

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Лосев Н.В. Басалаева  
подпись инициалы, фамилия  
« 02 » 06 2025 г.

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения

код - наименование специальности

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КИНОТЕРАПИИ В ПЕРИОД  
АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ГРУППЫ РИСКА К УСЛОВИЯМ В ВУЗЕ

Руководитель	<u>Лосев 02.06.25</u> подпись, дата	зав. каф., канд. психол. наук должность, ученая степень	<u>Н.В. Басалаева</u> инициалы, фамилия
Выпускник	<u>Мосев</u> подпись, дата		<u>Д.Д. Мосинцев</u> инициалы, фамилия
Рецензент	<u>Чупина 02.06.25</u> подпись, дата	доц. каф., канд. психол. наук должность, ученая степень	<u>В.Б. Чупина</u> инициалы, фамилия
Нормоконтролер	<u>Мартынова 02.06.25</u> подпись, дата		<u>М.А. Мартынова</u> инициалы, фамилия

Лесосибирск 2025

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Возможности использования кинотерапии в период адаптации студентов группы риска к условиям в вузе» содержит 91 страницу текстового документа, 40 использованных источников, 1 таблицу, 3 приложения, 11 рисунков.

КИНОТЕРАПИЯ, ПЕРИОД АДАПТАЦИИ, ГРУППА РИСКА, АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ГРУППЫ РИСКА, КИНОТРЕНИНГ, АДАПТИРОВАННОСТЬ.

Актуальность проблемы адаптации студентов группы риска определяется сложностями переходного периода при поступлении в вуз, сопровождаемого новыми коллективами, повышенными учебными нагрузками, изменёнными условиями жизни и необходимостью самоорганизации, что часто приводит к стрессу, негативно сказывающемуся на учебной деятельности и благополучии. Использование инновационного метода кинотерапии предоставляет безопасное пространство для эмоционального выражения и обсуждения сложных тем, повышая внутреннюю мотивацию, навыки самоконтроля и, как следствие, академическую успеваемость, снижая риск неудач и отчислений.

Цель работы – изучение возможностей использования кинотерапии в период адаптации студентов группы риска к условиям в вузе.

Проводя анализ полученных результатов, мы выявили, что 25 % респондентов характеризуются активной адаптацией и самосовершенствованием, а 20 % испытуемых характеризуются пассивной адаптацией и минимальной активностью. По итогам первичной диагностики нами разработан кинотренинг «КиноТренд: учимся у героев», реализованный со студентами группы риска. Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что разработанная нами система занятий может быть эффективна при работе со студентами группы риска в период адаптации к условиям в вузе.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретический аспект изучения возможности использования кинотерапии в период адаптации студентов группы риска к условиям в вузе.....	8
1.1 Адаптация как психолого-педагогическая проблема.....	8
1.2 Специфика адаптации студентов группы риска к условиям обучения в вузе.....	13
1.3 Принципы организации занятий с использованием кинотерапии в период адаптации студентов группы риска к условиям обучения в вузе.....	20
2 Эмпирическое исследование возможности использования кинотерапии в период адаптации студентов группы риска к условиям обучения в вузе.....	25
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	25
2.2 Описание системы занятий с использованием кинотерапии в период адаптации студентов группы риска к условиям обучения в вузе.....	41
2.3 Сопоставительный анализ первичной и повторной диагностики.....	47
Заключение.....	55
Список использованных источников.....	58
Приложение А Результаты первичной диагностики.....	63
Приложение Б Описание кинотренинга «КиноТренд: учимся у героев».....	67
Приложение В Результаты повторной диагностики.....	90

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы адаптации студентов группы риска обусловлена рядом ключевых факторов, являющихся предметом исследования в современной психологии и педагогике. Во-первых, переходный период, связанный с поступлением в вуз, сопровождается значительными изменениями в жизни студента, такими как новый коллектив, повышенные учебные нагрузки, измененные условия жизни и необходимость самоорганизации. Эти изменения зачастую становятся источником стресса, что, в свою очередь, негативно влияет на учебную деятельность и общее благополучие студентов. Снижение уровня стресса и оказание поддержки в успешной адаптации могут существенно повысить академическую успеваемость и снизить вероятность академических неудач и отчислений.

Во-вторых, адаптация в вузовской среде требует развития социальных навыков и навыков межличностного взаимодействия. Современные исследования Т.Д. Дубовицкой подчеркивают, что успешная адаптация способствует быстрой интеграции студентов группы риска в новый коллектив, облегчает коммуникативные процессы с однокурсниками и преподавателями, что создает благоприятную атмосферу для учебы и личностного роста.

Кроме того, период адаптации может сопровождаться повышенной тревожностью и депрессией, особенно если студент сталкивается с трудностями в учебе или в межличностных отношениях. Сопровождение в адаптационный период позволяет избежать многих психологических проблем и способствует формированию здоровой учебной среды. Кинотренинг, как метод, предоставляет безопасное пространство для обсуждения сложных тем и эмоционального выражения, что положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии студентов.

Наконец, в условиях вузовского обучения особое значение приобретает

внутренняя мотивация и способность студентов к самостоятельной организации учебного времени. Правильная адаптация способствует формированию устойчивых учебных привычек и развитию навыков самоконтроля. Кинотренинг может служить средством повышения мотивации через вовлечение студентов группы риска в обсуждение актуальных тем, касающихся их учебной и личной жизни.

Таким образом, проблема успешной адаптации студентов группы риска является одной из ключевых задач высших учебных заведений. Использование кинотренинга как инновационного метода работы способствует созданию благоприятных условий для успешного перехода студентов к новому этапу их жизни и обучения.

Актуальность рассматриваемой проблемы обуславливает необходимость проведения исследования.

Цель исследования: изучение возможностей использования кинотерапии в период адаптации студентов группы риска к условиям в вузе.

Объект исследования: адаптация как психолого-педагогическая проблема.

Предмет исследования: возможности использования кинотерапии в период адаптации студентов группы риска к условиям в вузе.

Гипотеза: мы предполагаем, что реализация системы занятий с использованием кинотренинга по адаптации студентов группы риска способствует повышению уровня адаптированности к условиям вуза.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме адаптации студентов группы риска к условиям в вузе.
2. Охарактеризовать возможности использования кинотерапии в период адаптации студентов группы риска к условиям в вузе.
3. Провести экспериментальное исследование адаптации студентов группы риска и проанализировать результаты исследования.

4. Разработать и реализовать систему занятий с использованием кинотерапии в период адаптации студентов группы риска к условиям в вузе, определить её эффективность.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования;
2. Эмпирические методы: тестирование (методика «Адаптированность студентов в вузе» (авторы – Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова), методика «Тест социально-психологической адаптированности» (авторы – К. Роджерс, Р. Даймонд (адап. А.К. Осницкий)), методика «Адаптивные стратегии поведения, АСП» (автор – Н.Н. Мельникова));
3. Методы количественной и качественной обработки результатов, в том числе методы математической статистики (U-критерий Манна-Уитни).

Методологической основой исследования выступили работы отечественных ученых по проблеме адаптации как психолого-педагогической проблемы (Балл Г.А., Березин Ф.Б., Битянова М.Р., Зотова О.И., Кряжева И.К., Кузнецов И.С., Мельникова Н.Н., Осницкий А.К., Реан А.А., Шевелева Н.П.); исследования в области изучения кинотерапии как метода работы со студентами (Ахмедзянова А.Э., Березин С.В., Грецов А.Г., Петровская Л.А., Сулима В.).

Экспериментальная база исследования представлена ЛПИ – филиал СФУ г. Лесосибирска. Исследование проводилось в октябре 2024 года – мае 2025 года. Выборка представлена студентами-первокурсниками в количестве 40 человек. Возраст испытуемых 18-21 лет.

Этапы исследования:

1 этап (сентябрь – октябрь 2024 г.) – изучение теоретических аспектов проблемы адаптации, определение категориального аппарата, методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики уровня адаптированности студентов.

2 этап (октябрь – декабрь 2024 г.) – разработка и реализация системы

занятий с использованием кинотерапии в период адаптации студентов группы риска к условиям в вузе.

3 этап (декабрь 2024 г. – июнь 2025 г.) – проведение повторной диагностики адаптированности студентов, анализ полученных результатов исследования, формулирование выводов, оформление ВКР.

Результаты исследования представлены на Всероссийской научно-практической конференции «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспекты». По теме ВКР опубликована 1 статья.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования системы занятий с использованием кинотерапии в период адаптации студентов группы риска к условиям обучения в вузе. Этот метод позволяет улучшить коммуникативные и эмоциональные навыки студентов, способствует их успешной интеграции в учебную среду, формирует командный дух и снижает уровень стресса. Полученные результаты исследования могут быть полезны кураторам и психологам высших учебных заведений для поддержки студентов группы риска в период адаптации к условиям в вузе.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, который включает в себя 40 наименований, 3 приложений. В работе содержится 1 таблица и 11 рисунков. Общий объем работы – 91 страницы.

# 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИЗУЧЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КИНОТЕРАПИИ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ГРУППЫ РИСКА К УСЛОВИЯМ В ВУЗЕ

## 1.1 Адаптация как психолого-педагогическая проблема

Понятие «адаптация» активно используется в различных областях современной науки, что делает его чрезвычайно важным и многогранным. О данном явлении начали говорить еще в XIX веке, и первоначально его применяли преимущественно в биологии. Затем это понятие стали использовать для описания процессов, связанных с личностью человека и даже коллективным поведением. Существует множество определений понятия «адаптация» [32].

Понятие адаптации, в широком смысле, охватывает многообразие взаимодействий организма или личности с внешней средой, охватывающих биологические, физиологические и психологические аспекты. В научной литературе адаптация акцентирует внимание на процессе интеграции индивида в социальную среду, его способности к межличностному взаимодействию и эффективному функционированию в обществе. Особое внимание в рамках этого вида адаптации уделяется важности социальных связей, самоопределению внутри группы и реализации личностного потенциала в контексте социальной активности. Важной составляющей адаптации является процесс саморегуляции, позволяющий личности поддерживать психологическое равновесие и адаптироваться к изменениям в социальной среде [4].

Автор Г.А. Балл считает, что понятие адаптации, по существу, описывает процесс включенности индивида во взаимодействие и объединение с социальной группой, а также самоопределения в её рамках. В теоретическом аспекте это понятие предполагает наиболее оптимальную реализацию внутренних возможностей личности и её потенциала в социально значимой деятельности. Оно подчеркивает способность индивида эффективно взаимодействовать с

окружающим социумом в конкретных условиях существования. В то же время, дезадаптация определяется как процесс нарушения саморегуляции личности и окружающей среды, что ведет к сбоям в приспособлении индивида по различным причинам. Такой подход позволяет глубже понять механизмы и факторы, влияющие на успешную или неуспешную интеграцию личности в социальную среду [4].

Ф.Б. Березин, известный своими обширными исследованиями в области адаптации, рассматривает этот феномен как динамический процесс становления оптимального баланса между человеком и окружающей средой. Он подчеркивает, что адаптация не просто обеспечивает гармоничное сосуществование, но и позволяет личности сохранять привычный образ жизни, удовлетворять насущные потребности и поддерживать психическое и физическое здоровье. В этой концепции ключевую роль играет способность индивидуума находить баланс между внешними воздействиями и внутренними ресурсами, что способствует устойчивости и полноценному функционированию в различных жизненных обстоятельствах [6].

В свою очередь, Н.Н. Мельникова определяет адаптацию как «процесс приспособления организма к изменениям во внешней среде, который обеспечивает выживание и успешное развитие в новых условиях. Конечным результатом процесса адаптации является установление продуктивного взаимодействия между индивидом и средой» [21, с. 30].

Адаптация нередко рассматривается с позиции удовлетворения потребностей, где ее сущность сводится к установлению соответствия между требованиями личности и возможностями окружающей среды. Такой подход представлен в исследованиях Н.Ф. Наумовой, которая определяет адаптацию как состояние удовлетворенности, возникающее вследствие гармоничного согласования индивидуальных потребностей с условиями социальной среды в рамках референтной группы. Аналогичная концепция прослеживается в работах

А.И. Хаустовой, где адаптация описывается как процесс взаимодействия человека и его окружения, в ходе которого среда может как способствовать удовлетворению потребностей индивида, так и создавать препятствия, вызывая фрустрацию. Обобщая эти подходы, можно сказать, что адаптация подразумевает баланс между внутренними запросами личности и внешними ресурсами, обеспечивающими ее полноценное функционирование в обществе [36].

В ходе изучения адаптации как психолого-педагогической проблемы Н.П. Шевелева и И.С. Кузнецов акцентируют свое внимание на адаптированности, поскольку она позволяет оценить успешность процесса адаптации. Авторы считают, что адаптированность – это текущий результат процесса адаптации, который характеризуется способностью человека удовлетворять свои потребности на приемлемом для себя уровне в конкретной ситуации и социальной среде [38].

