А. А. Потапова, Е. А. Макарова

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ

Учебно-методическое пособие

Учебное электронное издание

Чебоксары
Издательский дом «Среда»
2025

УДК 159.9
ББК 88.9
П64

Рецензенты:

Т. Н. Балина – канд. психол. наук, доцент, заведующий кафедрой гуманитарных дисциплин ЧОУ ВО «Таганрогский институт управления и экономики»;

Е. В. Казанцева – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии факультета психологии и социальной педагогики Таганрогского института им. А.П, Чехова (филиал) «РГЭУ (РИНХ)».

Потапова А. А.

П64 **Психологическое сопровождение студентов в период адаптации к новым условиям обучения:** учебно-методическое пособие / А. А. Потапова, Е. А. Макарова. – Чебоксары: Среда, 2025. – 43 с. – 1 CD-ROM. – Загл. с титул. экрана. – Текст : электронный.

ISBN 978-5-907965-98-0

Учебно-методическое пособие посвящено актуальной проблеме психолого-педагогического сопровождения студентов-первокурсников в сложный период адаптации к образовательной среде вуза. В работе системно рассмотрены теоретические основы адаптационного процесса, ключевые факторы возникновения тревожности и ее влияние на успешность обучения и личностное развитие. Пособие структурировано на два основных раздела. В первом разделе представлен теоретический анализ психологических особенностей адаптации, видов дезадаптации и причин повышенной тревожности у студентов. Второй раздел имеет сугубо практическую направленность и содержит комплекс диагностических методик (включая авторские разработки) для оценки уровня тревожности и индивидуально-типологических особенностей студентов, а также подробную программу телесно-ориентированного тренинга «От тревоги к гармонии» для коррекции тревожных состояний. Пособие может быть использовано в качестве основного или дополнительного ресурса в системе высшего образования для организации эффективной психологической службы, а также в рамках программ повышения квалификации педагогических кадров.

Минимальные системные требования:
PC с процессором Intel 1,3 ГГц и выше ; 256 Мб (RAM) ; Microsoft Windows, MacOS; дисковод CD-ROM ; Adobe Reader

УДК 159.9
ББК 88.9

ISBN 978-5-907965-98-0

DOI 10.31483/a-10793

© Потапова А.А.,
Макарова Е.А., 2025

© ИД «Среда», оформление, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 4

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ 6

1.1. Психологические основы адаптации первокурсников к новой образовательной среде 6

1.2. Причины возникновения тревожности в процессе адаптации у первокурсников к новой образовательной среде 9

Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ 13

2.1. Диагностика студентов в период адаптации к новым условиям обучения. Комплекс методик для исследования психологического состояния студентов в период адаптации к новым условиям обучения 13

2.2. Психологическая коррекция тревожности первокурсников в период адаптации, с использованием телесно-ориентированных практик 30

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 41

Приложение 1. Дневник самоотчетов участника тренинга по работе с социальной тревожностью 42

Введение

В научной литературе отмечается, что период поступления в высшее учебное заведение представляет собой значимый этап в личностном и профессиональном становлении индивида. Данный этап связан не только с выбором будущей профессиональной траектории, но и с осознанием долгосрочной перспективы самореализации в избранной сфере деятельности. После успешного прохождения вступительных испытаний, включая Единый государственный экзамен (ЕГЭ), первокурсник сталкивается с необходимостью адаптации к новой образовательной среде. Изначально его поведение детерминировано сложившимися стереотипами и установками, однако в процессе интеграции в академическое сообщество происходит их трансформация в соответствии с требованиями новой социальной ситуации.

Как отмечают исследователи (Е.И. Исаев и В.И. Слободчиков), данный этап развития (16–21 год) относится к кризису юности, который сопровождается как утратой привычных социальных связей и форм деятельности, так и открытием новых возможностей для самореализации. Вхождение в образовательную среду высшего учебного заведения требует от студентов пересмотра сложившихся поведенческих стереотипов, формирования новых стратегий обучения и построения продуктивных межличностных отношений. При этом адаптационный процесс осложняется необходимостью совмещения академических нагрузок с освоением навыков автономии – управления временем, финансовыми ресурсами и личным пространством в условиях снижения внешнего контроля.

В условиях трансформации современного образования особую актуальность приобретает изучение механизмов успешной адаптации студентов-первокурсников. Высшая школа выполняет в этом процессе двойственную функцию: с одной стороны, она предъявляет требования, вызывающие стресс и дезориентацию, с другой – формирует ключевые компетенции, необходимые для профессионального и личностного роста. Как подчёркивают отечественные психологи, эффективность адаптации определяется взаимодействием двух факторов: индивидуально-психологических особенностей студентов и характеристик образовательной среды. При этом важнейшая задача учебного заведения – не просто предоставить

новое социальное пространство, а помочь студентам осознать собственный потенциал и развить уверенность в способности достигать поставленных целей.

Адаптационный процесс в этом контексте представляет собой сложный, многомерный феномен, включающий когнитивную перестройку учебной деятельности, эмоциональную регуляцию в новых условиях, формирование эффективных моделей поведения и построение продуктивных социальных связей. Именно поэтому особую актуальность приобретает разработка комплексных программ психолого-педагогического сопровождения, направленных на развитие личностных ресурсов, формирование стрессоустойчивости и создание условий для успешной самореализации студентов в новой социально-образовательной среде.

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Психологические основы адаптации первокурсников к новой образовательной среде

Адаптация первокурсников к условиям высшего учебного заведения представляет собой сложный многоуровневый процесс, включающий психологическую, социальную и академическую составляющие. В современной педагогической науке под адаптацией понимается активный процесс взаимодействия личности с новой образовательной средой, в ходе которого происходит не только приспособление к изменившимся условиям, но и формирование новых моделей поведения, соответствующих требованиям вуза.

Процесс адаптации первокурсников осложняется рядом специфических факторов:

- наличием большого количества свободного времени, не контролируемого ни преподавателями, ни родителями;
- необходимостью самостоятельного выбора и посещения спецкурсов;
- многоплановостью студенческой жизни, сочетающей учебные, социальные и личностные аспекты.

Как отмечают исследователи (Петровский А.В., Немов Р.С.), успешность образовательного процесса в значительной степени определяется способностью студента интегрироваться в новую социально-образовательную среду. Особую актуальность этот вопрос приобретает на первом курсе, когда происходит кардинальная смена социальной роли и системы требований.

Адаптация первокурсников происходит в двух взаимосвязанных направлениях:

1. Дидактическая адаптация – освоение новых форм и методов учебной деятельности.

2. Социальная адаптация – перестройка поведения и деятельности в новых условиях жизни и социальной среды.

В.В. Лагерев выделяет несколько этапов адаптационного процесса, подчеркивая, что на первом-втором курсах происходит преимущественно социально-психологическая адаптация к новой среде, тогда как на старших курсах акцент смещается на профессиональное становление. При этом исследователь отмечает динамический характер адаптации, который проявляется в постоянном поиске баланса между требованиями среды и индивидуальными возможностями студента.

Успешность адаптационного процесса определяется совокупностью факторов, которые можно разделить на три группы.

1. **Социологические факторы**:

- возраст и социальный статус студента;
- уровень довузовской подготовки;
- особенности предыдущего образовательного опыта.

2. **Психологические факторы**:

- когнитивные способности (интеллект, обучаемость);
- личностные характеристики (мотивация, эмоциональная устойчивость, самооценка);
- социально-психологическая адаптивность (коммуникативные навыки, способность к интеграции в группу).

3. **Педагогические факторы**:

- качество преподавания и методическое обеспечение;
- организация учебного процесса;
- материально-техническая база вуза.

Особое внимание в адаптационный период уделяется эмоциональному состоянию первокурсников. В процессе адаптации к вузовскому обучению особую значимость приобретает гармонизация личности, представляющая собой комплексный процесс балансировки трех взаимосвязанных компонентов.

Эмоциональная стабильность:

- снижение уровня ситуативной и личностной тревожности;
- формирование стрессоустойчивости к академическим нагрузкам;
- развитие навыков эмоциональной саморегуляции;
- преодоление страха перед академическими неудачами.

