированной в предыдущей игре, располагаются вокруг стола.

Инструкция. В течение двух минут каждый студент должен записать мероприятие, в котором он хотел бы участвовать. После этого листки передаются по кругу. В течение десяти минут каждый сможет записать по пять идей. Активом группы все предложения будут систематизированы, и на их основе будет составлен план работы группы».

Рефлексия. Каждому студенту предлагается на листе «Карта впечатлений от мероприятия» нарисовать свой остров, название которого характеризует его отношение к кураторскому часу.

ИГРОТЕКА

Несколько методик, предлагаемых ниже, могут быть использованы при проведении кураторских часов со студентами.

Игры в воспитательном процессе способствуют формированию у студентов коммуникативных умений. Участвуя в игре, студент вынужден моделировать различные жизненные ситуации, решать нестандартные задачи и проблемы, находить выход из конфликтов посредством продуктивного диалога. В итоге решаются проблемы межличностных отношений, партнерства, компромиссов, совместимости, дружбы. Поэтому можно утверждать: игра — это форма общения и средство формирования коммуникативной культуры студентов.

Давайте знакомиться (визитная карточка)

Для первого упражнения понадобится маленький мячик, который легко катать в ладонях (подойдут шишка, камешек и пр.).

Задание: каждый из участников должен рассказать о себе. Но задача усложняется тем, что каждая новая «визитная карточка» кроме повторения информации, которая уже прозвучала, должна добавлять что-то новое, например:

1-й участник: Меня зовут Антон, мне 16 лет.

2-й участник: Меня зовут Аня, мне 15 лет, я люблю олады.

3-й участник: Меня зовут Лена, мне 15 лет. Я не люблю олады, но зато мне нравится танцевать... И т. д.

В игре формируется привычное восприятие группы в целом. Участники учатся вычленять основную информацию, «применять» ее, включаться в процесс кругового общения.

Задумайтесь и проанализируйте, какая информация оказалась наиболее интересной и «дошла» до конца? Какая информация была потеряна и почему?

Игра направлена на формирование умения вычленять основную информацию, соотносить и обогащать полученное знание в соответствии с конкретной жизненной ситуацией.

Полный комплект

Имеются карточки с названиями литературных произведений и именами их главных героев (вариант: историческое событие и его участники, т. д.).

Каждый участник получает карточку или с названием литературного произведения, или с именем героя. По знаку ведущего все дважды громко читают то, что написано на карточках. Цель игры заключается в том, чтобы как можно скорее объединить героев с произведением (событие с участниками).

Вопросы к обсуждению: легко ли найти «своего человека» в условиях переизбытка информации? Что или кто мешает воссоединению? Какие еще задания можно было бы предложить?

Соберемся вместе

Участники разбиваются на небольшие группы по шесть — восемь человек. Ведущий предлагает самые разнообразные задания:

- построиться в ряд в соответствии с алфавитом по первой букве имени;
- построиться в ряд в соответствии с алфавитом по последней букве имени (фамилии, по второй букве имени и т. д.);
- найти свой способ построения группы.

Вопросы к обсуждению: какая группа быстрее реагирует на задания? Какая нашла наиболее интересный способ самоклассификации?

Кошка, которая гуляет...

Все встают в круг, оставляя побольше места в центре. Участникам предлагается поочередно пройти через круг, но не обычной походкой. Если человек затрудняется, ему предлагается пройти как шпион (крадучись на цыпочках), как супермодель («походка, свободная от бедра...»), как солдат на параде (печатающая шаг) и т. д.

Каждый участник проходит через круг, а группа угадывает «кто есть кто».

Вариант: участникам предлагаются карточки, на которых написаны различные профессии. Необходимо походкой показать профессиональную принадлежность.

Вопросы к обсуждению: какой канал получения информации здесь используется? Что может выразить походка человека (его профессию, его эмоции)? Как мы реагируем на разные стили походки? Что ощущают люди, за которыми наблюдают, оценивая?

Скульпторы

Сегодня вы — скульпторы. Как говорят ученые, самый податливый материал — это сам человек. Выберите себе пару. Перед каждым из вас та самая «глыба мрамора» (ваш друг), из которой можно вылепить очень многое. Для разминки сначала сотворите из «глыбы» скульптуру мыслителя. А теперь создайте такую композицию, которой можно дать название «Счастливый человек», «Монстр из фильма ужасов».

Итак, скульпторы уже разогрели свое воображение и готовы создать совершенно оригинальное произведение, которое вы назовете... Изменим роли: теперь «материал» станет скульптором, создателем и наоборот. Новые творцы могут делать со своими бывшими скульпторами все что угодно. Только не забудьте называть ваше творение.

Придайте своей скульптуре угрожающую позу... А теперь включите себя в эту скульптурную композицию. Только обратите внимание: если ваш партнер — воплощение угрозы, то вы должны играть роль жертвы. Приглядитесь: не напоминает ли вам эта скульптурная композиция одну из возможных жизненных (учебных, домашних и т. д.) ситуаций?

Теперь те, кто был в позе угрозы, отойдите в сторону (жертвы, оставайтесь на месте!) и посмотрите, как испуганно и жалко выглядят ваши «ученики». Помогите им: подстройтесь, словно защищая, обещая безопасность... Замечательно! «Жертвы», отойдите и посмотрите, какими бережными и заботливыми могут быть ваши «педагоги» (родители и т. д.). Вернитесь к ним и в последний раз создайте скульптуру, которую поставят в вашей школе как педагогический символ содружества Учителя и ученика.

Игра сводится к невербальной форме человеческого взаимодействия. В первой части «скульпторам» дается возможность выплеснуть отрицательные эмоции (создавая угрожающих монстров), а затем участники без помощи слов, по мимике и жестам угадывают настроение другого человека, подстраиваются и принимают позицию партнера.

Импульс («цепная реакция»)

Участники образуют круг, держась за руки. Ведущий не сильно, но ощутимо сжимает руку соседа справа или слева. Тот так же пожимает руку своего соседа и т. д. Пожатие переходит от одного к другому, пока не вернется к ведущему.