Многие исследователи акцентируют внимание, что адаптация является не только процессом активного внешнего приспособления к новым условиям, но и результатом внутренних изменений и самоизменения индивида. Например, А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов определяют адаптацию как «процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования» [29, с. 16]. Это свидетельствует о комплексности и многогранности адаптационных механизмов, включающих как внешние, так и внутренние аспекты.

М.Р. Битянова определяет адаптацию не просто как процесс приспособления к условиям среды, обеспечивающий успешное функционирование, но и как возможность дальнейшего развития в психологическом, социальном и личностном аспектах. Таким образом, адаптированный обучающийся — это индивид, который не только интегрируется в новую педагогическую среду, но и обладает потенциалом для всестороннего роста, включая интеллектуальное, личностное и физическое совершенствование в

рамках образовательного процесса [7].

Согласно исследованиям Т. Шибутани, личность можно охарактеризовать посредством набора приемов, позволяющих ей успешно преодолевать возникающие трудности. Эти приемы представляют собой стратегии адаптации, поскольку они включают хорошо организованные пути решения конкретных проблем. В отличие от адаптации, приспособление сводится к реакциям организма на требования специфических ситуаций, обеспечивая соответствие средовым условиям без четко структурированных механизмов преодоления препятствий [39].

Такая интерпретация адаптации включает в себя активность индивидуума, отражая его целеустремленный, творческий и преобразующий характер в процессе социального взаимодействия. Вне зависимости от различий в интерпретациях адаптации в различных теориях, очевидно, что личность играет роль активного субъекта этого процесса, проявляя способность к осознанному изменению и приспособлению к динамичным условиям социальной среды.

О.И. Зотова и И.К. Кряжева акцентируют внимание на активности личности в процессе адаптации, рассматривая этот процесс как динамическое взаимодействие между индивидом и социальной средой. В результате этого взаимодействия формируется согласованность целей и ценностных ориентаций как самой личности, так и социальной группы в целом. Адаптационный процесс наиболее эффективно протекает в условиях, когда психолого-педагогическая среда создает возможности для удовлетворения образовательных потребностей и стремлений личности, одновременно способствуя раскрытию ее уникальных качеств и потенциала [15].

В рамках данного подхода особое внимание уделяется концепции В.И. Лебедева, который подробно анализирует различные формы адаптационных процессов, такие как: «дезадаптация», «устойчивая адаптация», «переадаптация» и «реадаптация». Он подчеркивает, что одним из фундаментальных признаков

успешной адаптации является согласованное и оптимальное функционирование всех регуляторных процессов организма, позволяющее поддерживать его внутреннее равновесие. Этот баланс обеспечивается за счет гибкого реагирования на изменения окружающей среды, что способствует не только сохранению физиологической стабильности, но и эффективному психическому саморегулированию личности [20].

В 2004 г. А.К. Осницкий на основании концепции К. Роджерса пришел к выводам, что адаптация определяется посредством концептов адаптивности и неадаптивности. Автор акцентирует внимание на тенденциях соответствия или несоответствия между поставленными целями и достигнутыми результатами деятельности. Адаптивность, как отмечает исследователь, проявляется в гармоничном согласовании целей и итогов активности, что свидетельствует о высоком уровне адаптационных способностей субъекта. На противоположном полюсе находится неадаптивность, которая характеризуется диссонансом между намерениями и полученными результатами, указывая на наличие проблем в процессе адаптации. Таким образом, подход к изучению адаптации предоставляет важные аналитические инструменты для оценки эффективности адаптационных процессов, подчеркивая значимость соответствия между целями и результатами в контексте адаптивного поведения [24].

Адаптация как психолого-педагогическая проблема представляет собой многогранное явление, которое включает в себя ряд ключевых аспектов, влияющих на успешность взаимодействия индивидуума с окружающей средой и социальными группами.

Во-первых, следует отметить значимость социальной поддержки в процессе адаптации. Исследования показывают, что поддержка со стороны семьи, друзей и сообщества играет решающую роль в успешной адаптации, особенно в условиях стрессовых ситуаций. Социальная поддержка обеспечивает не только эмоциональную устойчивость, но и способствует развитию чувства

принадлежности и безопасности [36].

Во-вторых, когнитивные процессы также играют важную роль в адаптационном процессе. Способность индивидуума к восприятию и анализу новой информации, а также формирование адекватных стратегий поведения являются важными компонентами успешной адаптации. Современные исследования подчеркивают, что когнитивная гибкость и открытость к новому опыту способствуют более эффективному приспособлению к изменениям [22].

Наконец, необходимо рассмотреть влияние культурных различий на процесс адаптации. Культурный контекст и особенности культурной среды могут значительно влиять на адаптационные процессы. Исследования показывают, что культурная адаптация требует от индивидуума не только знания языка и обычаев, но и принятия культурных норм и ценностей, что является важным компонентом успешной адаптации [10].

Таким образом, вопрос адаптации как психолого-педагогической проблемы представляет собой одну из ключевых проблем, актуальных для интеграции студентов группы риска к условиям обучения в вузе. Успешная адаптация способствует гармоничному развитию личности студента, улучшению его социального статуса и академической успешности.

## **1.2 Специфика адаптации студентов группы риска к условиям обучения в вузе**

Согласно исследованию О.В. Пенкер, в последние годы наблюдается значительное увеличение численности социально незащищенных категорий студенчества, объединяемых под понятием «группы риска». К этой группе относятся студенты, испытывающие различные трудности в образовательном процессе, среди которых отмечаются низкая учебная мотивация, отсутствие добросовестного подхода к обучению, слабый самоконтроль, нарушения

дисциплины, невнимательность к окружающим и к учебным требованиям. Характерными особенностями таких студентов является нестабильность в подготовке к занятиям и склонность к отказу от обязательств, что затрудняет их полноценную адаптацию к условиям высшего образования [26].

В.Н. Козлов, занимающийся изучением проблем студенческой молодежи, отмечает, что к студентам «группы риска» относятся следующие категории студентов:

- студенты-сироты;
- студенты-инвалиды;
- студенты, пострадавшие в результате Чернобыльской аварии;
- студенты с аддиктивным поведением;
- студенты социально-неблагополучных семей, которые имеют доход

ниже величины прожиточного минимума [16].

М.С. Петрова относит к числу студентов «группы риска» студентов-первокурсников, для которых переход к самостоятельному обучению сопровождается повышенной стрессовой нагрузкой, необходимостью интеграции в новый коллектив и освоения новых требований учебного процесса. В связи с этим особое внимание уделяется изучению механизмов адаптации на различных этапах обучения, а также выявлению факторов, влияющих на успешность интеграции студентов данной категории в образовательное пространство. Исследования автора, посвященные проблемам студенческой молодежи, показывают, что представители этой группы зачастую испытывают сложности в формировании четких жизненных ориентиров и испытывают тревожность перед неопределенным будущим, что требует разработки дополнительных мер социальной и образовательной поддержки [27].

Согласно исследованиям И.А. Баевой, процесс адаптации студентов к образовательной среде продолжается на протяжении всего периода обучения в вузе. Лишь к третьему курсу стихийно формируются ключевые навыки, такие как

самоконтроль, организованность и ответственность, обеспечивающие успешную академическую деятельность. При этом именно студенты первого курса являются наиболее уязвимой категорией, поскольку сталкиваются с резкими изменениями в учебном процессе, социальным давлением и необходимостью самостоятельного планирования образовательной траектории. В связи с этим особенно важно обеспечить всестороннюю поддержку первокурсников, когда адаптационные механизмы находятся в стадии формирования, а внешняя помощь играет решающую роль в их успешной интеграции в учебную среду [3].

Адаптация студентов группы риска к условиям обучения в вузе является комплексной задачей, требующей всестороннего подхода к изучению и учета многочисленных факторов. Прежде всего, важно отметить, что одной из главных причин затруднений в адаптации является резкая смена образовательной среды. Переход от школьного образования к вузовскому сопровождается значительным увеличением объема учебной нагрузки, изменением методик преподавания и требованиями к самостоятельности. Многие студенты сталкиваются с новым форматом обучения, что может вызывать стресс и чувство неуверенности [19].

Так же, недостаточная подготовка к самостоятельной работе является еще одной значимой причиной. Школьная система часто не готовит студентов к необходимости планирования своего времени и выполнения заданий без постоянного контроля. Неспособность эффективно организовать свои учебные процессы может стать существенным препятствием для успешной адаптации [36].

Кроме того, личные характеристики студентов играют важную роль в адаптационном процессе. Уровень самоорганизации, эмоциональная устойчивость, коммуникативные навыки и мотивация значимо влияют на способность первокурсников адаптироваться к новым условиям. Студенты с высокими уровнями этих характеристик легче приспосабливаются, тогда как те, у кого они развиты слабо, могут испытывать большие трудности [17].

Социальная поддержка также является важным фактором, влияющим на

адаптацию. Наличие поддержки со стороны семьи, друзей и преподавателей способствует уменьшению стресса и улучшению общего состояния студентов. Студенты, которые ощущают поддержку и понимание, быстрее адаптируются к новым условиям и справляются с возникающими трудностями.

Необходимо также учесть психологическое давление и стресс, сопровождающие период адаптации. Испытывая высокий уровень стресса из-за необходимости приспособления к новой социальной и академической среде, студенты могут испытывать чувство неопределенности и неуверенности в своих силах, что усложняет процесс адаптации [8].

На практике это приводит к ряду проблем. Во-первых, академические трудности часто оказываются значимым барьером. Повышенные требования к учебной деятельности могут вызвать у студентов чувство перегруженности и неуверенности в своих силах. Это может привести к снижению успеваемости и утрате мотивации к учебе.

Во-вторых, социальная изоляция является еще одной важной проблемой. Студенты сталкиваются с необходимостью построения новых социальных связей и интеграции в студенческое сообщество. Для некоторых это может быть сложным процессом, особенно для интровертов или людей с низкими коммуникативными навыками. Социальная изоляция негативно сказывается на эмоциональном состоянии и уровне удовлетворенности жизнью.

В-третьих, проблемы самоорганизации могут серьезно осложнить адаптационный процесс. Неспособность эффективно планировать свое время и организовывать учебный процесс приводит к пропускам занятий и невыполнению заданий, что, в свою очередь, усиливает стресс и усугубляет адаптационные трудности.

Д.В. Елисеев в своих исследованиях уделяет особое внимание студентам, которые сталкиваются с новыми обязанностями, социальными взаимодействиями и повышенным уровнем ответственности, поскольку переход из школы в

университет сопровождается значительными изменениями в психологическом плане [12].

С.Д. Резник в своих трудах обращает внимание на значимость развития навыков управления стрессом и эмоциональной устойчивости для успешной адаптации студентов [30].

В этом контексте чрезвычайно важной становится своевременная диагностика студентов группы риска, испытывающих трудности в адаптации. Показатели адаптации и дезадаптации играют ключевую роль при диагностике уровня адаптированности студентов группы риска по ряду причин. Во-первых, показатели адаптации служат индикаторами успешной интеграции студента в новую учебную среду, позволяя определить степень его комфортности и удовлетворённости академической, социальной и эмоциональной жизнью в вузе. Высокий уровень адаптации свидетельствует о том, что студент успешно справляется с новыми требованиями, устанавливает хорошие взаимоотношения с одногруппниками и преподавателями, а также эффективно осваивает учебный материал [9].

Во-вторых, показатели дезадаптации сигнализируют о возможных проблемах, таких как академические, социальные или психологические трудности, с которыми сталкивается студент. Раннее выявление этих проблем позволяет своевременно предоставить необходимую помощь и поддержку, предотвращая развитие более серьёзных последствий, включая снижение успеваемости, ухудшение психологического состояния или даже отчисление.

В данном случае необходимо отметить, что помощь студентам в нахождении баланса между учебной и личной жизнью, а также развитие навыков самоорганизации и самодисциплины, являются ключевыми факторами успешной адаптации. При этом адаптация во многом определяется способностью студентов эффективно осваивать учебный материал и адаптироваться к новым методам преподавания [1].

Адаптивные стратегии поведения, предложенные Н.Н. Мельниковой, предоставляют ценную основу для объяснения специфики адаптации студентов к условиям обучения в вузе. В свете теоретических концепций, следует отметить, что Мельникова выделяет три ключевые стратегии: активная адаптация, пассивная адаптация и избегание, каждая из которых играет значимую роль в процессе адаптации [21].

Активная адаптация, по её определению, включает в себя целенаправленные и осознанные изменения как окружающей среды, так и собственного поведения индивида для достижения более высокого уровня адаптированности. В контексте студентов-первокурсников, эта стратегия может проявляться в активном поиске дополнительных ресурсов, таких как учебные пособия или консультации с преподавателями, а также в участии в студенческих мероприятиях и клубах. Такой подход способствует более быстрому приспособлению к новым требованиям учебного процесса и социальной среды вуза.