Когнитивная гибкость:

- способность к быстрому усвоению новых знаний и компетенций;
- гибкость мышления при адаптации к изменяющимся учебным требованиям;

- формирование эффективных стратегий познавательной деятельности;
- развитие навыков критического анализа информации.

Социальная интегрированность:

- умение устанавливать конструктивные отношения с одногруппниками;
- навыки продуктивного взаимодействия с преподавателями;
- способность к командной работе и коллаборации;
- освоение норм академической культуры общения.

Эти компоненты находятся в тесной взаимосвязи и взаимовлиянии. Эмоциональная стабильность создает основу для когнитивного развития. Когнитивная гибкость способствует успешной социальной адаптации, а социальная интегрированность снижает уровень стресса и тревожности. Нарушение баланса между этими аспектами приводит к: повышению академической дезадаптации, снижению учебной мотивации, возникновению межличностных конфликтов и развитию эмоционального выгорания.

Е.М. Земцова подчеркивает такие дополнительные сложности, как резкое повышение академических требований и необходимость совмещения учебной и внеучебной активности. Как отмечают исследователи (Э.Л. Бондар, Е.П. Шаматова), дисбаланс в одной из этих сфер может привести к дезадаптации, проявляющейся в: повышенной тревожности, апатии или, напротив, гипертрофированной активности, снижении академической успеваемости. Согласно И.Д. Корытко, тревожность обусловлена множеством факторов – от личностных характеристик до особенностей образовательной среды.

Таким образом, адаптация первокурсников – это динамический процесс, успешность которого зависит от индивидуальных особенностей студента, условий образовательной среды, системной психолого-педагогической поддержки. Гармонизация личности в этот период играет ключевую роль, поскольку позволяет студенту не только преодолеть стресс, но и раскрыть свой потенциал в новой социальной и академической среде.

1.2. Причины возникновения тревожности в процессе адаптации у первокурсников к новой образовательной среде

Продолжая рассматривать особенности адаптации первокурсников к образовательной среде вуза, особое внимание следует уделить причинам возникновения тревожности как ключевого психологического феномена, сопровождающего процесс вхождения в новую социально-академическую реальность. **Тревожность** не только отражает субъективное эмоциональное состояние студента, но и служит индикатором уровня его адаптированности к требованиям высшего образования. Исследования показывают, что именно тревожность становится одним из наиболее значимых барьеров на пути успешной социализации и академического становления, проявляясь в самых разных формах – от ситуативного беспокойства до устойчивых личностных реакций. кроется не только во внешних обстоятельствах, но и во внутренних психологических конфликтах, особенностях восприятия личности.

В психологии принято различать понятия **тревоги** и **тревожности**. Тревога понимается как эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределённой опасности и проявляющееся в ожидании неблагополучного развития событий. Это временная реакция на конкретные стрессовые факторы, сопровождаемая субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий. В отличие от этого, тревожность представляет собой устойчивую личностную особенность, проявляющуюся в склонности человека часто и интенсивно испытывать тревожные состояния даже при отсутствии объективной угрозы. Таким образом, если тревога – это эпизодическое состояние, то тревожность – стабильная черта личности.

В контексте вузовской адаптации тревожность проявляется особенно ярко, так как ситуация поступления в вуз сочетает в себе несколько стрессогенных факторов: когнитивные перегрузки; необходимость социальной переориентации; изменение привычного образа жизни.

При этом важно различать: нормальную адаптационную тревогу, как временную реакцию на объективные трудности и тревожность как устойчивую личностную особенность, искажающую восприятие новых условий, как чрезмерно угрожающих.

Эффективное психологическое сопровождение должно учитывать эту дифференциацию, предлагая, информационную поддержку для снижения ситуативной тревоги, и специальные коррекционные программы для студентов с выраженной личностной тревожностью.

Анализ психолого-педагогических исследований позволяет выделить **комплекс взаимосвязанных причин**, обусловливающих возникновение тревожных состояний у студентов первого курса.

1. Когнитивные факторы.

Переход от школьной к вузовской системе обучения сопровождается **резким увеличением объема информации** и необходимостью самостоятельного освоения сложных научных текстов. Преподавание становится менее директивным, студенты сталкиваются с феноменом "дидактического шока" – несоответствием прежних учебных стратегий новым требованиям. Одна лекция в вузе может содержать материал, эквивалентный 5–10 школьным урокам, при этом отсутствуют привычные критерии оценивания. Всё это провоцирует **чувство неуверенности** и **страх академической неуспешности**.

2. Социально-психологические факторы.

Поступление в вуз сопровождается кардинальной сменой социального окружения, разрывом старых и необходимостью формирования новых межличностных связей. Студенты испытывают **социальную дезориентацию**, усиливаемую отсутствием поддержки семьи при переезде. Механизм **социального сравнения** приводит к снижению самооценки: первокурсники склонны сравнивать свои достижения с более успешными сокурсниками, что провоцирует **неуверенность и страх оценки** со стороны преподавателей и группы.

3. Индивидуально-личностные особенности.

Исследования показывают, что наибольшей тревожности подвержены студенты:

- с интровертированным типом личности;
- с низкой эмоциональной устойчивостью;

- с перфекционистскими установками и завышенными ожиданиями от себя;
- с заниженной самооценкой;
- с врождённой предрасположенностью к тревожным реакциям.

Подобные характеристики затрудняют восприятие новых условий как преодолимых, усиливая внутреннее напряжение и снижая адаптивные способности.

4. Организационно-педагогические факторы.

Особенности образовательного процесса вуза также способствуют развитию тревожности. К числу таких факторов относятся:

- жесткий темп учебной деятельности;
- дефицит времени на усвоение материала и социальную адаптацию;
- неплавный переход от школьных к вузовским формам обучения;
- недостаток адаптационных программ и системы психологической поддержки.

5. Семейные факторы.

Тип воспитания и характер семейных отношений оказывают существенное влияние на устойчивость студентов к стрессу. Например:

- гиперопека и авторитарное воспитание препятствуют формированию самостоятельности;
- завышенные ожидания родителей усиливают давление;
- эмоционально холодная атмосфера в семье снижает ощущение опоры;
- неудачный опыт школьной адаптации повышает риск повторной дезадаптации в вузе.

Тревожность имеет **волнообразный характер**. Наибольший уровень наблюдается в **первые 1–2 месяца** обучения, что связано с остротой новых впечатлений. В период с **3-го по 5-й месяц** характерна фаза нестабильной адаптации с чередующимися эмоциональными подъемами и спадом уверенности. С **6 по 12 месяц** происходит частичная стабилизация. Однако у части студентов тревожные состояния **приобретают хронический характер**, что может привести к:

- стойкому снижению академической успеваемости;
- развитию невротических реакций;

- социальной изоляции;
- в крайних случаях – к отчислению из вуза.

Современные исследования (Антонова и др.) подчеркивают важность комплексной системы сопровождения, включающей:

1. **диагностику** уровня тревожности, мотивации и социальной адаптации;
2. **просветительскую работу** – тренинги по тайм-менеджменту, эмоциональному саморегулированию, развитию коммуникативных навыков;
3. **социально-психологическую поддержку** – индивидуальное консультирование, тьюторское и наставническое сопровождение.

Таким образом, тревожность первокурсников в период адаптации представляет собой **многофакторное и динамическое явление**, требующее **многоуровневой профилактики и психологической коррекции**. Эффективное сопровождение студентов должно быть направлено на:

- формирование устойчивых стратегий преодоления трудностей;
- развитие адекватной самооценки;
- создание благоприятного социально-психологического климата в учебной группе;
- и индивидуализацию подхода к каждому студенту.

Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Диагностика студентов в период адаптации к новым условиям обучения. Комплекс методик для исследования психологического состояния студентов в период адаптации к новым условиям обучения

Личностная шкала проявлений тревоги Тейлор (В. Г. Норакидзе)

Цель: личностная шкала проявлений тревоги Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale) предназначена для измерения проявлений тревожности. Более известны варианты методики в адаптации Т. А. Немчинова и В. Г. Норакидзе, который в 1975 г. дополнил опросник шкалой лжи, позволяющей судить о демонстративности, неискренности в ответах. Личностная шкала проявления тревоги Тейлора предназначена для диагностики уровня тревоги испытуемого. Опросник состоит из 60 утверждений. Для удобства использования каждое утверждение предлагается испытуемому на отдельной карточке.