Повторяется та же процедура, но в другую сторону.

Задание усложняется: при передаче импульса вправо игрок озвучивает свое участие междометием «Эх!», а влево — возгласом «Ух!». Если импульсы справа и слева «встречаются» на каком-либо игроке, то он восклицает «Хо-хо!» и автоматически пожатием рук отправляет импульсы обратно по кругу.

Вариант: вместо пожатий можно наступить на ногу, подмигивать, хлопать по плечу сидящего рядом и т. п.

Вопросы для обсуждения: трудно ли следить за импульсом? Легко ли озвучивать свое участие? Как чувствует себя человек, на котором замкнулись импульсы с обеих сторон? Что мы ощу-

щаем, если сбиваемся? Что можно сделать, чтобы игра приносила удовольствие, а не напряжение?

Сказка о тройке

Участники объединяются для игры в тройки. Каждый игрок присваивает себе обозначение А, В или С. Затем ведущий сообщает задание: тройка должна выработать общее решение — в какой цвет красить забор (или назначить место встречи и т. д.), но ситуация осложняется тем, то каждый игрок лишен одного из каналов восприятия или передачи информации:

- игрок А слепой, зато он слышит и говорит;
- игрок В глухой, но может видеть и двигаться;
- игрок С паралитик: он все видит и слышит, но при этом не может двигаться и говорить.

Для полноты ощущений предложите участникам завязать глаза, заткнуть уши, привязать себя к стулу и т. д. Готовы? А вот теперь — за переговоры!

Вопросы для обсуждения: сколько времени понадобится тройкам на выработку общего решения? Какую стратегию изберут участники в достижении цели? Какие чувства испытывает человек, обделенный в плане общения? Как можно помочь этим людям?

Гусеница

Не забудьте обзавестись воздушными шариками — по одному на каждого участника.

Задание: надуйте шары: чем больше будет шарик, тем в дальнейшем вам будет легче с ним работать. Постройтесь цепочкой, соблюдая следующие условия:

- руки каждого участника лежат на плечах сидящего впереди;
- воздушный шар зажат между животом одного играющего и спиной другого;
- дотрагиваться до воздушного шара (поправить, придержать и пр.) строго воспрещается;
- первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук вы все должны пройти по определенному маршруту. Будьте готовы к тому, что вас ожидают разнообразные препятствия: натянутые веревки, перевернутые стулья, развороты в самых неожиданных местах. Ваша задача: пройти через все это и вернуться на исходные позиции.

Игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя слышны их голоса. Но успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

Для наблюдающих: где располагаются лидеры — в начале, в середине или конце цепочки? Кто регулирует движение «живой гусеницы»?

Прогулка с компасом

Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза.

Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне. Ведущий (компас) движением своих рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами.

Информация к обсуждению: описать ощущения человека с завязанными глазами, который вынужден полагаться на своего партнера. Что способствовало или что мешало чувству доверия? Как ведущие помогали своим ведомым?

Весь покрытый зеленью...

Приготовьте два-три листа ватманской бумаги, краски, кисточки, карандаши.

Задание: представьте себе, что вы попали на необитаемый остров. Только не пугайтесь, ведь с вами волшебные краски. Все, что

вы нарисуете этими красками, сразу становится реальностью: еда, одежда и пр. Итак, выбирайте свою часть острова — и за дело.

Данная это игра содержит элементы диагностики. В ходе ее сразу выделяются малые группы (как правило, они совместно выбирают части острова), лидеры, которые руководят тем, что, как и где рисовать «на острове», и непринятые, которым или не нашлось места на острове, или они сами предпочитают не втягиваться в общую деятельность. Обратите внимание на реплики, которыми обмениваются участники — приказы, просьбы, предложения?

Кроме того, выясните, что рисуют спасенные. Дома? Прекрасно! Дороги, машины — тоже неплохо... А есть ли на вашем острове театр? Библиотека? Школа, наконец?

Выбор тех или иных предметов характеризует систему ценностей участников игры. Предлагаем вам поговорить об истинных и ложных, ближних и дальних ценностях в вашей жизни.

Не в своих санях

Данная игра развивает умение принять иной образ жизни, как бы ни был он далек от нашего собственного.

Ведущим заранее подготовлены карточки двух видов. На одних карточках обозначены наименования (людей и предметов), на других — ряд вопросов.

Задание: добровольцам раздаются карточки с названиями. Участники игры оповещают группу о своем наименовании. Затем им задаются вопросы, на которые они должны ответить в соответствии со своим новым положением. Например, Галина получила карточку с названием «лягушка». На вопрос: «Твоя любимая пища?» она уверенно отвечает: «Мухи!».

Наименования: лягушка, утес, коротышка, дылда, толстяк, йог, помидор, чукча, китаец, человек с легким характером, человек с тяжелым характером, мальчишка 12 лет, барышня 15 годов, учитель, проработавший в школе 15 лет, и т. д.

Вопросы:

- Ваша любимая еда?
- Что вы любите делать больше всего на свете?
- Чем вас можно рассмешить?

— Какими словами вас можно сделать счастливым (печальным, злым, гордым, уверенным и т. д.) ?

Вопросы для обсуждения: легко или трудно показалось для вас прокатиться «в чужих санях»? Почему все-таки нам иногда так хочется оказаться не «в своих санках»?

Карусель

Часто мы слышим, как важно умение вовремя говорить комплименты людям. Это правильно, но при этом часто забывается о том, что не менее важно умение принимать комплименты. В «карусели» можно поучиться и тому, и другому.

Задание: группа делится на две команды. Одна команда образует маленький круг (спиной друг к другу). Вторая команда делает большой круг, причем каждый из участников большого круга стоит лицом к участнику первой команды.