Пассивная адаптация, в свою очередь, характеризуется принятием текущих условий без попыток их изменения. Студенты, использующие эту стратегию, склонны оставаться на заднем плане, не предпринимая активных действий для улучшения своей ситуации. Этот подход может привести к более медленному процессу адаптации и увеличению уровня стресса, так как индивид не стремится контролировать или изменять неблагоприятные обстоятельства.

Третья стратегия, избегание, включает в себя активное уклонение от ситуаций, вызывающих стресс или неудобства. Студенты, предпочитающие избегание, могут избегать участия в академических мероприятиях, социальных взаимодействиях или других аспектах вузовской жизни, которые они считают сложными или неприятными. Такая стратегия может привести к социальной изоляции, снижению академической успеваемости и ухудшению общего психоэмоционального состояния [14].

Применение этих адаптивных стратегий поведения в реальной жизни

студентов группы риска позволяет более глубоко понять их реакции на новые условия обучения. Важно учитывать, что каждая из стратегий имеет свои преимущества и недостатки, и выбор подходящей стратегии зависит от индивидуальных особенностей студента и специфики ситуаций, с которыми он сталкивается.

На практике, активная адаптация может способствовать быстрому и успешному приспособлению студентов к новым условиям, тогда как пассивная адаптация и избегание могут затруднять процесс адаптации и увеличивать уровень стресса. Поэтому для образовательных учреждений важно создавать условия, способствующие активной адаптации студентов группы риска, предоставляя им поддержку и ресурсы, необходимые для успешного прохождения адаптационного периода. Исходя из выше сказанного, стратегии адаптивного поведения по Н.Н. Мельниковой предоставляют важные инструменты для анализа и улучшения процесса адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе, что способствует их успешной интеграции и личностному росту [21].

Таким образом, адаптация студентов группы риска к условиям обучения в вузе является сложным и многофакторным процессом, основными причинами трудностей в котором выступают резкая смена образовательной среды и недостаточная подготовка к самостоятельной работе. Ключевую роль в успешной адаптации играют личные характеристики студентов, такие как самоорганизация и эмоциональная устойчивость, а также наличие социальной поддержки. Основные проблемы, с которыми сталкиваются студенты группы риска, включают академические трудности, социальную изоляцию и проблемы самоорганизации, которые усугубляются высоким уровнем стресса и психологического давления.

### **1.3 Принципы организации занятий с использованием кинотерапии в период адаптации студентов группы риска к условиям обучения в вузе**

Современные педагогические технологии, направленные на активизацию адаптационных процессов, не всегда демонстрируют достаточную эффективность. Проведенные исследования А.И. Копытина показывают, что на данный момент отсутствует универсальная развивающая программа, обеспечивающая комплексное формирование жизненно важных навыков, необходимых для успешной социально-психологической адаптации студентов. В условиях необходимости разработки и внедрения методов, учитывающих индивидуальные потребности обучающихся и специфику образовательной среды, одним из таких является кинотерапия [18].

Согласно С.В. Березину, кинотерапия является групповым методом работы психолога с психически здоровыми людьми, стремящимися к личностному росту, самосовершенствованию, углублению понимания жизни и улучшению отношений с окружающими. Кинотерапия хорошо сочетается с другими методами групповой работы, что позволяет использовать ее и как самостоятельный, и как вспомогательный метод при решении широкого спектра психокоррекционных и психотерапевтических задач. Разработанный на основе кинотерапии кинотренинг хорошо зарекомендовал себя как метод индивидуального и группового обучения [5].

По мнению С.В. Березина, психотерапия и психологический тренинг, будучи разными жанрами практической психологии не просто имеют много общего (например, методологические основания: поведенческий тренинг и поведенческая терапия), часто они глубоко интегрированы друг в друга. Тем не менее, психологу-практику необходимо дифференцировано решать задачи тренинга и психотерапии. Нередко участие в психологическом тренинге порождает и психотерапевтические эффекты, однако, осознанная или

неосознанная подмена одного другим способны дискредитировать и психотерапию, и тренинг [5].

Кинотренинг – это совокупность приемов, организующих групповую дискуссию по содержанию фильма (или его фрагмента), направленную на развитие навыков общения, межличностного взаимодействия, коммуникативной компетентности и проницательности, профессиональных умений и навыков [5].

В результате проведенного сопоставительного анализа понятий кинотерапии и кинотренинга, мы приняли решение разработать кинотренинг, направленный на создание условий для адаптации студентов группы риска к условиям обучения в вузе с использованием кинотерапии, как метода групповой работы.

К. Роджерс рассматривает групповую дискуссию как ключевой метод работы в кинотерапевтической группе, способствующий активному взаимодействию участников образовательного процесса. В современной психолого-педагогической практике этот метод позволяет студентам анализировать различные точки зрения, формируя более глубокое понимание социальной динамики и личностных реакций. В процессе обсуждения у участников появляется возможность осмыслить и переосмыслить поступки героев фильма, корректируя свое субъективное восприятие происходящего. Согласно мнению В. Сулимы, именно этот аспект составляет основное терапевтическое воздействие кинотерапии, поскольку она оказывает выраженное влияние на эмоциональное состояние, когнитивные процессы и поведенческие стратегии личности. Как разновидность арт-терапии, кинотерапия играет важную роль в социально-психологической адаптации студентов, способствуя развитию их эмоциональной компетентности и устойчивости в условиях образовательной среды [33].

Прежде всего, необходимо учитывать, что кинотренинг способствует созданию безопасного пространства, в котором студенты могут свободно

выражать свои мысли и эмоции через обсуждение сюжетов фильмов. В данном контексте важно подчеркнуть, что такой подход позволяет снизить уровень стресса и тревожности, связанной с началом обучения в вузе, и способствует развитию эмоциональной устойчивости [35]. Анализ и обсуждение фильмов стимулируют студентов к критическому осмыслению представленного материала, что развивает их навыки анализа и синтеза информации, а также формирует способность к саморефлексии. Таким образом, кинолектор в ходе обсуждений с аудиторией позволяет углубляться в темы, касающиеся личных и учебных аспектов жизни студентов, что способствует их всестороннему развитию [13].

Важным аспектом является также социальная интеграция и формирование связей. Групповые обсуждения фильмов создают благоприятные условия для установления контактов между студентами, что позволяет лучше понять друг друга и развивать навыки межличностного общения и сотрудничества. Это, в свою очередь, способствует адаптации и чувству принадлежности к студенческому сообществу [37].

Кроме того, кинотренинг может существенно повышать мотивацию к учебе и личностному развитию. Обсуждение тем, которые непосредственно связаны с учебным процессом и личностным ростом студентов, способствует повышению их интереса к обучению и формированию позитивного отношения к учебе. Кинотренинг развивает стремление к самосовершенствованию, что является ключевым элементом успешной адаптации [25].

Наконец, для студентов из других регионов или стран кинотренинг предоставляет уникальную возможность лучше понять культурные особенности и традиции нового окружения через просмотр и обсуждение фильмов. Это способствует более быстрому и успешному процессу культурной адаптации, позволяя студентам чувствовать себя более уверенно и комфортно в новой культурной среде [23].

Так же важно упомянуть, что положительное эмоциональное состояние, как

правило, способствует более успешному процессу адаптации, тогда как повышенная тревожность и депрессия могут затруднять этот процесс. Введение кинотерапии и других методов может существенно улучшить эмоциональное состояние и, следовательно, адаптационные возможности студентов [34].

В этом контексте кинотренинг может сыграть значительную роль в облегчении процесса адаптации студентов группы риска к условиям обучения в вузе.

Далее рассмотрим основные принципы проведения кинотренинга, предложенные Л.А. Петровской:

- Принцип активности;
- Принцип «здесь и сейчас»;
- Принцип «персонификация высказываний»;
- Принцип конфиденциальности [28].

Для успешного проведения тренинга важно соблюдать определенные правила, которые обеспечивают комфортную и продуктивную атмосферу для всех участников:

- Правило тайны (конфиденциальности);
- Правило активности;
- Правило «стоп»;
- Правило открытости и честности;
- Правило без критики и оценок;
- Правило понимания;
- Правило «круга».

Данные правила обсуждаются группой. Затем ведущий спрашивает: «Может кто-то хочет предложить ещё какое-нибудь правило?». Если да, то предлагаемое правило подлежит обсуждению, принятию или непринятию [31].

Кинотренинг может стать эффективным инструментом в период адаптации студентов группы риска к условиям обучения в вузе, способствуя их социальной

интеграции, эмоциональной стабильности, развитию критического мышления и повышению мотивации [40]. Во-первых, кинотренинг предоставляет уникальные возможности для обсуждения фильмов в группах, что способствует развитию навыков общения и сотрудничества. Совместный просмотр и анализ киноматериалов позволяют студентам установить более тесные связи друг с другом, укрепить командный дух и наладить эффективную коммуникацию. Данный аспект особенно важен для первокурсников, которые только начинают строить свои социальные сети в новой учебной среде. Во-вторых, кинотренинг может включать фильмы, затрагивающие темы, близкие первокурсникам, такие как стресс, адаптация к новым условиям, самоопределение. Обсуждение подобных тем помогает студентам осознать, что их переживания являются нормальными, и получить эмоциональную поддержку от сверстников и преподавателей. В-третьих, анализ фильмов в рамках кинотренинга способствует развитию критического мышления и аналитических навыков. Это особенно важно для академической адаптации, поскольку позволяет студентам улучшить навыки, необходимые для успешного обучения в вузе. В-четвертых, кинотренинг может включать просмотр мотивационных фильмов или фильмов, демонстрирующих успешные примеры преодоления трудностей и достижения целей. Это может вдохновить студентов на активное участие в учебном процессе и повысить их мотивацию к обучению [2].

Таким образом, кинотерапия является мощным и инновационным методом, способным создать условия для адаптации студентов группы риска к условиям обучения в вузе. Кинотренинг с использованием кинотерапии помогает создать безопасное пространство для выражения мыслей и эмоций, способствует социальной интеграции, развитию критического мышления и повышению мотивации к учебе. Кроме того, кинотерапия способствует улучшению эмоциональной устойчивости и показателей адаптации, что особенно важно для студентов группы риска.

## 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КИНОТЕРАПИИ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ГРУППЫ РИСКА К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

### **2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики**

Экспериментальное изучение адаптации студентов группы риска проводилось на базе ЛПИ – филиала СФУ в сентябре 2024 года – апреле 2025 года.

Выборка представлена студентами-первокурсниками, в количестве 40 человек. Возраст испытуемых от 18 до 21 года. Среди опрошенных 7 студентов из категории группы риска: 1 студент-инвалид, 6 студентов из малообеспеченных или многодетных семей.

Экспериментальное исследование проводилось в несколько этапов.

1 этап (сентябрь – октябрь 2024 г.) – определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики уровня адаптированности студентов.

2 этап (октябрь – декабрь 2024 г.) – разработка и реализация системы занятий с использованием кинотерапии в период адаптации студентов группы риска к условиям в вузе.

3 этап (январь – апрель 2025 г.) – проведение повторной диагностики адаптированности студентов, анализ полученных результатов исследования, формулирование выводов.

В качестве диагностического инструментария мы использовали ряд методик: «Адаптированность студентов в вузе» (авторы – Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова), «Тест социально-психологической адаптированности» (авторы – К. Роджерс, Р. Даймонд (адап. А.К. Осницкий)), «Адаптивные стратегии поведения, АСП» (автор – Н.Н. Мельникова).

Опишем содержание каждой методики.

1. Методика «Адаптированность студентов в вузе» (авторы – Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова) [11].

Цель – диагностика студентов-первокурсников с трудностями в адаптации к учебной группе и/или к учебной деятельности.

Методика представлена в виде следующих шкал: адаптированность к учебной группе и адаптированность к учебной деятельности.

2. Методика «Адаптивные стратегии поведения, АСП» (автор – Н.Н. Мельникова) [21].

Цель – изучение индивидуальных предпочтений в выборе стратегий поведения в проблемных ситуациях социального взаимодействия.

Методика представлена в виде следующих шкал: активное изменение среды, активное изменение себя, уход из среды и поиск новой, уход от контакта со средой, пассивная репрезентация себя, пассивное подчинение среде, пассивное выжидание изменений.

3. Методика «Тест социально-психологической адаптированности» (авторы – К. Роджерс, Р. Даймонд (адап. А.К. Осницкий)) [24].

Цель – выявление степени адаптированности-дезадаптированности личности в социальной сфере.

Методика представлена в виде следующих шкал: интегральный показатель адаптации, адаптивность, дезадаптивность, интегральный показатель самопринятия, принятие себя, непринятие себя, интегральный показатель принятия других, принятие других, непринятие других, интегральный показатель эмоциональной комфортности, эмоциональный комфорт, эмоциональный дискомфорт, интегральный показатель интернальности, внутренний контроль, внешний контроль, интегральный показатель стремления к доминированию, доминирование, ведомость, эскапизм (уход от проблем).