Инструкция: каждое из приведённых ниже высказываний отражает возможные переживания и взгляды. Для каждого высказывания представлены варианты «да» или «нет», показывающие согласие или несогласие с ним. Всего в опроснике 60 высказываний.

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.

13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.

42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.

43. Меня беспокоят возможные неудачи.

44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.

45. Меня нередко охватывает отчаяние.

46. Я – человек нервный и легко возбудимый.

47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда, я пытаюсь что-нибудь сделать.

48. Я почти всегда испытываю чувство голода.

49. Мне не хватает уверенности в себе.

50. Я легко потею даже в прохладные дни.

51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.

52. У меня очень редко болит живот.

53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.

54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.

55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.

56. Я легко расстраиваюсь.

57. Практически я никогда не краснею.

58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.

59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.

Обычно я работаю с большим напряжением.

Опросник «Личностная шкала проявлений тревоги Тейлор» (В. Г. Норакидзе, в модификации А.А. Потаповой)

Текст опросника.

1. Я могу долго заниматься чем-то, не уставая.

2. Я всегда стараюсь выполнять свои обещания, даже если это неудобно.

3. Обычно мои руки и ноги теплые.

4. У меня редко болит голова.

5. Я уверен в своих силах.

6. Ожидание меня раздражает или нервирует.

7. Иногда мне кажется, что я ни на что не способен.
8. Чаще всего я чувствую себя счастливым.
9. Мне трудно сосредоточиться на чем-то одном.
10. В детстве я часто сразу выполнял то, что мне говорили.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Мне кажется, что я не более тревожный, чем мои друзья.
14. Я не слишком стеснительный.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто переживаю из-за мелочей.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или проблемы с дыханием.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Мне сложно уснуть, если меня что -то тревожит.
22. Я обычно спокоен и не так легко расстраиваюсь.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, я больше потею.
26. Мой сон часто бывает беспокойным.
27. Я предпочитаю побеждать в играх, чем проигрывать.
28. Мне кажется, что я чувствительный человек.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как другие.
31. Мой желудок меня сильно беспокоит.
32. Я часто переживаю из-за учебы или других дел.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, даже если они мне ничего не сделали.
34. Мне порой кажется, что передо мной такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Иногда я настолько взволнован, что не могу заснуть.
37. Я стараюсь избегать ссор и неприятных ситуаций.
38. Иногда у меня бывают приступы тошноты.
39. Я никогда не опаздываю на встречи или на учебу.

40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Бывает, что мне хочется выругаться.
42. Я почти всегда переживаю из-за чего-то или кого-то.
43. Меня беспокоит, что я могу потерпеть неудачу.
44. Я часто боюсь, что покраснею.
45. Я часто впадаю в отчаяние.
46. Я нервный и легко возбудимый.
47. Я замечаю, что мои руки дрожат, когда я что-то делаю.
48. Я почти всегда голоден.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею, даже когда не жарко.
51. Я часто мечтаю о том, о чем лучше никому не рассказывать.
52. У меня редко болит живот.
53. Мне очень трудно сосредоточиться на какой – либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу долго сидеть на месте.
55. Я стараюсь сразу отвечать на сообщения или письма.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Я редко краснею.
58. У меня меньше страхов и опасений, чем у моих друзей.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Я обычно работаю очень напряжённо.

Ключи.

Шкала тревоги. в 1 балл оцениваются ответы «да» к пунктам: 6, 7, 9 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 54, 56, 60; ответы «нет» к пунктам: 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Шкала лжи. в 1 балл оцениваются ответы «да» к пунктам: 2, 10, 55; ответы «нет» к пунктам: 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Вначале следует обработать результаты по шкале лжи. Она диагностирует склонность давать социально желательные ответы. Если этот показатель превышает 6 баллов, то это свидетельствует о неискренности испытуемого. Затем подсчитывается суммарная оценка по шкале тревоги.

Интерпретация результата.

40–50 баллов – рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги.

25–40 баллов – свидетельствует о высоком уровне тревоги.
15–25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровню.
5–15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровню.
0–5 баллов – о низком уровне тревоги.

Индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик (ИТО)

Цель: диагностика самосознания, самооценки, самоконтроля личности. Ведущие тенденции (свойства личности, черты характера) определяют индивидуальный тип переживания, силу и направленность мотивации, стиль межличностного общения и познавательных процессов.

Инструкция: прочитав каждое утверждение, решай, верно ли оно по отношению к тебе, согласен ли ты с ним. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, отмечается «да». Если неверно – «нет».

Опросник.

1. Я постараюсь отнестись к исследованию ответственно и быть максимально искренним (искренней).
2. У меня очень сложный и трудный для окружающих характер.
3. Я лучше справляюсь с работой в тиши и одиночестве, чем в присутствии многих людей или в шумном месте.
4. Решая серьезные проблемы, я, как правило, обхожусь без посторонней помощи.
5. Я очень редко заговариваю первым (первой) с незнакомыми людьми.
6. Для меня важно, что подумают другие о моих высказываниях и поступках.
7. Если будет нужно, я разрушу все преграды на пути к достижению цели.
8. Я часто тревожусь по пустякам.
9. В моих неудачах виноваты определенные люди.
10. Для меня важно иметь общее мнение с теми людьми, с которыми я обычно общаюсь.
11. Меня мало касается все, что случается с другими.
12. Мне интересны яркие, артистичные личности.
13. Мне нет дела до чужих страданий: хватает своих.
14. В шумной компании я чаще всего в роли только наблюдателя.

15. Для меня невыносимо наблюдать страдания других людей.

16. Я - человек абсолютно правдивый и искренний.

17. Все мои беды связаны с собственным неумением ладить с людьми.

18. Меня часто тянет к шумным компаниям.

19. Принимая важное решение, я всегда действую самостоятельно.

20. Мне всегда приятно заводить новых знакомых.

21. Берясь за какое-либо дело, я не стану долго раздумывать, прежде чем начать действовать.

22. Меня раздражают люди, пытающиеся изменить мое мнение, когда я уверен(а) в своей правоте.

23. Я часто волнуюсь за близких мне людей даже без серьезного повода.

24. Я не могу терпеть, когда кто-нибудь меняет заведенный мной порядок.

25. Я умею привлекать к себе внимание окружающих меня людей.

26. В жизни я твердо придерживаюсь определенных принципов.

27. Люблю посещать компании, где можно танцевать или петь.

28. Я чрезвычайно чувствителен (чувствительна) к изменениям в настроении окружающих меня людей.

29. Я могу, не смущаясь, дурачиться в веселой компании.

30. Я спокойно отношусь к тому, что кто-то рядом переживает по поводу своих неприятностей.

31. Я никогда не поступаю как эгоист (эгоистка).

32. Часто бывает так, что из-за меня у окружающих портится настроение.

33. Интересные идеи приходят мне в голову чаще, когда я один (одна), не в присутствии многих людей.

34. Я могу взять на себя ответственность за целую группу людей для пользы дела.

35. Мне трудно преодолеть застенчивость, когда нужно говорить перед группой людей.

36. Мнение старших по возрасту или положению большого значения для меня не имеет.

37. Мне не трудно заставить других людей действовать так, как я считаю нужным.

38. Я так сильно переживаю неудачи, что у меня ухудшается самочувствие.
39. Я всегда бываю упрям(а) в тех случаях, когда уверен(а) в своей правоте.
40. Если в компании я не нахожусь в центре внимания, мне становится скучно и неинтересно.
41. Никто не может навязать мне свое мнение.
42. Мне нравится путешествовать с разными, каждый раз новыми попутчиками.
43. Я могу изменить свое мнение под давлением окружающих.
44. В поезде я с удовольствием провожу время в беседе с соседями по купе.
45. Я никогда не вру.
46. Я никогда не откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
47. Я вечно ничем недоволен (недовольна).
48. Я люблю одиночество, позволяющее мне сосредоточиться на своих мыслях.
49. Я умею заинтересовать людей и повести их за собой.
50. Мне нравится командовать другими.
51. Я умею дать отпор тем, кто вмешивается в мои дела.
52. Мне бывает неловко за высказывания и поступки моих близких.
53. Мне нередко приходилось в драке защищать свои права.
54. Я испытываю чувство вины (или даже стыда), если меня преследуют неудачи.
55. Мое настроение находится в сильной зависимости от настроя тех, кто меня окружает.
56. Я добиваюсь своего упорством и настойчивостью.
57. Мне часто бывает скучно, когда вокруг все веселятся.
58. Мое грустное настроение легко исправляется, если я смотрю в кино или по телевизору комедийное представление.
59. Ради сохранения добрых отношений я могу отказаться от своих намерений.
60. Я всегда придерживаюсь общепринятых правил поведения.
61. Меня любят все мои друзья.
62. У меня трагичная судьба.
63. У меня много близких друзей.