Каждый, кто стоит во внешнем кругу, должен сказать что-то хорошее человеку, который находится напротив него. Те, кто стоят во внутреннем кругу, сумейте поблагодарить своего партнера за добрые слова. Внутренний круг остается на месте, а участники внешнего делают шаг в сторону — оказываются лицом к лицу с другим членом внутреннего круга. И снова — добрые слова с той и с другой стороны. И так до тех пор, пока вы не обойдете весь круг и не окажетесь напротив того, с кого начали.

А когда круг будет пройден, участники внешнего и внутреннего кругов должны поменяться местами и начать все сначала. Было бы неплохо в конце занятия обменяться мнениями: что оказалось сложнее — придумывать комплименты или отвечать на них?

Маска, я тебя знаю?

Чтобы принять человека, нужно уметь наблюдать, анализировать, сопоставлять.

Инструментарий: по два листа бумаги на каждого участника, карандаши, фломастеры, ручки.

Задание: каждый рисует на одном листе автопортрет (можно для узнавания подчеркнуть детали внешности, одежды и пр.), а

на другом пишет не меньше 10 слов, которые по-разному характеризуют его образ жизни (например, баскетбол, привлекательность, счастье, любит молодежную эстраду и т. д.).

Затем все листы с портретами складываются в одну стопку, а с характеристиками — в другую. Каждый из участников наугад берет листок из любой стопки и ищет соответствующий ему в другой стопке.

Вопросы для обсуждения:

- что труднее: установить портретное или внутреннее сходство?
- Можно ли некоторые характеристики (или портреты) отнести ко многим людям? Почему — да или почему — нет?
- Что различает людей?
- Хорошо ли, что люди отличаются друг от друга? Почему — да или почему — нет?

Оглянись уходя (тренинг на эмпатию)

Задача на первый взгляд достаточно проста: вы расходитесь в разные стороны, но в какой-то момент должны обернуться и посмотреть друг на друга. Причем обернуться вы должны в одно и то же время. Сделать это будет непросто, потому что вы должны договориться об этом без помощи жестов и слов. Таким образом, вам остаются только чувства. Посмотрите друг другу в глаза, попытайтесь прочувствовать своего партнера. Повернитесь друг к другу спинами. Есть ли ощущение связующей нити между вами? Если так, то расходитесь...

Число попыток для каждой пары не ограничено. Однако, если двое людей в такой ситуации «увидят» друг друга с первой или со второй попытки, значит, между ними есть незримое напряжение.

Турнир знатоков города

В процессе подготовки к такому турниру организуются лектории по изучению истории города, автобусные и пешеходные экскурсии, конкурсы сочинений, рисунков, фотографий, прово-

дятся тематические встречи, вечера, конференции, походы выходного дня. Итогом работы по изучению родного города может стать турнир знатоков города.

Целесообразно провести серию встреч между параллельными группами и финал с участием победителей.

КОНКУРС-ШОУ «МИСС ГРУППЫ»

Цель: содействовать развитию творческой фантазии, эстетического вкуса молодежи, пониманию того, что красота человека не столько в его внешних данных, сколько в эрудиции, умении многое сделать своими руками, грамотно и убедительно говорить, красиво двигаться, со вкусом одеваться.

Девиз проведения: «Когда зажигаются звезды...».

Оформляется актальный зал. В глубине сцены — декорация средневекового замка.

На сцене стоит на возвышении «трон» для победительницы.

Заранее готовится и основной атрибут — корона, а также призы участникам.

Для проведения конкурса сначала производится подбор юношей, роль которых будет заключаться в сопровождении девушек на сцене, оказание помощи при необходимости.

О содержании конкурсов и критериях их оценки группа узнает из красочного объявления.

Шоу-конкурс состоит из туров, на основе которых жюри определяет победительницу.

I. «Представление участниц». На сцену под звуки музыки выходят в сопровождении своих «кавалеров» участницы конкурса. У каждой свой номер, полученный в результате жеребьевки. Ведущая последовательно называет номера участниц, которые в сопровождении партнеров проходят по сцене.

Затем девушки по очереди проходят к микрофону и представляют себя, «свою визитную карточку». Кавалер отводит на место свою «даму».

При оценке этого тура жюри учитывает артистичность, дикцию, умение двигаться по сцене, творческие способности, личное обаяние.

Пока совещается жюри, пауза заполняется подготовленными заранее концертными номерами. Умение переключить внимание присутствующих во многом зависит от мастерства ведущего.

II. «Мисс эрудит». Этот тур может быть организован по-разному. Один из вариантов: вопросы заранее подготовлены и задаются одновременно всем участникам, которые сидят в креслах на сцене, а в руках держат флажок. Та из участниц, которая первой подняла флажок, отвечает на вопрос. Жюри подсчитывает баллы, полученные каждой участницей, руководствуясь при этом следующими критериями:

- умение быстро и правильно отвечать на вопрос;
- владение языком, умение кратко и лаконично сформулировать мысль (уровень владения иностранным языком).

III. «Танцуй, танцуй!». Жюри, оценивая исполнение, обращает внимание на пластичность, соответствие движений, технику исполнения; эстетическую выразительность.

В момент обсуждения жюри результатов конкурса пауза вновь заполняется концертными номерами.

IV. «Хозяюшка». Участницам предлагается ряд заданий: пришить пуговицу, подшить изнанку ткани, приготовить салат из предложенных овощей, украсить его и др.

Жюри оценивает скорость, качество, деловитость исполнения заданий.

V. «Мисс королева группы». Участницы выходят на сцену в нарядах, выполненных собственными руками, под тихую мелодичную музыку проходят по сцене, становятся полукругом и ждут окончательного решения жюри.

Жюри определяет «Мисс королеву группы», а также «Мисс эрудит», «Мисс очарование», «Мисс зрительских симпатий».

Под аплодисменты присутствующих «Мисс королеве» надевается корона, вручаются призы победителям. Желаящие фотографируются на память с победителями.

КОНВЕРТ ДРУЖЕСКИХ ВОПРОСОВ

«Конверт дружеских вопросов» — свободный обмен мнениями на самые различные темы в особо созданной дружеской обстановке.