Ниже представлены результаты экспериментального исследования

адаптации студентов группы риска к условиям обучения в вузе.

Проанализируем результаты исследования, полученные при использовании методики «Адаптированность студентов в вузе» (авторы – Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова) (представлены в приложении А).

На рисунке 1 представлены результаты студентов-первокурсников, полученные по шкале «Адаптированность к учебной группе».

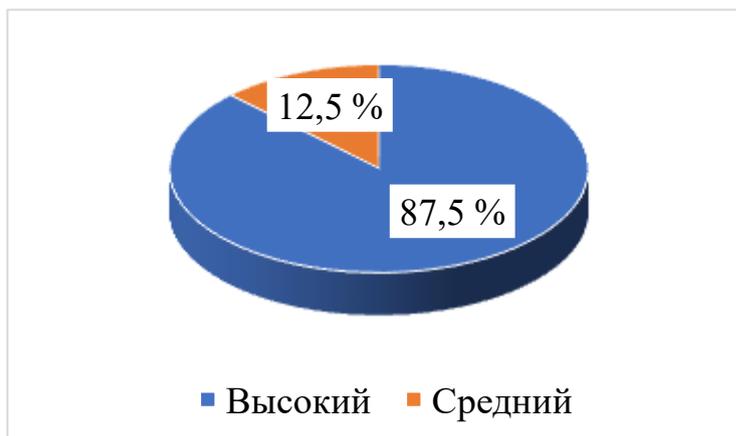


Рисунок 1 – Результаты первичной диагностики студентов-первокурсников по методике «Адаптированность студентов в вузе» (авторы – Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова) (шкала «Адаптированность к учебной группе»)

Анализируя результаты, полученные по шкале «Адаптированность к учебной группе», мы отмечаем, что у 12,5 % (5 студентов-первокурсников) выявлен средний уровень адаптированности к учебной группе. Этот результат свидетельствует о том, что у испытуемых могут проявиться трудности в общении с однокурсниками. Такие студенты держатся в стороне, проявляют сдержанность в отношениях. Испытуемым свойственны трудности в нахождении общего языка с однокурсниками, они не разделяют принятые в группе нормы и правила, не встречают понимания и принятия своих взглядов со стороны однокурсников, не могут обратиться к ним за помощью. У 87,5 % опрошенных (35 обучающихся)

обнаружен высокий уровень адаптированности к учебной группе, что свидетельствует о том, что студенты чувствуют себя в группе комфортно, легко находят общий язык с однокурсниками, следуют принятым в группе нормам и правилам. При необходимости могут обратиться к однокурсникам за помощью, способны проявить активность и взять инициативу в группе на себя. Однокурсники также принимают и поддерживают их взгляды и интересы.

На рисунке 2 представлены результаты студентов-первокурсников, полученные по шкале «Адаптированность к учебной деятельности».

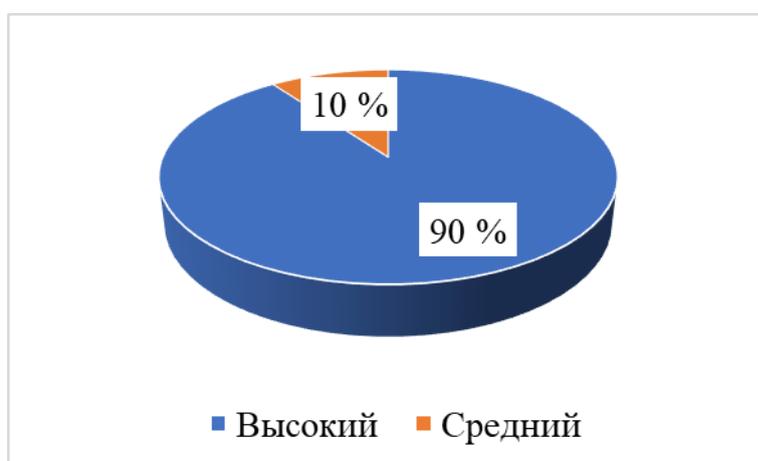


Рисунок 2 – Результаты первичной диагностики студентов-первокурсников по методике «Адаптированность студентов в вузе»  
(авторы – Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова)  
(шкала «Адаптированность к учебной деятельности»)

Изучая полученные результаты по шкале «Адаптированность к учебной деятельности», мы отмечаем, что у 10 % (4 студента-первокурсника) наблюдается средний уровень адаптированности к учебной деятельности. Данный факт свидетельствует о том, что испытуемым трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли. При необходимости они не способны задать вопрос преподавателю. По многим изучаемым предметам они могут нуждаться в дополнительных консультациях, не имеют возможности проявить свою индивидуальность и

способности на учебных занятиях. У 90 % опрошенных (36 обучающихся) установлен высокий уровень адаптированности к учебной деятельности, что свидетельствует о том, что такие студенты легко осваивают учебные предметы, успешно и в срок выполняют учебные задания; при необходимости способны обратиться за помощью к преподавателю, свободно выражают свои мысли, могут проявить свою индивидуальность.

Таким образом, исходя из результатов исследования по методике «Адаптированность студентов в вузе» (авторы – Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова), мы можем сделать вывод о том, что у большинства студентов-первокурсников выявлен высокий уровень адаптированности к учебной группе и к учебной деятельности, однако есть студенты группы риска чьи показатели ниже в сравнении со студентами-первокурсниками. Данные показатели свидетельствуют о недостаточном уровне адаптации у респондентов.

Проанализируем результаты исследования, полученные при использовании методики «Адаптивные стратегии поведения, АСП» (автор – Н.Н. Мельникова) (представлены в приложении А).

Рассматривая результаты, полученные по шкале «Активное изменение среды», мы отмечаем, что у 10 % (4 студента-первокурсника) обнаружен высокий уровень активного взаимодействия с окружающей их средой. Это свидетельствует о том, что данная группа испытуемых проявляет значительную инициативу и готовность к изменению условий своей среды. Эти студенты активно стремятся к преобразованию окружающего пространства, используя разнообразные методы и подходы для достижения своих целей. У 75 % (30 обучающихся) наблюдается средний уровень активного изменения среды, что свидетельствует о том, что значительная часть испытуемых демонстрирует умеренную тенденцию к целенаправленному воздействию на окружающую среду с целью её преобразования в соответствии с собственными потребностями и особенностями. Данный факт может свидетельствовать о наличии у этих индивидов достаточной

степени уверенности и инициативности для проведения изменений, но, возможно, с ограниченной готовностью применять более радикальные и интенсивные методы воздействия. У 15 % (6 обучающихся) установлен низкий уровень по шкале «Активное изменение среды», что свидетельствует о пассивном отношении к изменениям в окружающей среде. Эти студенты демонстрируют недостаточную инициативность и склонность к ожиданию, что окружающая среда будет адаптироваться под них самостоятельно, без их активного вмешательства. Это может быть связано с различными факторами, такими как низкая мотивация, неуверенность в своих силах, страх перед изменениями или предпочтение стабильности и предсказуемости.

Исследуя результаты, полученные по шкале «Активное изменение себя», мы отмечаем, что у 7,5 % (3 студента-первокурсника) выявлен высокий уровень данного признака, что свидетельствует о значительной склонности к самосовершенствованию и адаптации личных качеств и поведения. Эти студенты активно стремятся изменить свои внутренние установки, навыки и привычки, чтобы лучше соответствовать требованиям окружающей среды и достигать поставленных целей. У 50 % (20 студентов-первокурсников) обнаружен средний уровень по данной шкале, что свидетельствует о сбалансированном подходе к самосовершенствованию и адаптации. Эти студенты стремятся изменять свои личные качества и поведение в умеренной степени, что позволяет им поддерживать достаточный уровень адаптивности и гибкости в ответ на изменяющиеся условия среды. У 42,5 % (17 обучающихся) наблюдается низкий уровень по шкале «Активное изменение себя», что свидетельствует о недостаточной склонности к самосовершенствованию и адаптации личных качеств и поведения. Эти студенты не проявляют достаточной инициативы и мотивации для изменения своих внутренних установок и навыков, что может затруднять их адаптацию к новым условиям и требованиям.

Анализируя результаты, полученные по шкале «Уход из среды и поиск

новой», мы отмечаем, что у 27,5 % (11 студентов-первокурсников) установлен высокий уровень данного показателя, что свидетельствует о значительной склонности к активному изменению своей окружающей среды путем поиска новых, более подходящих условий. Эти студенты проявляют инициативу и готовность к изменениям, стремясь найти окружение, которое лучше соответствует их потребностям и ожиданиям. У 57,5 % (23 обучающихся) выявлен средний уровень по шкале «Уход из среды и поиск новой», что говорит нам о том, что значительная часть студентов проявляет умеренную склонность к изменению окружающей среды и поиску новых условий. Эти обучающиеся демонстрируют сбалансированный подход к адаптации, предпочитая поддерживать существующие условия, при этом проявляя гибкость и готовность к изменениям в случае необходимости. Низкий уровень по данной шкале обнаружен у 15 % (6 студентов-первокурсников), что свидетельствует о склонности оставаться в текущей среде, несмотря на возможные неудовлетворительные условия. Эти студенты проявляют недостаточную мотивацию или готовность к поиску новых возможностей и условий, которые могли бы лучше удовлетворять их потребности и способствовать их развитию.

Рассматривая результаты, полученные по шкале «Уход от контакта со средой», мы отмечаем, что у 25 % (10 испытуемых) наблюдается высокий уровень данного признака, что свидетельствует о выраженной тенденции к избеганию взаимодействия с окружающими условиями и людьми. Испытуемые с высоким уровнем по данной шкале предпочитают дистанцироваться от внешних факторов, возможно, чтобы избежать конфликтов, стрессовых ситуаций или избыточных нагрузок. У 50 % (20 студентов-первокурсников) установлен средний уровень по шкале «Уход от контакта со средой». Данный факт указывает на то, что для этих испытуемых характерно умеренное избегание взаимодействия с окружающей средой. Эти студенты проявляют сбалансированный подход к социальным контактам и взаимодействиям, стараясь находить равновесие между

необходимостью участвовать в социальной жизни и потребностью в личном пространстве. У 25 % (10 обучающихся) выявлен низкий уровень по данной шкале, что свидетельствует о их высоком уровне готовности к взаимодействию с окружающей средой и минимальной склонности к избеганию контактов. Эти студенты проявляют активную позицию в социальных взаимодействиях и не стремятся дистанцироваться от внешних факторов и социальных ситуаций.

Изучая полученные результаты по шкале «Пассивная репрезентация себя», мы отмечаем, что у 20 % (8 студентов-первокурсников) выявлен высокий уровень по данному показателю, что свидетельствует о предпочтении испытуемых использовать менее активные и более не прямые формы самовыражения в социальной среде. Эти студенты могут демонстрировать склонность к скрытому или неявному проявлению своих качеств и позиций, избегая открытой и прямой конфронтации или выражения мнений. У 62,5 % (25 обучающихся) обнаружен средний уровень по шкале «Пассивная репрезентация себя», что указывает на сбалансированный подход к самовыражению в социальной среде. Эти студенты предпочитают умеренные и менее выразительные формы взаимодействия, при этом не склонны к крайним проявлениям пассивности или активности. У 17,5 % (7 испытуемых) наблюдается низкий уровень по данной шкале, что свидетельствует о склонности к более активным и прямым формам самовыражения. Эти студенты, вероятно, предпочитают открыто высказывать свои мнения и позиции, активно участвовать в социальных взаимодействиях и проявлять инициативу в различных ситуациях.

Исследуя результаты по шкале «Пассивное подчинение среде», мы отмечаем, что у 5 % (2 студента-первокурсника) установлен высокий уровень по данному признаку, что указывает на сильную склонность к адаптации под внешние условия без активных попыток их изменения. Эти студенты демонстрируют поведение, при котором они пассивно принимают окружающую среду и её требования, предпочитая подстраиваться под обстоятельства, а не

инициировать изменения. У 60 % (24 испытуемых) обнаружен средний уровень по шкале «Пассивная репрезентация себя», что свидетельствует о сбалансированном подходе к самовыражению в социальной среде. Эти студенты предпочитают умеренные формы взаимодействия и самопрезентации, не склоняясь к крайностям пассивности или активности. У 35 % (14 обучающихся) наблюдается низкий уровень по данной шкале, что указывает на склонность к активным и прямым формам самовыражения. Эти студенты, вероятно, предпочитают открыто высказывать свои мнения и позиции, активно участвовать в социальных взаимодействиях и проявлять инициативу в различных ситуациях.