64. Я – самый несчастный человек на свете.

65. Мне проще надеяться на других, чем брать на себя ответственность, даже если речь идет о моих проблемах.

66. Я стараюсь быть таким (такой) «как все», не выделяться среди других.

67. Я – человек спокойный, уравновешенный.

68. Я могу долго не реагировать на чьи-то шутки, но потом «взорваться» гневной реакцией.

69. Я очень чувствителен (чувствительна) к изменениям погоды.

70. Я не люблю присутствовать на шумных застольях.

71. Я могу проявить безалаберность в делах, а потом понемногу приводить их в порядок.

72. Я люблю ходить в гости.

73. Мне все равно, что обо мне думают окружающие.

74. Я волнуюсь только по поводу очень больших неприятностей.

75. Я никогда не испытываю желания выругаться.

76. Я никого никогда не обманывал(а).

77. Мне никто не нужен, и я не нужен (не нужна) никому.

78. Я – человек застенчивый.

79. Мне ужасно не везет в жизни.

80. Я часто стараюсь следовать советам более авторитетной личности.

81. Я бы очень переживал(а), если бы кого-то задел(а) или обидел(а).

82. Меня ничем не испугать.

83. Я часто пользуюсь чужими советами при решении своих проблем.

84. В своих неудачах я в первую очередь виню самого (саму) себя.

85. Я совершенно не обращаю внимания на свой стиль одежды.

86. Я не стараюсь планировать свое ближайшее будущее и работу.

87. Когда меня зовут в гости, я чаще всего думаю: «Лучше бы мне остаться дома».

88. Я ничего не знаю о личных проблемах окружающих меня людей.

89. Малейшая неудача резко снижает мое настроение.

90. Я никогда не сержусь.

91. Я отвечал(а) на все вопросы очень правдиво.

Таблица 1

Ключ к ИТО

L. Ложь (неискренность, тенденция показать себя в лучшем свете)	верно: 16, 31, 45, 46, 60, 61, 75, 76, 90
F. Аггравация (стремление подчеркнуть имеющиеся проблемы и сложность собственного характера)	верно: 2, 17, 32, 47, 62, 77, 64, 79
	неверно: 91
I. Экстраверсия (обращенность в мир реально существующих объектов и ценностей, открытость, стремление к расширению круга контактов, общительность)	верно: 12, 27, 29, 42, 44, 72
	неверно: 14, 57, 87
II. Спонтанность (непродуманность в высказываниях и поступках)	верно: 4, 19, 21, 34, 49, 50
	неверно: 6, 65, 80
III. Агрессивность (активная самореализация, упрямство и своеволие в отстаивании своих интересов)	верно: 7, 22, 36, 37, 51, 53, 68
	неверно: 66, 81
IV. Ригидность (инертность, тугоподвижность) установок, субъективизм, повышенное стремление к отстаиванию своих взглядов и принципов, критичность в отношении иных мнений)	верно: 9, 24, 26, 39, 41, 56
	неверно: 71, 83, 86
V. Интроверсия (обращенность в мир субъективных представлений и переживаний, тенденция к уходу в мир иллюзий, фантазий и субъективных идеальных ценностей сдержанность, замкнутость)	верно: 3, 5, 33, 35, 48, 78
	неверно: 18, 20, 63
VI. Сензитивность (впечатлительность, склонность к рефлексии, пессимистичность в оценке перспектив)	верно: 15, 28, 43, 59, 89
	неверно: 11,13,30,74
VII. Тревожность (эмоциональность, восприимчивость, незащищённость)	верно: 8, 23, 38, 52, 54, 69, 84
	неверно: 67, 82
VIII. Лабильность (эмотивность, выраженная изменчивость настроения, мотивационная неустойчивость, сентиментальность, стремление к эмоциональной вовлеченности)	верно: 10, 25, 40, 55, 58
	неверно: 70, 73, 85, 88

За каждый ответ, совпадающий со значимым, начисляется один балл.

Интерпретация результата.

Интерпретация находится в прямой зависимости от количества значимых ответов по восьми шкалам:

– показатели в пределах нормы (3–4 балла) – гармоничная личность;

– выраженные умеренно (5–7 баллов) – акцентуированные черты;

– выраженные избыточно (8–9 баллов) – дезадаптирующие свойства;

– тенденции, компенсированные полярными свойствами (то есть, антитенденциями), являются свидетельством значительной эмоциональной напряженности и признаком наличия внутреннего конфликта, если показатели выше 5 баллов. Для нормы (в пределах 4-х баллов) это свидетельство сбалансированности разнонаправленных свойств;

– показатели 0 и 1 баллов указывают на гипоэмотивность, плохое самопонимание или неоткровенность при обследовании№

– социально-психологические аспекты (лидерство, компромиссность и т.д.) проявляются как акцентуированный или дезадаптирующий стиль межличностного поведения при выраженных показателях (более 4-х) по соседствующим типологическим свойствам.

При этом: Ложь (неискренность) более 5 баллов – данные недостоверны. Аггравация (подчеркивание проблем) более 5 баллов – данные недостоверны.

Шкала самооценки уровня тревожности (Ч. Д. Спилберг, в модификации Ю.Л. Ханина)

Цель: исследование уровня тревожности в данный момент (ситуативная тревожность) и уровня тревожности как устойчивой характеристики (личностная тревожность).

Шкала состоит из двух частей, по 20 заданий в каждой. К каждой части даётся собственная инструкция.

Шкала ситуативной тревожности (СТ).

Инструкция: пожалуйста, прочитав внимательно каждое из приведенных ниже предложений, выбирайте ответ (***нет, это не так; пожалуй, так; верно, совершенно верно)*** в зависимости от

того, как вы себя чувствуете в ***данный момент***. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Таблица 2

№ п/п	Суждение
1	Я спокоен
2	Мне ничто не угрожает
3	Я нахожусь в напряжении
4	Я внутренне скован
5	Я чувствую себя свободно
6	Я расстроен
7	Меня волнуют возможные неудачи
8	Я ощущаю душевный покой
9	Я встревожен
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения
11	Я уверен в себе
12	Я нервничаю
13	Я не нахожу себе места
14	Я взвинчен
15	Я не чувствую скованности, напряжения
16	Я доволен
17	Я озабочен
18	Я слишком возбужден и мне не по себе
19	Мне радостно
20	Мне приятно

Шкала личной тревожности (ЛТ).