В большой красивый конверт вкладываются на отдельных карточках (числом, равным количеству присутствующих) вопросы: житейско-обыденного, философского, морально-этического, экономического, гигиенического, гастрономического и прочего характера. Формулировка вопроса программирует выход отвечающего на уровень духовности. Например: «Когда ты разозлился, то учитываешь ли в это время состояние того, на кого разозлился?», «Задумывался ли ты над тем, что доставляет тебе счастье?», «Если тебя угощают лакомством, которое ты не любишь, то, что ты думаешь и делаешь?».

Пакет с вопросами передается из рук в руки. Причем ответивший на вопрос преподносит пакет тому, чьи суждения ему особенно интересны. После ответа на вопрос карточка в пакет уже не вкладывается.

Момент передачи «Конверта» может быть обставлен музыкально.

Видоизмененный вариант «Конверта дружеских вопросов» с успехом используется во время чаепитий, «огоньков» и «русских посиделок»: на стол для каждого гостя выкладывается карточка (открытка) с вопросом, перевернутая текстом вниз. Поочередно участники прочитывают вопрос, отвечают. Это служит хорошим началом духовного общения за столом.

В заготовленный конверт студенты могут заранее вложить подготовленные вопросы, даже могут указать имя адресата. Их вопросы отпечатываются на карточках для сохранения анонимности. При этом куратор должен быть гарантом тайны.

«Конверт дружеских вопросов» может быть использован и при организации учебной деятельности группы, когда проводится зачет, коллоквиум, фронтальная проверка готовности детей к изучению новой учебной темы.

Вариации использования этой формы бесконечны, методические модификации беспредельны.

ПУТЕШЕСТВИЕ В СВОЕ ПРОШЛОЕ

Специалисты педагогической психологии и социальной педагогики считают, что обращение подростков к событиям своего детства и детства близких им людей откроет многое в понимании себя, родителей, педагогов. Эта мысленная и эмоциональная

работа поможет воспитаннику по-новому взглянуть и оценить социальную ситуацию, в которой он живет. Обращение к самому себе («когда я был маленьким») поможет найти подростку свое «я» в дне сегодняшнем, окажет влияние на процесс формирования самооценки, снимет эмоциональное напряжение, которое создает подчас трудности в общении со сверстниками, с родителями, педагогами, с самим собой. Это может быть организация значимых воспоминаний (как положительных, так и отрицательных) — «КРУГ ВОСПОМИНАНИЙ». Ведущий занятия по очереди предлагает воспитанникам вспомнить одно из ярких детских переживаний, восстановить в памяти и обстоятельства, которые предшествовали этому переживанию. Затем в ходе группового или индивидуального обсуждения подросток пытается связать некоторые эмоциональные или поведенческие аспекты воспоминания, события своего детства с тем, как он сейчас живет, взаимодействует со сверстниками, взрослыми людьми, как реагирует на ситуации, похожие на те, о которых вспоминал.

Можно организовать групповую и индивидуальную работу с подростками по осознанию своего детского опыта через привлечение предметов (зонты, шары, игрушки, фотографии и т. д.) Примером является прием «Чудесные зонтики». Ведущий демонстрирует участникам занятия 2—3 зонта (черный, красный, пестрый). Каждый участник игры может раскрыть над собой любой из этих зонтиков. Человек, выбравший черный зонт, поделится печальными воспоминаниями прошлого; тот, кто выбрал яркий пестрый зонт, — радостными, светлыми воспоминаниями; красный зонт напомнит о тревожных моментах детства. В ходе последующей групповой дискуссии организуется обмен мнениями между участниками игры о причинах выбора того или иного зонта, причинах значимости для себя и других переживаний тех или иных событий детства.

Можно было бы предложить организовать общение с самой любимой в детстве игрушкой. Участники игры по очереди называют (возможно и демонстрируя) свою любимую игрушку, коротко описывают ее, рассказывают историю появления игрушки в доме (кто и когда подарил, где купили). Участники разбиваются на диады. Хозяин игрушки — S_1 — получает возможность задать своей любимой игрушке любой вопрос (о ее, своей жизни, интересующих его вопросах и т. д.). Участник, представ-

ляющий собой игрушку, — S_2 — отвечает от имени игрушки. Затем партнеры по общению меняются местами, игрушками (вариант игры «Мой любимый сказочный герой»). Предметом, опосредующим переживание своего детского опыта, может стать и детская фотография. Для организации этого дела понадобится эпидиаскоп. Студенты заранее готовят короткие рассказы «Я в детстве», «Самым главным для меня в детстве...», «Мое детство для меня...». На экран проецируется детская фотография одного из участников игры, показ сопровождается кратким рассказом. Затем сам автор или любой другой участник игры может задать вопрос этой детской фотографии. Ответ «дает» фотографическое изображение. В свою очередь, фотография тоже может «задать вопрос» своему прототипу.

Занятия по осознанию юношами и подростками своего детского опыта проходят как индивидуально, так и с группой учащихся. Время проведения от 10—15 мин до 1,5 часа. Цель практикума: преодоление подросткового эгоцентризма, выработка навыков эмпатийной поддержки активного слушания. От ведущего требуется знание специфики семьи воспитанника, индивидуально-типологических особенностей воспитанников (реакция холерика на проживание фактов своего детства будет кардинально противоположной, нежели реакция меланхолика или флегматика). Ведущий подобного рода занятий должен обладать профессиональным тактом, умением корректного воздействия на учащихся, терпением, коммуникативной направленностью своей личности. В ходе работы по «оживлению» детских воспоминаний можно использовать записи музыкальных произведений Вивальди, П. И. Чайковского, Ф. Шопена и других композиторов, репродукции картин Ватто, О. Кипренского, П. Пикассо и других художников, детские фотографии и рисунки участников занятия.