Анализируя результаты, полученные по шкале «Пассивное выжидание изменений», мы отмечаем, что у 5 % (2 студента-первокурсника) выявлен высокий уровень. Данный факт свидетельствует о выраженной склонности к ожиданию изменений во внешней среде без активного вмешательства. Эти студенты предпочитают занимать позицию наблюдателя, полагая, что изменения произойдут самостоятельно, без их непосредственного участия или усилий. У 42,5 % (17 испытуемых) обнаружен средний уровень по шкале «Пассивное выжидание изменений». Приведенный факт указывает на то, что для испытуемых характерен сбалансированный подход к ожиданию изменений во внешней среде. Такие студенты склонны к умеренному наблюдению за окружающими обстоятельствами и в случае необходимости готовы к принятию мер, но не стремятся активно инициировать изменения самостоятельно. У 52,5 % (21 обучающийся) наблюдается низкий уровень по данной шкале, что свидетельствует о выраженной склонности к активному вмешательству и стремлению к изменению окружающей среды. Эти студенты предпочитают принимать меры и инициировать изменения, вместо того чтобы пассивно ждать, когда изменения произойдут самостоятельно.

Таким образом, обобщив результаты первичной диагностики студентов-первокурсников, полученные по методике «Адаптивные стратегии поведения,

АСП» (автор – Н.Н. Мельникова), мы выделили три группы адаптированности студентов в вузе (рисунок 3). К группе «активная адаптация и самосовершенствование» мы отнесли студентов-первокурсников, которые проявляют высокий уровень инициативы и готовности к изменениям как в окружающей среде, так и в самих себе. Они активно стремятся к преобразованию условий и саморазвитию, используя разнообразные методы и подходы для достижения своих целей. Их доля составила: 25 % (10 испытуемых).

«Сбалансированная адаптация и гибкость». Эта группа студентов демонстрирует умеренную тенденцию к изменениям и самосовершенствованию, проявляя гибкость и адаптивность без чрезмерных усилий. Они используют сбалансированные стратегии поведения, чтобы поддерживать устойчивость и стабильность в условиях изменений. Их доля составила: 55 % (22 респондентов).

«Пассивная адаптация и минимальная активность». Студенты этой категории проявляют низкий уровень активности и склонны к ожиданию изменений без активного вмешательства. Они демонстрируют пассивное отношение к изменениям и ограниченную инициативу, что может затруднять их адаптацию и личностное развитие. Их доля составила: 20 % (8 студентов-первокурсников). Необходимо отметить, что группа «Пассивная адаптация и минимальная активность» представляет наибольшую степень риска среди студентов-первокурсников в адаптационный период. Таким образом, 20 % студентов, принявших участие в исследовании, имеют затруднения в адаптации к условиям обучения в вузе.

На рисунке 3 представлены результаты первичной диагностики студентов-первокурсников по методике «Адаптивные стратегии поведения, АСП» (автор – Н.Н. Мельникова).



Рисунок 3 – Результаты первичной диагностики студентов-первокурсников по методике «Адаптивные стратегии поведения, АСП» (автор – Н.Н. Мельникова)

Проанализируем результаты исследования, полученные при использовании методики «Тест социально-психологической адаптированности» (авторы – К. Роджерс, Р. Даймонд (адап. А.К. Осницкий)) (представлены в приложении А).

Проанализировав результаты, полученные по шкале «Интегральный показатель адаптации», мы отмечаем, что у 47,5 % (19 испытуемых) высокий уровень данного показателя, что свидетельствует о продуктивном выполнении респондентами своей ведущей деятельности без длительных внешних и внутренних конфликтов, они в полной мере идут навстречу тем ролевым ожиданиям, которые к ним предъявляет эталонная группа. У 52,5 % (21 респондент) средний уровень по данной шкале.

Анализ результатов, полученных по шкале «Интегральный показатель самопринятия», показал, что у 42,5 % (17 обучающихся) выявлен средний уровень по данному показателю, а у 57,5 % (23 первокурсников) — высокий уровень. Данный факт свидетельствует о позитивной самооценке и адекватном восприятии своей личности в условиях новых и иногда стрессовых изменений, связанных с поступлением в университет.

Проанализировав результаты, полученные по шкале «Интегральный показатель принятия других», мы констатируем, что у 57,5 % (23 испытуемых) выявлен высокий уровень данного показателя, а у 37,5 % (15 респондентов) — средний уровень. В то же время у 5 % (2 первокурсника) данный показатель находится на низком уровне. Для этих студентов характерно недостаточное принятие и понимание мнений и чувств окружающих, что может затруднять их взаимодействие с однокурсниками и преподавателями.

Анализ результатов, полученных по шкале «Интегральный показатель эмоциональной комфортности», показал, что у 50 % (20 опрошенных) по данной шкале выявлен высокий уровень, в то время как у 37,5 % (15 студентов-первокурсников) обнаружен средний уровень, а у 12,5 % (5 испытуемых) — низкий уровень. Студентам с низким уровнем по шкале «Интегральный показатель эмоциональной комфортности» зачастую свойственно состояние, нарушающее нормальную деятельность: страх, тревога, беспокойство, неуверенность в себе, подавленность, чрезмерная озабоченность, мрачные мысли.

Проанализировав результаты, полученные по шкале «Интегральный показатель интернальности», мы отмечаем, что у 65 % (26 студентов-первокурсников) по данной шкале наблюдается высокий уровень, а у 35 % (14 испытуемых) — средний, что свидетельствует о вере опрошенных студентов в собственный контроль над тем, что происходит в их жизни.

Анализируя результаты, полученные по шкале «Интегральный показатель стремления к доминированию», мы видим, что высокий уровень данного показателя выявлен у 32,5 % (13 студентов-первокурсников). Для данных испытуемых характерно стремление держать свое окружение под контролем, а также постоянно воздействовать на него, приказывать, запрещать. У 25 % (10 испытуемых) по результатам анализа обнаружен низкий уровень по данной шкале. Им свойственно полагаться на чужое мнение, стараться оставаться в тени и следовать указаниям без возражений. Средний уровень выраженности данного

показателя обнаружен у 42,5 % (17 первокурсников).

Анализ результатов, полученных по шкале «Эскапизм», показал, что уход от реальной жизни в мир иллюзий свойственен для 15 % (6 студентов-первокурсников), что соответствует высокому уровню выраженности данного показателя. Для первокурсников со средним уровнем 80 % (32 респондента) и низким уровнем 5 % (2 опрошенных) характерно принятие реальности, активное участие в ней и использование трудностей как возможностей для роста и изменений.

На рисунке 4 представлены результаты первичной диагностики студентов-первокурсников по методике «Тест социально-психологической адаптированности» (авторы – К. Роджерс, Р. Даймонд (адап. А.К. Осницкий)).



Рисунок 4 – Результаты первичной диагностики студентов-первокурсников по методике «Тест социально-психологической адаптированности» (авторы – К. Роджерс, Р. Даймонд (адап. А.К. Осницкий))

Таким образом, мы приходим к выводу, что часть студентов-

первокурсников испытывает такие проблемы, как трудности с принятием других людей, эмоциональный дискомфорт, ведомость и конформность, а также отказ от принятия реальности и бегство из неё, что может выражаться как в уходе в фантазирование и излишней увлеченности своим хобби, так и в употребление различных психоактивных веществ.

Среди 40 опрошенных студентов-первокурсников в нашей выборке присутствуют 7 студентов из категории группы риска (17,5 % от общего числа студентов-первокурсников): 1 студент-инвалид и 6 студентов из малообеспеченных или многодетных семей. Анализируя результаты первичной диагностики, полученные по методике «Адаптированность студентов в вузе» (авторы – Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова), мы отмечаем, что у 42,86 % студентов группы риска (3 чел.) имеется средний уровень адаптированности к учебной группе. Это свидетельствует о том, что эти испытуемые держатся в стороне, проявляют сдержанность в отношениях с однокурсниками.

На рисунке 5 представлены результаты первичной диагностики студентов группы риска по методике «Адаптированность студентов в вузе» (авторы – Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова) (шкала «Адаптированность к учебной группе»).

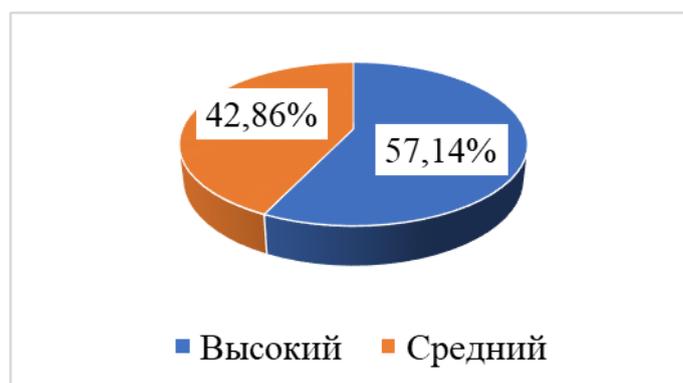


Рисунок 5 – Результаты первичной диагностики студентов группы риска по методике «Адаптированность студентов в вузе» (авторы – Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова) (шкала «Адаптированность к учебной группе»)

По шкале «Адаптированность к учебной деятельности» у 28,57 % (2 студента группы риска) имеется средний уровень адаптированности к учебной деятельности. На основе полученных результатов мы предполагаем наличие проблемы с уровнем адаптированности к учебной деятельности у студентов группы риска.

На рисунке 6 представлены результаты первичной диагностики студентов группы риска по методике «Адаптированность студентов в вузе» (авторы – Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова) (шкала «Адаптированность к учебной деятельности»).

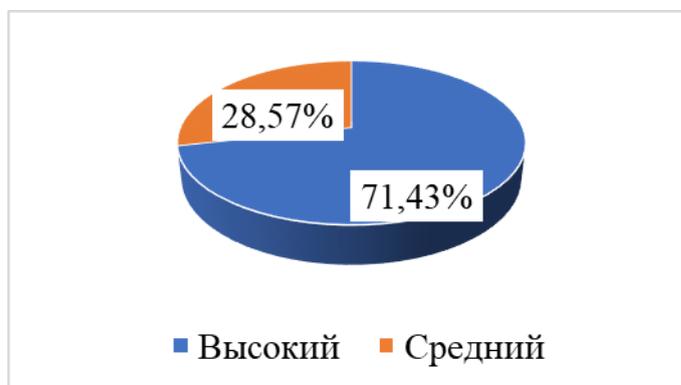


Рисунок 6 – Результаты первичной диагностики студентов группы риска по методике «Адаптированность студентов в вузе» (авторы – Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова) (шкала «Адаптированность к учебной деятельности»)

Анализируя результаты первичной диагностики студентов группы риска полученные по методике «Адаптивные стратегии поведения, АСП» (автор – Н.Н. Мельникова), мы видим, что 14,29 % (1 студент группы риска) относится к группе «Активная адаптация и самосовершенствование». В свою очередь к группе «Сбалансированная адаптация и гибкость» относится 28,57 % (2 студента группы риска). Так же к группе «Пассивная адаптация и минимальная активность» относятся 57,14 % (4 студента группы риска). На основе полученных результатов,

мы констатируем наличие проблемы с адаптивными стратегиями поведения у студентов группы риска.

На рисунке 7 представлены результаты первичной диагностики студентов группы риска по методике «Адаптивные стратегии поведения, АСП» (автор – Н.Н. Мельникова).



Рисунок 7 – Результаты первичной диагностики студентов группы риска по методике «Адаптивные стратегии поведения, АСП» (автор – Н.Н. Мельникова)

Анализируя результаты, полученные по методике «Тест социально-психологической адаптированности» (авторы – К. Роджерс, Р. Даймонд (адап. А.К. Осницкий)), мы видим, что ключевые различия встречаются по шкале «Интегральный показатель эмоциональной комфортности» в которой у 85,71 % (6 студентов группы риска) имеется низкий уровень. В свою очередь, по шкале «Интегральный показатель стремления к доминированию» мы наблюдаем, что у 57,14 % (4 студента группы риска) имеется низкий уровень и у 42,86 % (3 студента группы риска) имеется высокий уровень по данной шкале. На основе полученных результатов мы констатируем наличие проблемы с уровнем

психологической адаптированности у студентов группы риска.

Таким образом, обобщив результаты первичной диагностики, мы констатируем, что большинство студентов-первокурсников (90 %) демонстрируют высокий уровень адаптированности как к учебной группе, так и к учебной деятельности. Они чувствуют себя в группе комфортно, легко находят общий язык с однокурсниками, характеризуются способностью свободно выражать свои мысли, могут проявить свою индивидуальность и способности на занятиях. Для 10 % (4 студента-первокурсника) характерны трудности в общении с однокурсниками. Они отличаются тем, что предпочитают держаться в стороне, проявляют сдержанность в отношениях с одноклассниками. Среди респондентов нашей выборки выделены 7 студентов из категории группы риска (17,5 % от общего числа студентов-первокурсников): 1 студент-инвалид и 6 студентов из малообеспеченных или многодетных семей. Они отличаются низким уровнем интегральных показателей эмоциональной комфортности, что требует дополнительного внимания и поддержки для их успешной адаптации к учебной и социальной среде вуза. Так же они демонстрируют пассивное отношение к изменениям и ограниченную инициативу, что может затруднять их адаптацию и личностное развитие. Для данных респондентов необходима организация системы занятий с использованием кинотренинга, направленная на создание условий для адаптации студентов группы риска к условиям в вузе.