Инструкция: пожалуйста, прочитав внимательно каждое из приведенных ниже предложений, выбирайте ответ (***никогда, почти никогда, часто, почти всегда***) в зависимости от того, как вы себя чувствуете ***обычно.*** Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Таблица 3

№п/п	Суждение
21	У меня бывает приподнятое настроение
22	Я бываю раздражительным
23	Я легко расстраиваюсь
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть
26	Я чувствую прилив сил и желание работать
27	Я спокоен, хладнокровен и собран
28	Меня тревожат возможные трудности
29	Я слишком переживаю из-за пустяков
30	Я бываю вполне счастлив
31	Я все принимаю близко к сердцу
32	Мне не хватает уверенности в себе
33	Я чувствую себя беззащитным
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей
35	У меня бывает хандра
36	Я бываю доволен
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником
39	Я уравновешенный человек
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах

Таблица 4

Ключи

СТ	Ответы				**ЛТ**	Ответы			
№	Никогда	Почти всегда	Почти никогда	Часто	№	Никогда	Почти всегда	Почти никогда	Часто
	СТ				**ЛТ**				
1	4	1	3	2	**21**	4	3	2	1
2	4	1	3	2	**22**	1	2	3	4
3	1	4	2	3	**23**	1	2	3	4

Окончание таблицы 4

4	1	4	2	3	**24**	1	2	3	4
5	4	1	3	2	**25**	1	2	3	4
6	1	4	2	3	**26**	4	3	2	1
7	1	4	2	3	**27**	4	3	2	1
8	4	1	3	2	**28**	1	2	3	4
9	1	4	2	3	**29**	1	2	3	4
10	4	1	3	2	**30**	4	3	2	1
11	4	1	3	2	**31**	1	2	3	4
12	1	4	2	3	**32**	1	2	3	4
13	1	4	2	3	**33**	1	2	3	4
14	1	4	2	3	**34**	1	2	3	4
15	4	1	3	2	**35**	1	2	3	4
16	4	1	3	2	**36**	4	3	2	1
17	1	4	2	3	**37**	1	2	3	4
18	1	4	2	3	**38**	1	2	3	4
19	4	1	3	2	**39**	4	3	2	1
20	4	1	3	2	**40**	1	2	3	4

Интерпретация результатов.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

– до 30 баллов – низкая;
– 31–44 балла – умеренная;
– 45 и более высокая.

Анкета по выявлению уровня тревожности и стратегий совладания (автор-составитель А.А. Потапова)

Цель: для оценки уровня тревожности.

Инструкция: пожалуйста, ответьте на все вопросы честно, выбрав вариант ответа **(никогда, иногда, часто, всегда)**, который наиболее точно отражает ваши чувства и переживания в течение последнего месяца.

Личные данные.

Пол: ☐ М ☐ Ж

Возраст: (полных лет)

Семья: ☐ полная ☐ неполная

Таблица 5

Вопросы
1. Я часто чувствую себя беспокойным или нервным без видимой причины
2. Я испытываю трудности с расслаблением после напряженного дня
3. Я чувствую себя напряженным или «на грани срыва»
4. У меня бывают приступы паники или тревоги
5. Я беспокоюсь о будущем, даже если ничего плохого еще не произошло
6. Меня беспокоит то, как другие люди оценивают меня
7. Я часто испытываю трудности с концентрацией внимания
8. У меня часто возникают трудности с засыпанием из-за беспокойства
9. Я чувствую себя уставшим или истощенным даже после полноценного сна
10. Я часто испытываю физические симптомы тревоги, такие как учащенное сердцебиение, потливость или дрожь
11. Я избегаю встреч с друзьями или других социальных ситуаций из-за страха или тревоги
12. Я испытываю трудности с принятием решений
13. Я чувствую себя перегруженным(ой) или неспособным(ой) справиться с повседневными делами
14. Я часто чувствую себя пессимистично или безнадежно
15. Я довольно часто испытываю чувство изоляции или одиночества
16. Я испытываю раздражительность или гнев, особенно без видимой причины
17. Мне приходится использовать определенные способы, чтобы правиться с тревогой (например, к еде, употреблению алкоголя, вредных веществ, компьютерным играм)

Окончание таблицы 5

18. У меня возникают мысли о том, что я не справляюсь с жизнью или что все плохо
19. Я чувствую, что не контролирую события в своей жизни
20. Мне кажется, что жизнь не приносит удовольствия или радости

21.Что чаще всего вызывает у тебя беспокойство или тревогу? (Открытый вопрос).

Дополнительные вопросы (для анализа стратегий совладания).

1. Есть ли у вас какие-либо другие проблемы со здоровьем, которые могут влиять на ваше психическое состояние?

2. Если вы предпринимаете какие-либо действия для снижения тревожности, пожалуйста, кратко опишите их.

3. Каждая из приведённых ниже биполярных шкал отражает возможное влияние вашего способа совладания с тревогой. Цифры от 1 до 5 показывают степень соответствия вашему мнению: 1 – полное согласие с положительным утверждением, 5 – полное согласие с противоположным утверждением.

Шкала 1. Насколько метод помогает справляться с тревогой?

Эффективный 1–2–3–4–5 Неэффективный

Шкала 2. Как метод влияет на вашу уверенность в себе?

Повышает уверенность 1–2–3–4–5 Снижает уверенность

Шкала 3. Стимулирует ли метод к активности?

Стимулирует действие 1–2–3–4–5 Вызывает бездействие

Шкала 4. Способствует ли метод расслаблению?

Способствует расслаблению 1–2–3–4–5 Вызывает напряжение

Ключ для обработки и интерпретации результатов

Порядок подсчета баллов: ответу на каждый вопрос из основной части (вопросы 1–20) присваивается балл.

Никогда – 0 баллов.

Иногда – 1 балл.

Часто – 2 балла.

Всегда – 3 балла.

Итоговый балл рассчитывается по всем 20 вопросам**. Максимально возможный итоговый балл – 60.**

Интерпретация суммарного балла:

• **0–15 баллов**: низкий уровень тревожности. Вероятно, что человек испытывает мало или вообще не испытывает тревоги;

• **16–30 баллов**: умеренный уровень тревожности. Человек может испытывать некоторые симптомы тревоги, но они не влияют на его повседневную жизнь;

• **31–45 баллов**: высокий уровень тревожности. Человек может часто чувствовать тревогу, и это может оказывать значительное влияние на его повседневные дела;

• **46–60 баллов**: очень высокий уровень тревожности. Человек, вероятно, испытывает сильную тревогу, которая может значительно снижать качество жизни и требовать профессиональной помощи.

Анализ качественных данных.

Ответ на вопрос 21 анализируется отдельно для выявления специфических источников и триггеров тревоги.

Ответы на вопросы блока 2 и оценка по биполярным шкалам позволяют проанализировать осознанность респондента и эффективность используемых им стратегий совладания.

Рекомендации:

– при **низком и умеренном** уровне тревожности возможна работа по развитию навыков управления стрессом;

– при **высоком и очень высоком** уровне тревожности настоятельно рекомендуется консультация психолога или психотерапевта.

Биполярная шкала в психологии – это инструмент для измерения субъективных ощущений, мнений или установок, где два противоположных утверждения располагаются на противоположных концах шкалы. Испытуемый должен выбрать точку на шкале, которая наиболее точно отражает его мнение или чувство в данный момент.

Ключи к биполярной шкале.

Оценки по каждой из четырех шкал анализируются отдельно.

Низкие баллы (1–2) указывают на то, что респондент воспринимает свой способ как эффективный, повышающий уверенность, стимулирующий и способствующий расслаблению.

Высокие баллы (4–5) свидетельствуют о том, что респондент считает свой способ неэффективным, снижающим уверенность, ведущим к бездействию и напряжению.

Нейтральная оценка (3) может говорить о неопределенности в оценке эффективности метода.

2.2. Психологическая коррекция тревожности первокурсников в период адаптации, с использованием телесно-ориентированных практик

Телесно-ориентированный тренинг саморегуляции: «От тревоги к гармонии».

<u>День 1. Осознание тела и заземление.</u>

Цель: научиться распознавать телесные признаки тревоги и расслабляться.

Задачи тренинга:

- познакомить участников с природой социальной тревожности и ее физиологическими проявлениями;
- обучить техникам диафрагмального дыхания для быстрой саморегуляции;
- сформировать базовые навыки заземления в стрессовых ситуациях;
- освоить методы мышечной релаксации через контраст напряжения/расслабления;
- создать "телесные якоря" безопасности (обнимание себя, точки опоры);
- снизить уровень психофизического напряжения, характерного для периода адаптации.

Формы работы: мини-лекция, мини-дискуссия, упражнения (на формирование стрессоустойчивости, улучшение работоспособности, снятия мышечного напряжения).

Необходимое время: 45 минут.

Количество участников: 10–15 человек (для индивидуального внимания и комфортной атмосферы).

Оборудование. Демонстрационное оборудование для презентационного сопровождения. Колонки (для фоновой релаксационной музыки). Бланки с кратким описанием техник (дыхание, заземление, «лимон»). Бланк дневника самоотчета.

Ход тренинга. Участники и ведущий тренинга располагаются в аудитории. Приветствие.