Техническое оснащение такого рода деятельности играет немаловажную роль. Во-первых, технические аппараты должны быть удобны для пользования, так чтобы каждый, демонстрируя свои фотографии, легко и без натуги справлялся с моментом демонстрации, не прибегая к помощи педагога. Во-вторых, тому, кто предъявляет фотографии, должно быть удобно и психологически комфортно: надо продумать, куда поставить стул для него, какова будет дистанция, отделяющая его от группы, куда он положит приготовленные фотографии, и о многом другом. В-третьих,

куратор выступает как равный среди студентов. Он тоже приносит фотографии и тоже повествует о своем прошлом, но, разумеется, его время воспоминаний много меньше, чем предоставленное для студентов, его выступление — это скорее некий дополнительный стимул для участников, чем содержательный элемент. Важен сам факт участия учителя, чем мера этого участия.

ДЕНЬ ДОБРЫХ СЮРПРИЗОВ

Появление данной формы деятельности студентов связано с распространением житейского взгляда на знаки внимания: лучше один цветок каждый день, чем огромный букет раз в год.

День добрых сюрпризов — это этическое упражнение в умении оказывать знаки внимания, это пробуждение жажды доставлять окружающим благо, это веселый, добрый розыгрыш, итог которого заведомо приятен. Его проводят при условии благоприятного психологического климата в учебном заведении. Это веселое дело укрепляет дружеские отношения, развивает симпатии, повышает психическое состояние отдельных студентов, содействует психологической раскрепощенности. Субъектом добрых сюрпризов в этот день выступает человек. Социальная роль в этот день у всех единая — быть человеком, доставляющим радость другому человеку.

О Дне добрых сюрпризов сообщается задолго, так чтобы у всех было время реализовать творческую задумку.

Педагоги, открыв этот день, демонстрируют все разнообразие добрых сюрпризов: от необычного костюма до веселой песенки, от простой открытки до остроумного рисунка на дверях учебного кабинета.

В этот день оценивается сам акт доброго расположения, принимается все, что несет в себе пожелание добра другому, что сделано своими руками и сотворено собственной душой.

Предотвращая нежелательные формы сюрпризов, можно объявить о главном законе этого дня, например: «Сюрприз — это добрые движения доброго сердца» или «Сюрприз не разрушает жизнь, а возвышает ее». Но тут важно соблюсти меру, не перейти к нравоучению, предоставив студентам свободу их фантазии и творческой смелости.

ГОСТИНАЯ: ПОЭТИЧЕСКАЯ, МУЗЫКАЛЬНАЯ, ТЕАТРАЛЬНАЯ, СПОРТИВНАЯ

Логика данной формы свободного общения выстраивается на основании простого и ясного очерчивания лексического значения слова «гостиная». Гостиная — это комната для приема гостей и одновременно сам процесс приема гостей.

Гостей принимают для общения и во имя общения. Разумеется, гостей знакомят друг с другом. Гости рассказывают какие-то веселые истории, вспоминают события, с ними происходившими. Гости дарят друг другу улыбки, сувениры, подарки. Гости поют, играют, танцуют. Гостей иногда угощают. Исходным из такого понимания становится следующая структура свободного общения¹.

Сбор гостей (15—20 минут) оформляется музыкой, достаточно тихой, мелодичной, мягких ритмов. Хозяйка гостиной помогает всем удобно расположиться, каждого одаряет улыбкой, приветствуя, производит «психологическое поглаживание».

Первый момент — представление гостей. Если появляется новое лицо, то в первую очередь представляют его всем пришедшим гостям. Затем любой может сказать о ком-то несколько слов как дополнительную информацию, углубляющую знание об этом человеке. Слова эти могут быть остроумными, шутливыми, серьезными, веселыми (здесь главное — доброе расположение друг к другу, психологический климат гостиной). Уже в момент представления может зародиться ситуация песни, если представляемый гость хорошо поет и желал бы в качестве визитной карточки предложить песню, — все присутствующие ему подпевают.

Далее, согласно нами очерченному контуру, проходит «Воспоминание о прошлом». Каждый гость несет в себе свое прошлое как историю своей личности. Тематика гостиной определяет и тематику воспоминаний: в музыкальной гостиной вспоминают эпизоды своей жизни, связанные с музыкой, в поэтической — то, что определило сегодняшний интерес к поэзии, в спортивной — случаи под названием «Я и спорт» и т. д.

¹ «Свободным» общение называется не потому, что оно анархично и спонтанно, а потому, что оно свободно от предметного результата.

Если гости склонны к рефлексии, то можно им предложить вспомнить всю свою жизнь и попробовать выделить в ней один случай, который скорее всего оказал решающее влияние на сегодняшние пристрастия и интересы. Но обычно предлагается вспомнить что-то веселое, смешное. Рассказывая про себя смешное, гость уже освобождается от психологической зажатости, а когда ему удастся вызвать смех окружающих, он приобретает уверенность и психологическую свободу.

Теперь наступает момент дружеских сувениров: «Что я вам принес...». В соответствии с названием гостиной преподносится музыка или поэзия, слайд или сообщение, совет или открытка. Сувениры преподносят лишь те, кто хочет, никакого насилия, учета и контроля быть не может.

В гостиной всегда звучат анекдоты — остроумные короткие рассказы. Им надо отдать должное и похвалить тех, кто мастерски освоил этот особый жанр. Особенность этого момента в том, что «принимаются» не все анекдоты, а лишь те, которые тематически связаны с характером гостиной. Такое суровое условие вынуждает гостей к творческому отбору либо к творческой интерпретации подготовленного рассказа.

Если за скобками оставить чаепитие, танцы, коллективное пение, то последней, завершающей частью гостиной является творческая игра: литературная, музыкальная, поэтическая, театральная, спортивная и т. д. В игре принимают участие все гости, они к этому времени сблизилась, перестали стесняться, свободны и инициативны.