## **2.2 Описание системы занятий с использованием кинотерапии в период адаптации студентов группы риска к условиям обучения в вузе**

Для осуществления работы по адаптации студентов группы риска мы разработали кинотренинг.

Цель: создание условий для адаптации студентов группы риска к условиям в вузе.

Задачи:

- способствовать успешной адаптации студентов группы риска к условиям в вузе;
- снизить уровень дезадаптивного поведения студентов группы риска;
- создать благоприятный психологический климат в коллективе.

Принципы осуществления кинотренинга:

- принцип эмоциональной вовлеченности (стимулирование зрителей к открытым обсуждениям и выражению своих чувств после просмотра фильма);
- принцип проекции (поощрение участников к проецированию своих переживаний на персонажей и события фильма);
- принцип ассоциации (создание условий для личных ассоциаций с ситуациями и героями фильма).

Разработанный нами кинотренинг состоит из 10 встреч со студентами-первокурсниками в период адаптации. Продолжительность занятий составляет 45 минут, проводятся они 1 раз в неделю в первой половине дня.

Содержание встреч в рамках системы занятий определяются целями и имеют следующую структуру:

1. Вводная часть (приветствие, обеспечение комфортной атмосферы, соблюдение правил общения и взаимодействия в группе);
2. Основное содержание занятий (выбор фильма происходит на основе богатства психологических феноменов, универсальности проблемы, решаемых главными героями, представленности конструктивных и деструктивных моделей и стратегий поведения);
3. Рефлексия (обратная связь, обобщение полученных знаний и навыков; оценка участниками программы полезности и результативности занятия).

В таблице 1 представлен тематический план кинотренинга.

Таблица 1 – Кинотренинг «КиноТренд: учимся у героев»

№ п/п	Тема занятия	Цель	Содержание занятия
1	Знакомство. Принятие правил работы в группе	Ознакомление участников группы с правилами тренинга	1. Вступление (приветствие, знакомство с правилами общения и взаимодействия в группе) 2. Основная часть: - упражнение «С добрым утром!» - упражнение «Визитка» - упражнение «Правда» 3. Заключение (рефлексия, оценка участниками программы полезности и результативности занятия)
2	Знакомство с методом кинотренинга	Объяснение студентам группы риска цели и формата кинотренинга	1. Вступление (приветствие, вводная лекция о кинотренинге, его преимуществах и примерах применения) 2. Основная часть: просмотр короткого фильма или сцены, иллюстрирующей конкретную проблему (стресс в учебе или социальная изоляция) 3. Заключение (обсуждение увиденного и обмен мнениями)
3	Управление временем: искусство баланса	Развитие навыков самоорганизации и тайм- менеджмента	1. Вступление (приветствие, напоминание правил поведения в группе) 2. Основная часть: просмотр фильма, где главные герои сталкиваются с проблемами самоорганизации. Примеры: «В погоне за счастьем». Обсуждение проблем героев и методов их решения 3. Заключение (обсуждение увиденного и обмен мнениями)
4	Гибкость мышления: адаптация к вызовам	Формирование у студентов группы риска навыков адаптации к социальным и учебным вызовам	1. Вступление (приветствие, напоминание правил поведения в группе) 2. Основная часть: просмотр фильма, в котором герои преодолевают сложные жизненные ситуации. Примеры: «Форест Гамп» или «Поймай меня, если сможешь». Анализ поступков героев и обсуждение стратегий управления стрессом 3. Заключение (обсуждение увиденного и обмен мнениями)
5	Социальная интеграция: шаг навстречу	Развитие коммуникативных навыков и социальной интеграции	1. Вступление (приветствие, напоминание правил поведения в группе) 2. Основная часть: просмотр фильма, иллюстрирующего различные аспекты коммуникации и социальной интеграции. Примеры: «Социальная сеть» или «1+1». Обсуждение коммуникативных стратегий героев и их применения в реальной жизни 3. Заключение (обсуждение увиденного и обмен мнениями)
6	Критическое мышление в действии: решения без границ	Развитие навыков критического мышления и решения проблем	1. Вступление (приветствие, напоминание правил поведения в группе) 2. Основная часть: просмотр фильма, где герои сталкиваются с комплексными проблемами и находят нестандартные решения. Примеры: «Игры разума» или «Список Шиндлера». Анализ действий героев и обсуждение альтернативных способов решения проблем 3. Заключение (обсуждение увиденного и обмен мнениями)

## Окончание таблицы 1

№ п/п	Тема занятия	Цель	Содержание занятия
7	Возвращение к единству: сила социальной поддержки	Развитие социальных связей и укрепление чувства принадлежности студентов группы риска	1. Вступление (приветствие, напоминание правил поведения в группе) 2. Основная часть: просмотр фильма с последующим обсуждением. Анализ действий героев и их взаимодействия в команде. Обсуждение ключевых моментов, где сотрудничество привело к успеху или неудаче 3. Заключение (обсуждение увиденного и обмен мнениями)
8	Креативное мышление: выход за рамки	Развитие креативного мышления	1. Вступление (приветствие, напоминание правил поведения в группе) 2. Основная часть: просмотр фильма с последующим обсуждением. Анализ креативных решений героев и обсуждение возможностей применения креативного мышления в учебной и личной жизни студентов. «Начало» или «Игры разума». Эти фильмы иллюстрируют силу креативного мышления и нестандартных подходов к решению проблем 3. Заключение (обсуждение увиденного и обмен мнениями)
9	Лидерство в действии: шаг к вершине	Развитие лидерских качеств	1. Вступление (приветствие, напоминание правил поведения в группе) 2. Основная часть: просмотр фильма с последующим обсуждением. Анализ лидерских качеств героев и их стратегий преодоления препятствий. Обсуждение применимости этих качеств в реальной жизни студентов. «Король говорит». Эти фильмы иллюстрируют путь героев к становлению лидерами и преодолению внутренних барьеров 3. Заключение (обсуждение увиденного и обмен мнениями)
10	Завершающее занятие и обобщение результатов	Подведение итогов, закрепление полученных знаний и навыков	1. Вступление (приветствие, напоминание правил поведения в группе) 2. Основная часть: повторный просмотр сцен из фильмов, обсуждение изменений в восприятии и подходах студентов к решению проблем. Обратная связь от студентов по поводу полученного опыта и его применимости в реальной жизни. 3. Заключение (обсуждение увиденного и обмен мнениями)

Рассмотрим одно занятие в качестве примера.

### **Занятие 7. Возвращение к единству: сила социальной поддержки**

Цель: развитие социальных связей и укрепление чувства принадлежности у студентов группы риска.

Время проведения: 45 минут.

Материалы и оборудование: колонки, компьютер, проектор, листы А4, ручки, карандаши.

Содержание занятия:

1. Вступление (приветствие, напоминание правил поведения в группе);
2. Основная часть: просмотр фильма с последующим обсуждением. Анализ действий героев и их взаимодействия в команде. Обсуждение ключевых моментов, где сотрудничество привело к успеху или неудаче. «Общество мертвых поэтов»;
3. Заключение (обсуждение увиденного и обмен мнениями).

Ход занятия:

#### 1. Вступление

Рад приветствовать вас на нашем кинотренинге. Сегодня мы будем использовать фильмы как мощный инструмент для развития наших навыков командной работы и сотрудничества.

Кино обладает уникальной способностью передавать эмоции, рассказывать истории и поднимать актуальные темы. Сегодня мы будем смотреть отрывки из фильма, в котором герои сталкиваются с различными командными вызовами и учатся эффективно взаимодействовать друг с другом.

Наша цель – понять, как работать в команде, находить общий язык с коллегами и добиваться совместного успеха.

Прежде чем мы начнем, напомню несколько правил поведения, которые помогут нам сделать наше занятие максимально продуктивным и комфортным для всех: активное участие, уважение и толерантность, конфиденциальность, электронные устройства.

#### 2. Основная часть

Перед просмотром предлагаю поиграть в игру «Нарисуйте свой мир».

Ваша задача отразить на листочке мир, в котором «живет» ваша группа. Используйте различные средства выражения, такие как рисунки, схемы, символы, слова и цвета, чтобы передать идею и настроение этого пространства. У вас есть 10 минут. Вопросы для обсуждения:

1. Понравился ли вам мир, который вы нарисовали?

2. Какие эмоции вы испытываете при просмотре результата?
3. Вам хочется что-то изменить в получившейся работе? Что именно?
4. Какие техники эффективного взаимодействия друг с другом помогли достичь общего результата?

Просмотр сцены из фильма «Общество мертвых поэтов», где студенты начинают создавать свое тайное общество и поддерживать друг друга в его рамках (33:50).

Вопросы для обсуждения:

1. Как ученики работают вместе для создания и поддержания своего сообщества? Какие шаги они предпринимают для организации своих встреч?
2. Как они поддерживают друг друга в выражении своих мыслей и чувств? Какие примеры сотрудничества можно найти в их взаимодействиях?
3. Как участие в обществе мертвых поэтов помогает им развивать навыки общения и выстраивания отношений? Какие уроки можно извлечь из их взаимодействия для вашей собственной жизни?
4. Как они справляются с различными конфликтами и трудностями, которые возникают в процессе их работы? Какие стратегии и методы могут быть полезными в вашей жизни?

### 3. Заключение

После выполнения задания участники делятся выводами и обсуждают, как работать в команде, находить общий язык с коллегами и добиваться совместного успеха.

Полное содержание кинотренинга представлено в приложении Б.

Таким образом, на основании проведенного диагностического исследования адаптации студентов группы риска и разработки кинотренинга с использованием метода кинотерапии можно сделать вывод, что составленный нами кинотренинг может помочь в успешной адаптации студентов группы риска к условиям обучения в вузе.

### 2.3 Сопоставительный анализ первичной и повторной диагностики

По окончании проведения разработанного нами кинотренинга «КиноТренд: учимся у героев» мы провели повторную диагностику. Результаты повторной диагностики студентов группы риска представлены в приложении В.

На рисунке 8 представлены результаты первичной и повторной диагностики студентов группы риска по шкале «Адаптированность к учебной группе».

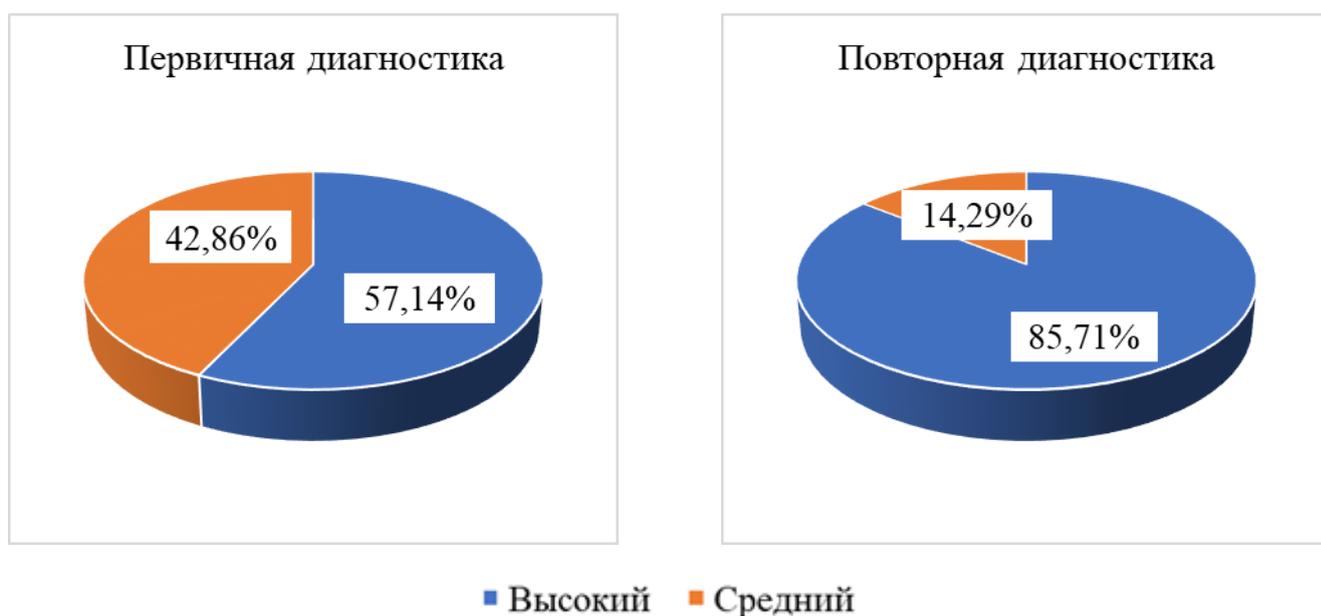


Рисунок 8 – Результаты первичной и повторной диагностики студентов группы риска по методике «Адаптированность студентов в вузе»

(авторы – Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова)

(шкала «Адаптированность к учебной группе»)

Проведя анализ результатов первичной и повторной диагностики студентов группы риска по методике «Адаптированность студентов в вузе» (авторы – Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова), мы делаем следующий вывод: по шкале «Адаптированность к учебной группе» количество респондентов с высоким показателем увеличилось до 6 человек (с 57,14 % до 85,71 %). Число студентов

группы риска со средним показателем адаптированности к учебной группе уменьшилось с 42,86 % до 14,29 % (1 студент группы риска), что свидетельствует о сокращении количества ситуаций, когда студенты группы риска имеют трудности в общении с однокурсниками.