1. *Введение (5 мин).*

Цель: познакомить участников с природой социальной тревожности.

(Ведущий стоит перед группой, демонстрирует слайды презентации).

Ведущий: «Добрый день! Сегодня мы начинаем серию тренингов, посвященных работе с тревогой через тело. Давайте начнем с небольшого эксперимента. Закройте глаза на секунду и вспомните ситуацию, когда вы сильно нервничали... Что вы чувствовали в теле? Учащенное сердцебиение? Дрожь? Напряжение в плечах?

(Пауза 10 секунд, участники пробуют.)

Социальная тревожность — это не просто волнение. Это интенсивный страх, который буквально живет в нашем теле. Посмотрите на слайд «Цикл тревожной реакции»). Обратите внимание: телесный сигнал → мысль («Все видят, что я нервничаю») → эмоция страха → поведение избегания. Круг замыкается. Но хорошая новость — разорвать его можно именно через тело!

Мини-дискуссия:

- какие телесные сигналы тревоги вы замечали у себя?
- как думаете, зачем организм так реагирует?

Ведущий: сегодня мы научимся распознавать эти сигналы и управлять ими через работу с телом».

2. Правила работы группы (5 мин).

Цель: создать безопасную и комфортную атмосферу для участников, обозначить границы и принципы взаимодействия.

Ведущий озвучивает правила группы, прописанных на слайде.

1. **Конфиденциальность**. Все, что обсуждается в группе остается здесь. Личные истории, переживания и высказывания участников не выносятся за пределы тренинга.

2. **Безоценочность**. Нет правильных или неправильных ощущений – только ваши. Мы воздерживаемся от критики, советов и интерпретации чужих переживаний. Каждый имеет право на свои эмоции и телесные реакции.

3. **Право на молчание.** Вы можете участвовать в той мере, в которой вам комфортно. Можно пропускать упражнения, если чувствуете дискомфорт. Не нужно заставлять себя говорить – можно просто наблюдать.

4. **Уважение личных границ.** Ваше тело – ваше пространство. Физический контакт (если предусмотрен) только с согласия участников. Можно в любой момент сделать паузу или выйти из упражнения.

5. **Стоп-слово.** Если вам нужно остановиться – скажите стоп или поднимите руку. Тренер и группа немедленно реагируют на этот сигнал. Это правило работает для всех, включая ведущего.

Вопрос группе: «Какое правило для вас самое важное?»

Подчеркнуть: Эти правила – для вашей безопасности. Если что-то нарушается – напомните мне!

3. Упражнение «Дыхание» (вегетотерапия) (5 мин).

Цель: активизировать диафрагмальное дыхание для снижения симпатического тонуса.

Ведущий: «Сядьте ровно, положите руку на живот. Вдох через нос (4 сек.), живот надувается. Выдох через рот (6 сек.), живот втягивается. Сопротивляйтесь рукой на вдохе. Повторим 5 раз».

Обсуждение: «Что изменилось в дыхании после упражнения?»

4. *Заземление (5 мин). Упражнение «4 точки опоры».*

Заземление и осознание тела включают в себя сосредоточение на ощущениях в вашем теле и связи между вашим телом и физической средой. Эта техника помогает вам закрепиться в настоящем моменте, уменьшая «плавающее» или оторванное чувство, которое часто сопровождает беспокойство.

Цель: ощутить связь с настоящим моментом.

Ведущий: «Почувствуйте свою связь с землей: обратите внимание на вес вашего тела на стуле или на ощущение, когда ваши ступни касаются пола.

Задействуйте свои чувства: обратите внимание на текстуру поверхности под вами, температуру воздуха или звуки вокруг вас.

Просканируйте свое тело: осторожно перемещайте фокус внимания с головы до ног, обращая внимание на такие ощущения, как давление, тепло или движение.

Оставайтесь в настоящем моменте: если ваш разум отвлекается, верните его к физическим ощущениям момента. Стоя/сидя, почувствовать стопы, седалищные кости, руку, макушку. Глубокое дыхание: вдох через нос (4 сек.), выдох через рот (6 сек)».

Рефлексия: «Где чувствовали напряжение? Как изменилось состояние?»

5. Снятие мышечных зажимов (15 мин).

Упражнение «Лимон».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Ведущий: «Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (Ладонями вверх, плечи и голова опущены. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что "выжали" весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.)

Упражнение «Тряска».

Цель: снять гипертонус через нейрогенную дрожь (деактивация реакции «замирания»)

Следуя Райхианскому подходу, состоящему в распускании «панциря», где тряска прорабатывает каждый из сегментов.

Ведущий: «Встаньте прямо и постарайтесь максимально расслабить свое тело. Успокаиваете дыхание и закрываете глаза.

Поочередно потрясите кистями рук. Теперь руками полностью, от кончиков пальцев до плеча. Поднимите одну ногу и потрясите. Проделайте тоже самое с другой ногой. Теперь остановитесь.

Снова начните медленно трясти обоими руками, передавая тряску всему телу и ногам. Доверяйте своему телу, оно само начнет задавать амплитуду движений и частоту тряски.

Время выполнения практики от 2–3 минут и увеличивать на сколько вам нравится.

Очень важно не задумываться о красоте своих движений. Доверьтесь интуиции своего тела и тряситесь с удовольствием!»

6. *Упражнение «Обнимай себя» (5 мин).*

Цель: создание чувства комфорта и защищенности.

Ведущий: «Обнимите себя, почувствуйте тепло и поддержку. Глубоко вдохните. Это ваш ресурс в стрессовых ситуациях».

7. *Рефлексия (5 мин).* Рефлексия – включение сознания на уже происшедшее.

Обсуждение: «Где в теле чувствовалось напряжение? Как изменилось ваше состояние после практик?»

Домашнее задание: практиковать заземление перед стрессовыми ситуациями (например, перед входом в аудиторию). Запол-

ните дневники самоотчета, с образцом заполнения. Отметьте, в каких ситуациях тревога проявляется сильнее? Какие техники дали наибольший эффект?

Завершение: «Сегодня мы сделали первый шаг к осознанному управлению тревогой. Благодарю всех за работу!»

<u>День 2. Регуляция эмоций через дыхание и движение.</u>

Цель: научить участников управлять тревожными состояниями через осознанное дыхание и двигательные практики, снижая психофизиологическое напряжение и повышая эмоциональную устойчивость.

Задачи.

1. Познакомить с физиологическими механизмами связи дыхания и эмоций.
2. Отработать техники дыхания для быстрого снижения тревоги.
3. Снять мышечные зажимы через движение и вибрацию.
4. Развить навык осознанного телесного отклика на стресс.
5. Зацепить «якоря» спокойствия через сенсорные образы (цвет, звук).

Формы работы: упражнения (на формирование стрессоустойчивости, улучшение работоспособности, снятия мышечного напряжения).

Необходимое время: 45 минут.

Количество участников: 10–15 человек (для индивидуального внимания и комфортной атмосферы).

Оборудование. Пространство для движения (студенты должны свободно ходить, выполняя упражнения). Стулья (для выполнения техник сидя, желательно без подлокотников). Колонки (для фоновой релаксационной музыки). Трек для релаксации (без слов, с плавной мелодией, например, звуки природы). Бланки с кратким описанием техник (схема «Цветовое дыхание», краткое описание «Осознанное движение»). Бланк «Дневника самоотчета».

1. Введение (2–3 минуты).

Ведущий: «Добрый день! Сегодня мы продолжим работать с телом и эмоциями. Наша цель- научиться быстро справляться с тревогой и напряжением через дыхание и движение. В прошлый раз мы фокусировались на заземлении, а сегодня будем глубже изучать, как тело и дыхание помогают управлять эмоциями. Начнем с разминки».

Участники встают в круг или остаются на местах, если пространство ограниченно.

2. Разминка (10 мин).

Упражнение «Осознанное движение» (метод Фельденкрайза).

Цель: активизировать тело, снять начальное напряжение через медленные интуитивные движения.

Ведущий: «Сейчас мы будем двигаться по аудитории в медленном темпе. Попробуйте почувствовать, какие движения сейчас хочет делать ваше тело. Может быть, это плавные покачивания, потягивания или легкие шаги. Не торопитесь, слушайте свои ощущения. Если хочется замедлиться – замедлитесь, если хочется остановиться – остановитесь. Ваша задача – найти комфортный ритм.»