Можно ввести театр-экспромт в содержание гостиной. Сюжет импровизированного спектакля должен быть лаконичен, и в артистическую деятельность должно быть вовлечено максимальное число гостей. Тематика спектаклей, разумеется, задается названием гостиной. Например, если проводится «поэтическая гостиная», то играется, предположим, спектакль о том, как звери в лесу сочиняли поэму; если гостиная названа «философской», то сюжет отражает случай из жизни некоего Философа и т. д.

Впрочем, творческая часть гостиной может быть составлена из простых концертных номеров.

Завершается гостиная моментом «Стоя в прихожей, я хочу сказать...». Гости произносят какие-то последние слова, неожиданно индивидуально дополнительно раскрываясь. Музыка завершает момент прощания.

Все сказанное выше касалось содержательного контура гостиной. Однако следует помнить, что гостиная — это комната. Необходимо позаботиться о красивом, удобном интерьере, свободном передвижении гостей, красоте оформления, костюмах «хозяйки» или «хозяина», красочности угощения и гигиене чаепития. Нехорошо, когда все гости бросаются расставлять посуду, столы, а потом прибирать комнату. Лучше, если для этого будет выделена небольшая группа.

Гостиная — гибкая форма организованного общения, импонирующая подростку и юноше с их претензиями на взрослость.

Чтобы подчеркнуть эластичность этой формы, укажем на примеры необычных гостиных: кинологическая гостиная собирает гостей, любящих собак, астрологическая гостиная — гостей, увлекающихся астрологией, психологическая гостиная — гостей, интересующихся психологическими проблемами.

В КРУГУ СИМПАТИЙ

Эпиграфом к данной форме работы могут послужить слова песни Б. Окуджавы: «Давайте говорить друг другу комплименты...». Каждый из нас знает, как от комплиментов улучшается настроение, повышается жизненный и творческий тонус, приобретает уверенность в собственных силах.

Однако часто, говоря комплименты, люди обходятся скудным набором банальных фраз: «Как вы замечательно выглядите», «Это платье вам к лицу» и т. п. Подобные «дежурные» высказывания уже давно перестали восприниматься как комплименты, и эффект от них бывает прямо противоположный.

Понимание того, что восхождение к культуре человеческого общения невозможно без овладения определенными умениями, а умения формируются в деятельности, породило форму занятий «В кругу симпатий». Методическое обеспечение этой игры на редкость просто: участники игры становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч. При этом тот, кто посылает мяч, говорит комплимент товарищу, т. е. тому, кому мяч адресуется. Принимая лестный отзыв, нужно поблагодарить предыдущего участника и продолжить игру. Вариант игры: безмолвное высказывание (языком мимики и пластики) симпатий по отношению друг к другу.

Никакой строгой последовательности в перебрасывании мяча нет: он может передаваться поочередно по кругу или посылаться через весь круг. Единственное, что должен держать в поле своего внимания педагог, так это то, чтобы никто из участников не остался без внимания. И еще одно правило этой игры — комплимент повторять нельзя.

Организуя эту игру, не нужно стремиться к максимально возможному количественному наполнению круга участниками: пусть будут игроки и пусть будут зрители. В следующий раз в круг войдут те, кто сегодня был просто наблюдателем. Духовное усилие все равно совершается всеми присутствующими. По времени эта игра не должна быть затянутой, чтобы даже ее организационный аспект формировал образ легкости и непринужденности высказывания симпатий. Порой десяти минут подобной игры достаточно для того, чтобы, выйдя из аудитории, студенты захотели воспользоваться приобретенными умениями в реальной жизни.

Естественно, что через некоторое время эмоциональный эффект первой игры снижается. Тогда ее нужно будет повторить. Каждый последующий раз игра может дополняться новыми элементами: подчеркнутой вежливостью и необычностью формы обращения к собеседнику (например, «сударь», «сударыня»), общением в контексте какого-либо века, музыкальным и стихотворным общением, общением языком предметов и т. д.

ТЕАТР-ЭКСПРОМТ

Театральные спектакли, в которых принимают участие абсолютно все члены группы и делают все легко, весело, успешно, — это, разумеется, представления-экспромты. Экспромт освобождает от страха перед неуспехом, экспромт позволяет не быть актером, экспромт предполагает сиюминутное созидание, а следовательно, несовершенное, неочищенной формы, с ошибками, казусами, смешными ситуациями. Все неудачи участников импровизированной сцены оправданы заранее экспромтом: никто не готовился к игре, никто не знал, какая у него роль, никто из актеров и не является актером, поэтому его поведение свободно, он лишь очерчивает действие персонажа, от него не требуется актерское мастерство.

Совсем иначе относятся к драматической театральной деятельности, когда спектакль играется на правах драматургического произведения — здесь высокий спрос и суровый отбор актеров, которым предстоит многодневный напряженный труд во имя создания единого, целостного художественного творения, здесь непростительны ошибки, огорчают огрехи, досаду вызывает недоработанность.

Театр-экспромт имеет в качестве ведущей психологическую задачу, в то время как школьный театр (этический театр, драматическая студия и пр.), занятый театрализованными постановками литературных произведений, создается во имя этической и нравственной задачи. И задача психологическая состоит в психологическом раскрепощении школьника, в формировании у него чувства уверенности и поддержании чувства достоинства.

Методика организации театра-экспромта предельно проста. Составляется текст для «голоса за кадром», обычно сказочный, фантастический, детективный, так, чтобы на сцене разворачивались занимательные события. Потом фиксируются все персонажи представления, они обозначаются на карточках. Эти карточки распределяются среди пришедших на спектакль, и они тут же приглашаются за кулисы. По ходу звучания текста, несущего в себе информацию о действиях героев, актеры появляются из-за кулис и исполняют все, что сообщает «голос за кадром».

Надо, чтобы в пьесе было много действий, сменяющих одно другим, чтобы разворот событий был неожиданным и в итоге веселым и чуть смешным. Действующими лицами являются и люди, и звери, и растения, и вещи, и природные явления: ветер, светила, облака и др.