На рисунке 9 представлены результаты первичной и повторной диагностики студентов группы риска по шкале «Адаптированность к учебной деятельности».

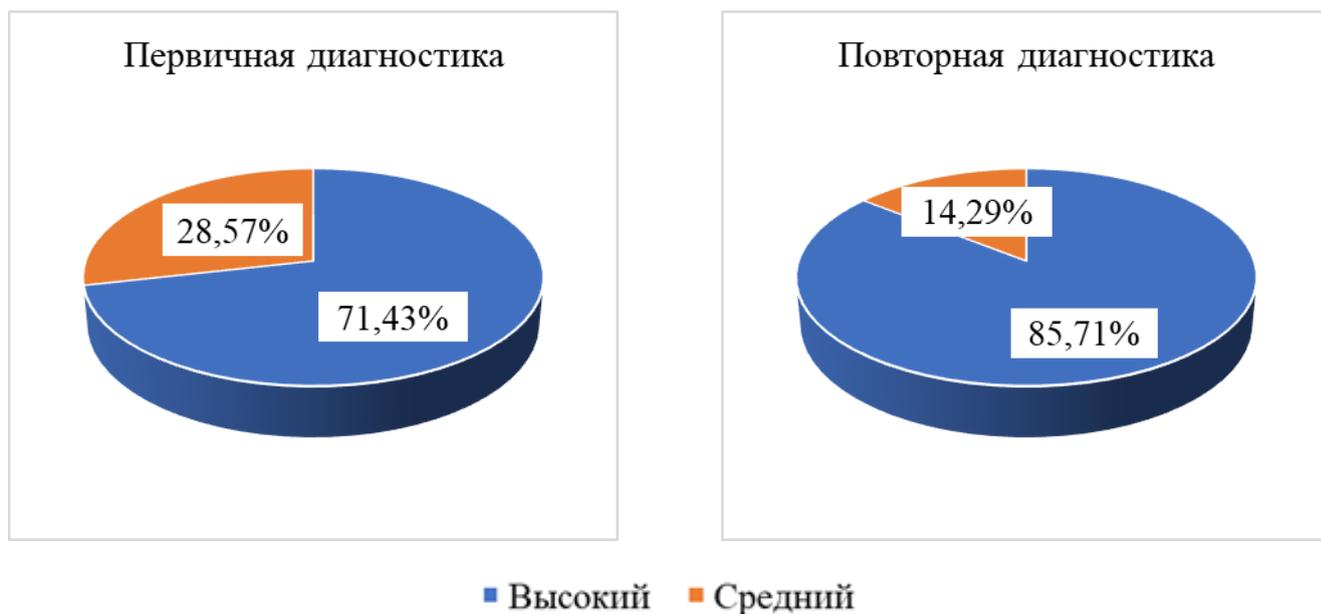


Рисунок 9 – Результаты первичной и повторной диагностики студентов группы риска по методике «Адаптированность студентов в вузе» (авторы – Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова) (шкала «Адаптированность к учебной деятельности»)

Анализируя результаты повторной диагностики по шкале «Адаптированность к учебной деятельности», мы пришли к выводу, что количество респондентов с высоким показателем увеличилось до 6 человек (с 71,43 % до 85,71 %). Из этого следует что после проведенных занятий у студентов увеличился уровень адаптированности к учебной деятельности, что свидетельствует о том, что большее число студентов успешно осваивают учебные

предметы и в срок выполняют поставленные задачи; при необходимости способны обратиться за помощью к преподавателю, свободно выражают свои мысли, могут проявить свою индивидуальность и способности на занятиях. Вместе с этим уменьшилось число студентов группы риска со средним уровнем адаптированности к учебной деятельности с 28,57 % до 14,29 % (1 студент группы риска), что свидетельствует об уменьшении числа студентов, которые имеют трудности с выступлениями на занятиях, выражением своих мыслей. Студентам группы риска стало проще проявлять свою индивидуальность и способности на учебных занятиях.

Данные полученные при повторном проведении методики «Адаптивные стратегии поведения, АСП» (автор – Н.Н. Мельникова) представлены следующим образом: по шкале «Активная адаптация и самосовершенствование» полученные от студентов группы риска (7 респондентов), мы видим, что 85,71 % (6 студентов группы риска) относятся к группе «Активная адаптация и самосовершенствование» по сравнению с 14,29 % (1 студент группы риска) при первичной диагностике. После реализации кинотренинга к группе «Сбалансированная адаптация и гибкость» относится 14,29 % (1 студент группы риска). Следует отметить, что в группе «Пассивная адаптация и минимальная активность» больше нет студентов группы риска. На основе полученных результатов, мы констатируем решение проблемы с адаптивными стратегиями поведения у студентов группы риска.

На рисунке 10 представлены результаты первичной и повторной диагностики студентов группы риска по методике «Адаптивные стратегии поведения, АСП» (автор – Н.Н. Мельникова).

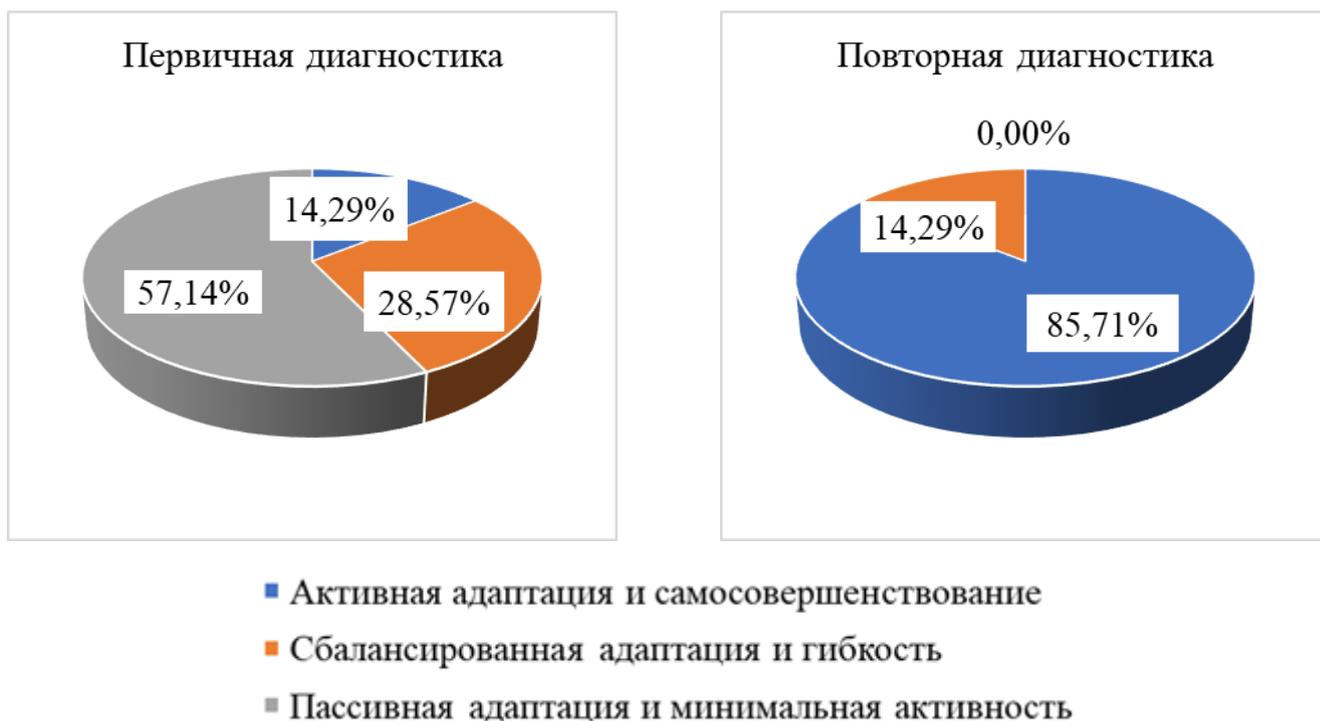


Рисунок 10 – Результаты первичной и повторной диагностики студентов группы риска по методике «Адаптивные стратегии поведения, АСП»

(автор – Н.Н. Мельникова)

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики студентов группы риска по методике «Тест социально-психологической адаптированности» (авторы – К. Роджерс, Р. Даймонд (адап. А.К. Осницкий)), мы делаем вывод, что по шкале «Интегральный показатель адаптации» количество студентов группы риска со средним уровнем по данной шкале сократилось с 85,71 % (6 студентов группы риска) до 14,29 % (1 студент группы риска). При этом число студентов группы риска с высоким уровнем по данной шкале увеличилось с 14,29 % (1 студент группы риска) до 85,71 % (6 студентов группы риска), что свидетельствует об увеличении числа студентов, которые способны продуктивно выполнять задачи своей ведущей деятельности без длительных внешних и внутренних конфликтов.

На рисунке 11 представлены результаты первичной и повторной

диагностики студентов группы риска по методике «Тест социально-психологической адаптированности» (авторы – К. Роджерс, Р. Даймонд (адап. А.К. Осницкий)) (шкала «Интегральный показатель адаптации»).

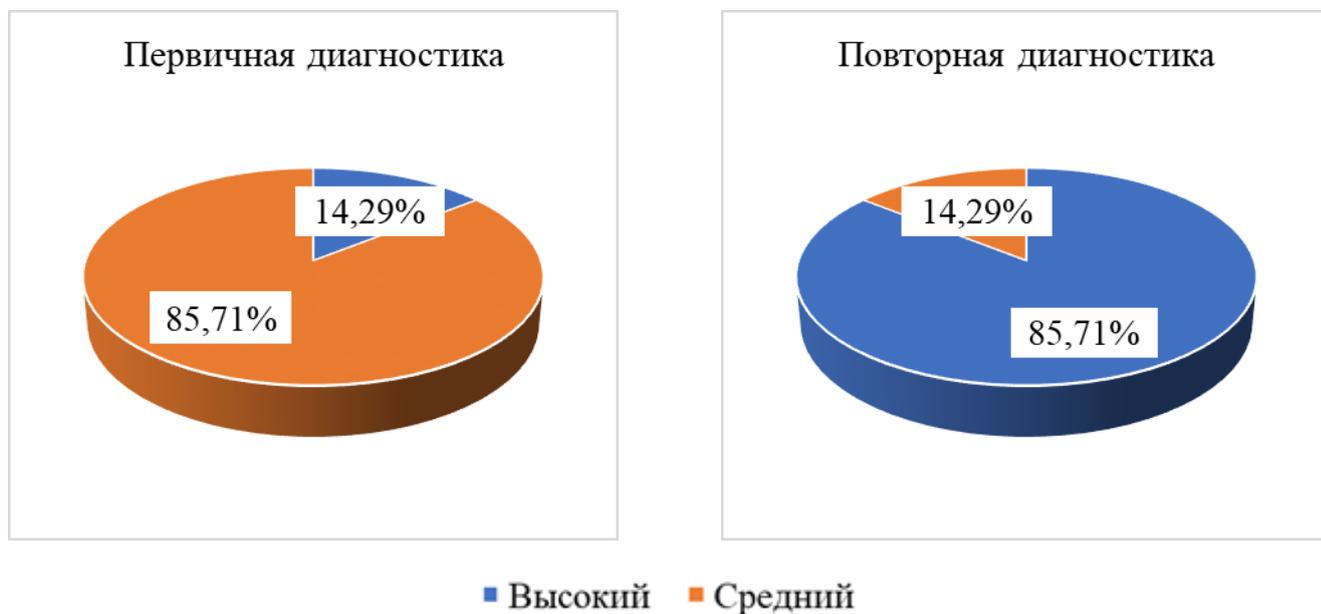


Рисунок 11 – Результаты первичной и повторной диагностики студентов группы риска по методике «Тест социально-психологической адаптированности» (авторы – К. Роджерс, Р. Даймонд (адап. А.К. Осницкий)) (шкала «Интегральный показатель адаптации»)

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики студентов группы риска по шкале «Интегральный показатель самопринятия», мы констатируем, что изменений в уровне у респондентов не произошло. Однако несмотря на то, что уровень не изменился, у всех испытуемых произошли изменения в баллах. Испытуемые со средним уровнем по шкале «Интегральный показатель самопринятия» при повторной диагностике набрали большее число баллов. После реализации кинотренинга увеличилось количество респондентов с высоким уровнем по данной шкале (2 студента группы риска).