Включить спокойную музыку, двигаться вместе с группой, показывая пример. Через 5 минут можно добавить инструкцию: «Теперь попробуйте двигаться еще медленнее, как будто вы плывете в воздухе. Обратите внимание, где в теле есть напряжение, и позвольте ему постепенно растворяться».

3. Упражнение «Напряжение и расслабление рук» (10 мин).

Цель: демонстрация контраста между напряжением и расслаблением для осознания телесных блоков.

Ведущий: а теперь сядем (или останемся стоять) и поработаем руками. Сожмите кулаки так сильно, как только можете – до дрожи в мышцах. Держите напряжение 5 секунд…(пауза) А теперь – резко отпустите! Почувствуйте, как руки становятся теплыми и тяжелыми. Повторим еще 2 раза.»

Показать технику: сжатые кулаки – дрожь – резкое расслабление. После третьего подхода можно спросить: «Кто почувствовал разницу между напряжением и расслаблением? Где еще в теле появилась легкость?»

4. Дыхательные техники (15 мин).

Упражнение «Цветовое дыхание».

Цель: визуализация теплого света на вдохе усиливает спокойствие, серый «туман» на выходе символизирует выход тревоги.

Ведущий: «Закройте глаза. Представьте, что с каждым вдохом в вас входит теплый золотой свет – это спокойствие и сила. На выходе представьте, что серый туман (ваша тревога) выходит из тела. Вдох – золото, выдох серый туман. Продолжаем 2 минуты».

Упражнение «Реинтеграция трех потоков» (биосинтез).

Цель: восстановление естественного дыхательного ритма без контроля, чтобы снизить гиперконтроль – частую причину тревоги.

Ведущий: «Теперь положите одну руку на грудь, другую на живот. Дышите естественно, без усилий. Просто наблюдайте: поднимается ли грудь? Живот? Попробуйте дышать так, чтобы двигались обе руки. Это баланс между расслаблением и легким тонусом».

Первые 2 минуты участники пробуют технику молча, затем ведущий комментирует: «Если сложно поймать ритм – просто дышите, как будто засыпаете: медленные вдохи и длинные выдохи».

5. Практика «Мычание» (снятие зажимов в горле) (5 мин).

Цель: снятие зажимов в горле (типичных для подавленных эмоций) через вибрацию звука.

Ведущий: «Сейчас мы сделаем необычное упражнение. Издайте звук "мммм", положив руку на грудь. Почувствуйте вибрацию. Это помогает снять зажимы в горле, которые часто возникают от страха или подавленных эмоций. Не стесняйтесь – все здесь в равных условиях!»

Включить фоновую музыку, чтобы участники чувствовали себя свободнее. Можно предложить варианты: «Можно мычать тише или громче, главное – почувствовать резонанс в теле».

6. Рефлексия (10 мин).

Цель: закрепить осознание телесных изменений после практик, выявить наиболее эффективные методы для каждого участника.

Ведущий: «Давайте поделимся впечатлениями. Какое упражнение дало больше всего расслабления? Кто заметил, как изменилось состояние после мычания или цветового дыхания?» Выслушать 3–4 ответа.

Проанализируйте свои записи в дневнике (2–3 мин). Какие закономерности вы заметили? В каких ситуациях тревога проявляется сильнее? Какие техники дали наибольший эффект?

Подвести итог: «Сегодня вы узнали, что даже простые движения и дыхание могут быстро снижать тревогу. Попробуйте повторить эти техники перед экзаменом или важной встречей».

Домашнее задание: ведение дневника самоотчетов (приложение 7).

Завершение: «Спасибо за работу! На следующем тренинге мы будем исследовать, как мысли влияют на эмоции. До встречи!»

<u>День 3. Интеграция и ресурсные состояния.</u>

Цель: Развитие навыков саморегуляции и стрессоустойчивости через интеграцию телесных, эмоциональных и когнитивных ресурсов. Формирование «якорей» безопасности для использования в сложных социальных и психоэмоциональных ситуациях.

Задачи.

1. Научить участников переключать внимание с дискомфортных ощущений на нейтральные или ресурсные.
2. Сформировать навык визуализации безопасного места для быстрого восстановления эмоционального равновесия
3. Развивать осознание физических и психологических границ для повышения устойчивости в социальных взаимодействиях.
4. Обеспечить участников инструментами для самостоятельного применения техник в повседневной жизни.

Формы работы: индивидуальные упражнения (телесные практики, визуализация), групповое обсуждение и рефлексия.

Необходимое время: 45 минут.

Количество участников: 10–15 человек (для индивидуального внимания и комфортной атмосферы).

Оборудование. Пространство для движения (студенты должны свободно ходить, выполняя упражнения). Стулья (для выполнения техник сидя, желательно без подлокотников). Колонки (для фоновой релаксационной музыки). Трек для релаксации (без слов, с плавной мелодией, например, звуки природы). Памятки с кратким описанием техник. Бланк «Дневника самоотчета».

Ведущий: добрый день, уважаемые участники! Сегодня мы продолжим работу над развитием навыков саморегуляции и стрессоустойчивости. Наш тренинг направлен на то, чтобы помочь вам научиться быстро восстанавливать внутреннее равновесие в сложных ситуациях, используя телесные и когнитивные техники. Мы часто сталкиваемся с моментами, когда эмоции или внешние обстоятельства выбивают нас из колеи. Сегодня вы освоите практики, которые позволят: переключать внимание с дискомфорта на ресурсные состояния; создавать внутреннюю опору через визуализацию безопасного места; чувствовать и укреплять свои границы. Что особенно важно в общении и стрессовых ситуациях.

Эти инструменты помогут вам не только в моменты напряжения, но и в повседневной жизни – в общении, в обучении и при сложных нагрузках.

Важно: все упражнения выполняются в комфортном для вас темпе. Если какая-то техника вызывает дискомфорт – вы всегда можете сделать паузу или адаптировать под себя.

1. *Упражнение «Маятниковое движение» (10 мин).*

Цель: научить переключать внимание между зоной дискомфорта и ресурсным состоянием, снижая уровень стресса.

Ведущий: «Сядьте удобно, закройте глаза. Обратите внимание на область напряжения в теле (например, сжатые челюсти). Почувствуйте это напряжение… А теперь плавно переведите внимание на теплые, расслабленные руки. Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением. Мысленно «раскачивайтесь» между этими ощущениями, как маятник. Это поможет вам научиться переключаться с дискомфорта на комфорт в сложных ситуациях».

2. *Практика «Ресурсное обеспечение» (10 мин).*

Цель: создать внутренний «Якорь» безопасности через мультисенсорную визуализацию.

Ведущий: «Вспомните место, где вы чувствовали себя абсолютно безопасно и спокойно. Это может быть реальное или воображаемое пространство. Представьте его в деталях. Что Вы видите вокруг себя? Слышите ли Вы какие-то звуки? Может быть, Вы чувствуете какие-то запахи? Что это за запахи? Может быть, Вы прикасаетесь к чему-то. Что Вы чувствуете? Какая эта поверхность на ощупь? Может быть, Вы чувствуете какой-то вкус на языке. Что это за вкус? Какая температура там, где Вы находитесь? Важно не спешить и дать себе возможность прочувствовать.

В каком положении находится Ваше тело? Что Вы делаете в своём безопасном месте? Прислушайтесь к себе и погрузитесь в ощущения уюта и защищённости.

Может быть, это место можно как-то улучшить? Что бы сделало Ваше безопасное место ещё более защищённым и приятным? Иногда для человека важно, чтобы в этом месте с ним был кто-то ещё: близкий человек или домашнее животное. Есть ли ещё кто-то в Вашем безопасном месте? Хотите ли Вы быть здесь один или хотите позвать сюда кого-то ещё?

Можно спросить себя: «Что в безопасном месте даёт мне больше всего ощущения покоя, защищённости? Так Вы поймёте, что именно на Вас успокаивающе действует».