ВОЛШЕБНЫЙ СТУЛ

Психологизация воспитательного процесса в вузе, обусловленная новой педагогической позицией отношения к личности студента как субъекту жизни, вывела педагогическую практику на ряд простых форм групповой деятельности, которые позволяют развивать у студентов интерес к человеку как таковому и содействовать формированию достоинства как черты личности.

«Волшебный стул» — одна из таких форм. В ней сочетаются ценностно-ориентационная и игровая деятельность. На «волшебный стул» приглашается один из участников игры: как только он садится, «высвечиваются» и становятся очевидными все его достоинства; присутствующие громогласно объявляют то, то видят глаза; предполагается, что при этом ни один недостаток не способен «высветить» «волшебный стул», зато все положительные стороны личности ярко представлены для глаз присутствующих.

Куратор предлагает в тишине проверить свои впечатления, а потом произнести вслух все, что видят глаза. Студенты называют качества («умный», «нежный», «добрый...») или указывают на поведенческие характеристики («он всегда помогает», «у него можно попросить что-то, он дает...»), иногда выделяют черты характера («веселый», «общительный...»), иногда сообщают о случаях, во время которых проявилась личность («когда я болел, он ко мне приходил...»). Для группы старших подростков и юношества чрезвычайно важны провозглашения достоинств внешнего портрета («красивая», «грациозная», «он сильный», «у него красивые волосы...»).

«Волшебный стул» как бы отстраняет товарища от группы, набрасывает игровой флер таинственности («эта дама, сидящая перед нами...», «этого господина мы видим...», «у этого юноши...»), на него смотрят как бы впервые. И обычно дети легко идут на такие игровые условия, потому что слишком близкие отношения мешают взглянуть на товарища с социально-ценностной позицией. Отстраненная же позиция снимает смущение, позволяет произносить то, что пока нетрадиционно для нашего общения — говорить комплименты друг другу сейчас и теперь, не дожидаясь смерти, похорон и траурных митингов. Такого рода упражнения не бесследны, они помогают обрести уверенность в себе, поднимают студента к осознанию себя как носителя достоинств, изменяют его положение в группе, развивают эмпатию, смягчают психологический климат в группе и в итоге переориентируют внимание студентов с «недостатков» на «достоинства». Полезной оказывается такая групповая игра и для педагога: он начинает принимать новую точку зрения на «достойного человека», который отличен не тем, что у него нет недостатков, а тем, что у него есть достоинства.

«Волшебный стул» проводится неоднократно, так, чтобы через момент возвышения прошел каждый член группы. Педагог

должен жестко фиксировать (в памяти или на бумаге) тех ребят, которые не успели пройти через игровую ситуацию «волшебного стула», и серия игры не завершается, пока все до единого ученика не побывают в роли «дамы, достоинства которой мы видим», или «господина (сударя), чьи достоинства обнаруживают волшебные силы».

Решающим в воспитательном влиянии этого группового дела является тональность протекающего маленького события. Тон, конечно же, задает педагог. Его педагогическая техника (голос, мимика, пластика) как бы лепит эмоциональную ауру, вовлекая детей в добрую расположенность к каждому, кто находится в комнате, и желание сказать любому ободряющее и возвышающее его как личность.

Не следует бояться пауз, тишины, когда дети молчат, не находя ответа на вопрос, какие достоинства они видят. Надо предупредить возможность затруднений, отмечая, что необходимо увидеть то, что не лежит на поверхности, что без усилий не удастся увидеть, но что неизбежно предстает перед нами, если мы начнем вглядываться в человека. После таких слов успокаивается и сидящий на стуле, он позволяет себе улыбнуться, и группа, в свою очередь, улыбаясь в ответ, свободно сообщает о своих впечатлениях.

«Волшебный стул» может быть внесен как часть в какое-то другое, более масштабное групповое дело, но может проводиться и изолированно от других видов групповой деятельности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Арцеменка, З. В.* Азбука форм выхаживающей работы / З. В. Арцеменка, Ж. Я. Завадская. — Минск : Универсітэцкае, 1995.
2. *Березовин, Н. А.* Адаптация студентов и НОТ / Н. А. Березовин. — Минск : Университетское, 1990.
3. *Бородкин, В. И.* Изменения в потребностно-мотивационной сфере личности при адаптации к учебно-воспитательному процессу : автореф. ... дис. канд. психол. наук / В. И. Бородкин. — Минск : [б. и.], 1988.
4. *Вавилов, С. И.* Несколько замечаний о книгах // Совет. кн. / С. И. Вавилов. — 1974. — № 1. — С. 15.
5. В помощь куратору академической группы по изучению личности и коллектива / сост. : С. П. Алейникова, В. А. Манулик. — Минск : БГМУ, 2003.
6. *Елисеев, О. П.* Конструктивная типология и психодиагностика личности / О. П. Елисеев. — Псков : [б. и.], 1994.
7. *Елканов, С. Б.* Основы профессионального самовоспитания будущего учителя / С. Б. Елканов. — М. : Просвещение, 1989.
8. *Каганов, Л. Л.* Учись учиться. Учись трудиться / Л. Л. Каганов. — Минск : Выш. шк., 1978.
9. *Коротаева, Е. В.* Хочу, могу, умею! Обучение, погруженное в общение / Е. В. Коротаева. — М. : КСП, 1997.
10. *Кочетов, А. И.* Как заниматься самовоспитанием / А. И. Кочетов. — Минск : Выш. шк., 1986.
11. Увидеть и помочь: учеб.-метод. материалы в помощь воспитателям общежитий, кураторам студенческих групп / Т. Н. Кузьмина [и др.]. — Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 1999.
12. Кураторский час: метод. рекомендации. — Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2006.
13. Кураторский час: метод. рекомендации. — Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2008.
14. Куратору академической группы: метод. пособие / Р. С. Пионова [и др.] — Минск : БГПУ, 2004.
15. *Максимова, М. А.* Педагогические условия управления адаптацией учащихся к коллективу учебной группы СПТУ : автореф. ... дис. канд. пед. наук / М. А. Максимова. — Казань, 1989.
16. Методические рекомендации по изучению направленности личности учащихся и ученического коллектива в средних специальных учебных заведениях. — Киев : РНМК по ССО, 1987.