Чтобы усилить чувство спокойствия и защищённости, хорошо спросить себя: «Где в теле большего всего этого ощущения спокойствия? Например, Вы отвечаете себе, что больше всего в груди, Вы чувствуете тепло. И тогда можно понаблюдать, что это тепло в теле делает? Двигается оно или нет? Имеет ли какой-то цвет? Проникает ли в другие части тела?»

Как эти ощущения влияют на Вас? Когда есть это чувство (покоя, безопасности, защищённости), тогда какой Вы? Что становится возможным, когда есть эти ощущения?»

Сохраняя чувство тепла и безопасности, потихоньку вернитесь в реальность, откройте глаза. Вы можете приходить в своё безопасное место снова, когда Вам нужно будет успокоиться или поддержать себя. Что могло бы Вам помочь вспомнить об этом образе и ощущениях, с ним связанных: может быть какая-то записка, значок или картинка?»

3. *Упражнения «Завершающие упражнения стресс-реакции» метод Питера Левина (5мин)* Техника основана на естественной дрожи тела, помогающая снять напряжение. Завершение стрессовых реакций подразумевает, что вы позволяете своему телу выполнять физические действия, которые оно не может выполнить в моменты стресса или страха. Эта техника имитирует естественные движения, такие как тряска, растяжка или легкое покачивание, чтобы высвободить накопленное напряжение и энергию.

Цель: восстановление баланса в организме путем разрешения незавершенных действий. Во время тревоги организм может подавлять естественные реакции, такие как борьба или бегство. Это подавление может привести к затяжному напряжению или беспокойству. Сознательно выполняя небольшие физические движения, вы даете нервной системе разрешение «завершить» свою реакцию, способствуя расслаблению и спокойствию.

Ведущий: «Определите застрявшую энергию: обратите внимание на области напряжения или возбуждения в вашем теле, например, сжатые кулаки или напряженная шея.

Начните выполнять плавные движения: встряхните руками, постучите ногами или покачайте туловищем, чтобы имитировать естественное снятие напряжения телом.

Дышите глубоко: координируйте движения с медленным, глубоким дыханием, чтобы усилить расслабление.

Сделайте паузу и обратите внимание: после завершения движений обратите внимание на ощущения в теле и на то, изменилось ли напряжение».

4. Упражнение «Осознание границ» (10 мин).

Цель: укрепить ощущение телесных и психологических границ для повышения устойчивости в социальных взаимодействиях.

Ведущий: «Сосредоточьтесь на трех границах тела, по очереди, удерживая внимание 3–5 минут на каждой. Ступни – контакт с землей, ладони – граница взаимодействия с другими, макушка головы – связь с пространством. Дышите глубоко, представляя, как с выдохом тепло и энергия наполняют каждую зону. Объедините внимание на всех пяти точках (макушка, ладони, ступни), представляя, как тело «растягивается», словно звезда. Можно добавить шестую точку (например, копчик) для баланса. Представьте вокруг себя защитную сферу, мысленно «раздвигайте» ее, упираясь макушкой, ладонями и стопами».

5. Заключение (10 мин).

Цель: закрепить полученный опыт и обсудить применение техник в реальной жизни.

Ведущий: «Какие техники были наиболее полезны? Как применять их в социальных ситуациях? Запишите мысли в дневник. В конце тренинга вы получите памятки с описанием техник – применяйте их регулярно для укрепления стрессоустойчивости.

«Анализ дневниковых записей» (5 минут).

Цель: Самоанализ: Участники выделяют 1–2 техники, которые помогли им лучше всего (с опорой на записи).

Групповое обсуждение: Обмен наблюдениями о динамике состояния (например: «После дыхательных упражнений тревога снижалась на 30% быстрее»).

Рекомендации: продолжать использовать дневник для дальнейшей саморегуляции.

Домашнее задание: ведение дневника самоотчетов.

В завершении цикла тренингов раздача памяток с кратким описанием техник (приложение 8).

Планируемый результат.

Участники освоят навыки быстрой саморегуляции, научатся создавать «якоря» безопасности и применять их в социальных взаимодействиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова, Н. А. Адаптация первокурсников к обучению в педагогическом вузе в рамках учебной практики / Н. А. Антонова // Вестник практической психологии образования. – 2023. – Т. 20. №2. – С. 63–78. DOI 10.17759/bppe.2023200205

2. Немов, Р. С. Общая психология. Введение в психологию: учебник и практикум для вузов / Р. С. Немов. – 6-е изд. – Москва: Юрайт, 2025. – 727 с. – URL: https://urait.ru/bcode/559754 (дата обращения: 22.07.2025). ISBN 978-5-534-17909-5.

3. Лоуэн, А. Радость. Как наполнить тело энергией, а жизнь счастьем / А. Лоуэн; пер. Е. Г. Гендель. – Москва: Аркада, 1995. – 565 с.

4. Левин, П. А. Пробуждение тигра: исцеление травмы / П. А. Левин; пер. на рус. яз. Е. Цветкова. – Эксмо, 2022. – 294 с.

5. Маленкович, Т. М. Типологические особенности дезадаптации студентов младших курсов и пути их преодоления // Теория и практика специального образования. – 2003. – С. 14–18.

6. Михно, О.С. Теоретический анализ видов адаптации студентов с особыми образовательными потребностями в вузе / О. С. Михно // Человеческий капитал. – 2020. – №4 (136). – С. 207–211.

7. Слободчиков, В. И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе: учебное пособие для вузов / В. И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – Москва: Школьная Пресса, 2000. – С. 212–385.

8. Редько Л.Л. Психолого-педагогическая поддержка адаптации студента-первокурсника в вузе: учебное пособие / Л. Л. Редько, Ю. А. Лобейко. – Москва: Илекса, 2008.

9. Райх, В. Анализ характера / В. Райх. – Москва: Эксмо-Пресс; Апрель-Пресс, 2000. – 235 с.

10. Фельденкрайз, М. Осознавание через движение / М. Фельденкрайз. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2001. – 143 с.

11. Тарасова, Л. Е. Психолого-педагогические условия формирования адаптация готовности готовности в вузе / Л. Е. Тарасова // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 4. – URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=24999 (дата обращения: 19.07.2025).

12. Шильцова, Ю. В. Адаптация студентов к первому курсу в условиях вуза / Ю. В. Шильцова // E-Scio. – 2020. –№5 (44). – С. 526–535.

13. Хорни, К. Тревожность / К. Хорни; под ред. В.М. Астапова // Тревога и тревожность. – Санкт-Петербург: Питер. – 2001. – С. 166–180.

Приложение 1

Дневник самоотчетов участника тренинга по работе с социальной тревожностью

Цель: фиксация динамики телесных реакций, эмоционального состояния и эффективности освоенных техник в повседневных ситуациях.

Таблица 1

Образец заполнения дневника

Дата/ Время	**Ситуация (описание контекста: место, люди, действие)** ***Уровень тревоги 1 – отсутствует → 10 – невыносимая***	**Телесные симптомы (дрожь, сердцебиение и т.д.)** ***Оцени интенсивность от 0 до 5, где 0 – слабо, 5 – очень сильное***	**Использованная техника (дыхание, заземление и пр.)**	**Эффект от техники (1–10 баллов)**	**Комментарии (мысли, трудности, инсайты)**
12.05.2024 10.00	Публичное выступление на практике 6/10	Учащенное дыхание, потливость ладоней 3/5	Диафрагмальное дыхание (4сек. Вдох, 6 сек. Выдох)	7/10	Дыхание помогло снизить дрожь, но голос все еще срывался
13.05.2024 15.30	Разговор с преподавателем 5/10	Напряжение в плечах, «ком в горле» 4/5	«4 точки опоры»	8/10	Стало легче поддерживать зрительный контакт

Учебное электронное издание

Потапова Анна Анатольевна
Макарова Елена Александровна

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ

Учебно-методическое пособие

Чебоксары, 2025 г.

Компьютерная верстка *М. В. Клементьева*

Подписано к использованию: 28.10.2025 г.
Объем 0,8 Мб. Уч. изд. л. 1.68.
Тираж 20 экз.

Издательский дом «Среда»
428023, Чебоксары, Гражданская, 75, офис 12
+7 (8352) 655-731
info@phsreda.com
https://phsreda.com