17. *Немов, Р. С.* Психология : [в ? кн.] / Р. С. Немов. — М. : Просвещение : ВЛАДОС, 1995. — Кн. 3
18. *Поварник, С. И.* Как читать книги / С. И. Поварник. — Л. : [б. и.], 1981.
19. Психодиагностические материалы по изучению личности школьника / под ред. М. С. Клевчени [и др.]. — Минск : [б. и.], 1989.
20. *Киришева, Н. В.* Психология личности / Н. В. Киришева, Н. В. Рябчикова. — М. : Геликон, 1995.
21. *Рогов, Е. И.* Настольная книга практического психолога в образовании / Е. И. Рогов. — М. : ВЛАДОС, 1996.
22. *Соколовская, О. Р.* Педагогическая деятельность наставника академической группы первого курса как фактор ее подготовки к самоуправлению: автореф. ... дис. канд. пед. наук / О. Р. Соколовская. — Минск : [б. и.], 1989.
23. *Столяренко, Л. Д.* Основы психологии / Л. Д. Столяренко. — Ростов н/Д. : Феникс, 1996.
24. *Столяренко, Л. Д.* Основы психологии : практикум / Л. Д. Столяренко. — Ростов н/Д. : Феникс, 1999.
25. *Фридман, Л. М.* Изучение личности учащегося и ученических коллективов / Л. М. Фридман, Т. А. Пушкина, И. Я. Каплунович. — М. : Просвещение, 1988.
20. *Щуркова, Н. Е.* Собрание пестрых дел / Н. Е. Щуркова. — М. : Новая шк., 1994.

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	3
Изучение личности студента.	7
Анкета студента	7
Анкета «Жизненные цели».	11
Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей	12
Методика «Потребность в достижениях»	14
Методика «Потребность в общении».	16
Методика «Уровень беспокойства-тревоги».	20
Анкета «Что для вас важно?»	22
Анкета «Изменение ценностных ориентаций»	24
Анкета «Что нам интересно»	25
Опросник для изучения внеучебных интересов студентов.	27
Анкета «Ты и твоя семья»	31
Шкала самооценки	33
Анкета «О чем ты размышляешь наедине с собой?»	35
Изучение эмоциональной напряженности	36
Эстафета любимых занятий (коллективное творческое дело)	39
Изучение профессиональной направленности первокурсников	45
Анкета 1	45
Анкета 2	45
Анкета «Мотивы выбора профессии»	47
Методика «Самооценка эмпатических способностей».	49
Стимулирование самовоспитания первокурсников	52
Анкета «Самовоспитание в нашей группе»	52
Тест «Психологическое совершенствование»	52
Практикум «Формирование и развитие личности: самооценка и ценностные ориентации»	53
Методика «Кто есть я в этом мире?»	56
Лекция «Методы и приемы работы над собой»	59
Вопросы к вечеру «Я о себе, каков я есть».	68
Азбука научной организации труда первокурсника	68
Анкета	69
Методика «Умение учиться»	70
Тест «Как ты готовишься к занятиям?»	72
Лекция «Режим учебной работы».	74

Лекция «Как слушать и записывать лекцию»	81
Лекция «Как работать с учебной и научной литературой»	85
Лекция «Конспект»	87
Лекция «Организуем свою память»	89
Лекция «Подготовка к зачетам и экзаменам»	93
Лекция «Тебе предстоит экзамен...»	96
Изучение процесса коллективообразования	101
Методика оценки привлекательности группы	101
Анкета «Кто есть кто»	102
Шкала оценки психологической атмосферы в группе (комнате общежития)	104
Методика «Отметка другу»	105
Методика «Референтометрия»	107
Методика исследования уровня группового развития	108
Методика «Что важнее?»	110
Тест «Определение индекса групповой сплоченности» (тест Сишора)	114
Мероприятия, игры и упражнения, способствующие сплочению группы	116
Методика проведения начального социально-психологического тренинга	116
Здравствуй, студенческая жизнь (занятие с элементами тренинга)	121
Игротека	123
Давайте знакомиться (визитная карточка)	123
Полный комплект	124
Соберемся вместе	124
Кошка, которая гуляет...	125
Скульпторы	125
Импульс («цепная реакция»)	126
Сказка о тройке	127
Гусеница	127
Прогулка с компасом	128
Весь покрытый зеленью...	128
Не в своих санях	129
Карусель	130
Маска, я тебя знаю?	130
Оглянись уходя (тренинг на эмпатию)	131
Турнир знатоков города	131
Конкурс-шоу «Мисс группы»	132
Конверт дружеских вопросов	133
Путешествие в свое прошлое	134
День добрых сюрпризов	137
Гостиная: поэтическая, музыкальная, театральная, спортивная	138
В кругу симпатий	140
Театр-экспромт	141
Волшебный стул	142
Список источников	145

Учебное издание

**КУРАТОРУ, РАБОТАЮЩЕМУ
С ПЕРВОКУРСНИКАМИ**

**Сборник материалов
для организации внеаудиторной работы**

Составитель *Л. И. Станиславчик*

Технический редактор *О. И. Ющук*

Корректор *Е. В. Фатик*

Компьютерная верстка *О. В. Ваницкой*

Ответственный за выпуск *Е. Г. Хохол*

Подписано в печать 01.03.2010.

Формат 60 × 84 1/16. Бумага офсетная.

Гарнитура Таймс. Отпечатано на ризографе.

Усл. печ. л. 8,84. Уч.-изд. л. 6,10.

Заказ 37. Тираж 50 экз.

ЛИ 02330/0552803 от 09.02.2010

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Барановичский государственный университет»
225404, г. Барановичи, ул. Войкова, 21.

Репозиторий БарГУ

Репозиторий БарГУ

Репозиторий БарГУ