Проанализировав результаты первичной и повторной диагностики,

полученные по шкале «Интегральный показатель принятия других», мы делаем вывод, что показатели у всех студентов группы риска нашей выборки в уровнях не изменились. Однако позитивные изменения в баллах произошли в рамках уровня: при повторной диагностике 85,71 % испытуемых (5 чел.) со средним уровнем по данной шкале набрали большее количество баллов; у 14,29 % (2 чел.) респондентов с высоким уровнем по данной шкале также сохранилась положительная динамика.

Анализ результатов первичной и повторной диагностики студентов группы риска по шкале «Интегральный показатель эмоциональной комфортности», показал, что не выявлено студентов группы риска, имеющих низкий уровень. Также изменилось число респондентов со средним уровнем по данной шкале с 28,57 % до 57,14 % (с 2 до 4 человек) и количество испытуемых, имеющих высокий уровень, с 14,29 % до 42,86 % (до 3 студентов).

Проанализировав результаты первичной и повторной диагностики студентов группы риска по шкале «Интегральный показатель интернальности», мы отмечаем, что изменений в уровне у студентов группы риска не произошло, однако у всех увеличились баллы по данной шкале. Положительная динамика свидетельствует об увеличении числа студентов группы риска, которые контролируют то, что происходит в их жизни.

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики студентов группы риска по шкале «Интегральный показатель стремления к доминированию», мы констатируем, что число респондентов с низким уровнем по данной шкале увеличилось с 57,14 % (4 студента группы риска) до 71,43 % (5 студентов группы риска). В свою очередь количество студентов группы риска со средним уровнем по данной шкале не изменилось, однако, у всех 2 снизились баллы по данной шкале. В тоже время студентов группы риска с высоким уровнем по данной шкале не выявлено.

Анализ результатов первичной и повторной диагностики студентов группы

риска по шкале «Эскапизм», показал, что студентов группы риска с низким уровнем по данной шкале не осталось. Однако увеличилось число респондентов со средним уровнем по данной шкале с 71,43 % (5 студентов группы риска) до 100 % (7 студентов группы риска). В свою очередь испытуемый с высоким уровнем по данной шкале набрал меньшее число баллов по сравнению со своими результатами в первичной диагностике и перешёл на средний уровень по шкале «Эскапизм».

Для статистической оценки различий между результатами первичной и повторной диагностики студентов группы риска мы применили U-критерий Манна-Уитни. Полученное эмпирическое значение по методике «Адаптированность студентов в вузе» (авторы – Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова) находится в зоне значимости  $U_{\text{Эмп.}} = 5$  ( $U_{\text{Кр.}} = 11$ ;  $p \leq 0,05$ ), что свидетельствует о статистической достоверности различий между данными первичной и повторной диагностик. Эмпирическое значение U-критерий Манна-Уитни по методике «Адаптивные стратегии поведения, АСП» (автор – Н.Н. Мельникова) находится в зоне значимости  $U_{\text{Эмп.}} = 3,5$  ( $U_{\text{Кр.}} = 11$ ;  $p \leq 0,05$ ), что свидетельствует о статистической достоверности различий между данными первичной и повторной диагностик. Полученное значение  $U_{\text{Эмп.}}$  по шкале «Интегральный показатель адаптации» методики «Тест социально-психологической адаптированности» (авторы – К. Роджерс, Р. Даймонд (адап. А.К. Осницкий)) находится в зоне значимости  $U_{\text{Эмп.}} = 6$  ( $U_{\text{Кр.}} = 11$ ;  $p \leq 0,05$ ), что свидетельствует о статистической достоверности различий между данными первичной и повторной диагностик.

Сравнение полученных значений  $U_{\text{Эмп.}}$  с критическим значением при уровне значимости  $p \leq 0,05$  позволило выявить, что различия между результатами первичной и повторной диагностики являются статистически значимыми. Это свидетельствует о том, что реализация кинотренинга «КиноТренд: учимся у героев» способствовала улучшению уровня адаптированности студентов группы риска.

После реализации кинотренинга «КиноТренд: учимся у героев» при повторной диагностике студентов группы риска мы зафиксировали положительную динамику в уровне адаптированности. Сравнительный анализ первичной и повторной диагностики по методике «Адаптированность студентов в вузе» (авторы – Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова) показал, что процент студентов с высоким уровнем адаптированности к учебной группе увеличился с 57,14 % до 85,71 %, что свидетельствует о возрастании чувства комфорта, улучшении коммуникативных навыков и успешной интеграции в коллектив, в то время как доля студентов со средним уровнем адаптации сократилась с 42,86 % до 14,29 %. Аналогичные тенденции наблюдаются и по шкале «Адаптированность к учебной деятельности», где участники исследования стали демонстрировать более высокую самостоятельность в выполнении поставленных задач и способность конструктивно взаимодействовать с преподавателями – доля студентов с высоким уровнем адаптации увеличилась с 71,43 % до 85,71 %, а число студентов со средним уровнем снизилось с 28,57 % до 14,29 %. Повторная диагностика по методике «Адаптивные стратегии поведения, АСП» (автор – Н.Н. Мельникова) выявила, что 85,71 % студентов перешли к активности, выраженной в стремлении к самосовершенствованию, полностью устранив пассивные стратегии адаптации.

Таким образом, после реализации кинотренинга «КиноТренд: учимся у героев» при повторной диагностике студентов группы риска мы зафиксировали положительную динамику в уровне адаптированности. Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, можно подтвердить выдвинутую гипотезу о том, что реализация системы занятий с использованием кинотренинга по адаптации студентов группы риска способствует повышению уровня адаптированности к условиям вуза.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу по проблеме адаптации, мы вслед за Н.Н. Мельниковой определяем адаптацию как процесс приспособления организма к изменениям во внешней среде, который обеспечивает выживание и успешное развитие в новых условиях. Конечным результатом процесса адаптации является установление продуктивного взаимодействия между индивидом и средой. Процесс адаптации представляет собой одну из ключевых проблем, актуальных для интеграции студентов группы риска к условиям обучения в вузе. Успешная адаптация способствует гармоничному развитию личности студента, улучшению его социального статуса и академической успешности.

Основываясь на исследованиях О.В. Пенкер, мы пришли к выводу, что ключевую роль в успешной адаптации играют личные характеристики студентов, такие как самоорганизация и эмоциональная устойчивость, а также наличие социальной поддержки. Основные проблемы, с которыми сталкиваются студенты группы риска, включают академические трудности, социальную изоляцию и проблемы самоорганизации, которые усугубляются высоким уровнем стресса и психологического давления.

С целью изучения возможностей кинотерапии как метода работы со студентами группы риска в период адаптации к условиям в вузе, мы организовали исследование на базе Лесосибирского педагогического института – филиала СФУ. В качестве диагностического инструментария использовались методики: «Адаптированность студентов в вузе» (авторы – Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова), «Тест социально-психологической адаптированности» (авторы – К. Роджерс, Р. Даймонд (адап. А.К. Осницкий)), «Адаптивные стратегии поведения, АСП» (автор – Н.Н. Мельникова). Выборка представлена в количестве 40 человек в том числе 7 студентов группы риска (17,5 % от общего числа студентов-

первокурсников): 1 студент-инвалид и 6 студентов из малообеспеченных или многодетных семей.

Обобщив результаты первичной диагностики, мы констатируем, что большинство студентов-первокурсников (90 %) демонстрируют высокий уровень адаптированности как к учебной группе, так и к учебной деятельности. Они чувствуют себя в группе комфортно, легко находят общий язык с однокурсниками, характеризуются способностью свободно выражать свои мысли, могут проявить свою индивидуальность и способности на занятиях. Для 10 % (4 студента-первокурсника) характерны трудности в общении с однокурсниками. Они отличаются тем, что предпочитают держаться в стороне, проявляют сдержанность в отношениях с одногруппниками. Среди респондентов нашей выборки выделены 7 студентов из категории группы риска (17,5 % от общего числа студентов-первокурсников): 1 студент-инвалид и 6 студентов из малообеспеченных или многодетных семей. Они отличаются низким уровнем интегральных показателей эмоциональной комфортности, что требует дополнительного внимания и поддержки для их успешной адаптации к учебной и социальной среде вуза. Так же они демонстрируют пассивное отношение к изменениям и ограниченную инициативу, что может затруднять их адаптацию и личностное развитие. Для данных респондентов необходима организация системы занятий с использованием кинотренинга, направленная на создание условий для адаптации студентов группы риска к условиям в вузе. На основе анализа и экспериментальных данных мы разработали кинотренинг «КиноТренд: учимся у героев». Каждый этап занятий предполагал просмотр и анализ фильмов, иллюстрирующих конкретные проблемы и ситуации, с последующим обсуждением и выполнением практических заданий.

После реализации кинотренинга «КиноТренд: учимся у героев» при повторной диагностике студентов группы риска мы зафиксировали положительную динамику в уровне адаптированности. Сопоставляя результаты

первичной и повторной диагностики, можно подтвердить выдвинутую гипотезу о том, что реализация системы занятий с использованием кинотренинга по адаптации студентов группы риска способствует повышению уровня адаптированности к условиям вуза.

Таким образом, цели и задачи, поставленные в рамках выпускной квалификационной работы, успешно достигнуты.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агапова, Д. М. Особенности социально-психологической адаптации студентов-первокурсников / Д. М. Агапова // Молодой ученый. – 2020. – № 20 (310). – С. 638-640.
2. Ахмедзянова, А. Э. Актуализация эмпатии личности средствами кинотренинга (на примере студентов гуманитарного профиля) : специальность 19.00.13 «Психология развития, акмеология» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Ахмедзянова Айгуль Эльвировна ; Казанский федеральный университет. – Казань, 2011. – 157 с.
3. Баева, И. А. Психологическая безопасность в образовании : [монография] / И. А. Баева. – Санкт-Петербург : СОЮЗ, 2002. – 271 с.
4. Балл, Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г. А. Балл // Вопросы психологии. – 2011. – № 1. – С. 92-100.
5. Березин, С. В. Кинотерапия и кинотренинг : практическое пособие для психологов и социальных работников / С. В. Березин. – Самара, 2003. – 112 с.
6. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека : [монография] / Ф. Б. Березин ; АН СССР. – Москва : Наука, 1988. – 270 с.
7. Битянова, М. Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка : учебное пособие / М. Р. Битянова. – Москва : Педагогический поиск, 1997. – С. 189-190.
8. Галустян, А. В. Возможности и условия использования кинотерапии в образовательном процессе / А. В. Галустян // Современные образовательные технологии: новые вызовы и перспективы : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Астраханский университет имени В. Н. Татищева. – Астрахань, 2024. – С. 285-288.

9. Гнездилова, С. А. Процесс кинотерапии для студентов с особыми образовательными потребностями / С. А. Гнездилова, Р. Е. Дружинин // Психология как основа развития современного общества: взгляд молодых исследователей : материалы IV Всероссийской студенческой научно-практической конференции / Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова. – Улан-Удэ, 2024. – С. 38-41.
10. Григорьева, М. В. Теоретические и прикладные аспекты проблемы адаптации в психологии / М. В. Григорьева // Проблемы социальной психологии личности. – 2022. – № 1. – С. 13-24.
11. Дубовицкая, Т. Д. Методика исследования адаптированности студентов в вузе / Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылова // Психологическая наука и образование. – 2010. – № 2. – С. 1-12.
12. Елисеев, Д. В. Проблема адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе / Д. В. Елисеев // Молодой ученый. – 2024. – № 4 (503). – С. 409–411.
13. Захарова, Е. И. Кинотерапия: современный взгляд на возможности применения / Е. И. Захарова, О. А. Карabanова // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 2 (30). – С. 57-65.
14. Зеленая, Л. В. Проблема адаптации в педагогической психологии / Л. В. Зеленая // Современная психология : материалы IV Международной научной конференции. — Казань, 2016. – С. 43–45.
15. Зотова, О. И. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности : учебное пособие / О. И. Зотова, И. К. Кряжева. – Москва : Наука, 2008. – С. 219-232.
16. Козлов, В. Н. Социальные проблемы студенчества / В. Н. Козлов // Вестник Челябинского государственного Университета. – 2009. – № 14. – С.41-43.
17. Коноплев, Н. С. Возможности применения кинотерапии / Н. С. Коноплев // Исследование путей совершенствования научно-технического

потенциала общества в стратегическом периоде : материалы I Международной научно-практической конференции / Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова. – Магнитогорск, 2022. – С. 125-127.

18. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии : [монография] / А. И. Копытин. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 368 с.

19. Крылова, А. В. Психологическая поддержка студентов в преодолении психической депривации в культурно-образовательной среде вуза : специальность 19.00.07 «Педагогическая психология» : диссертация соискание степени кандидата психологических наук / Анастасия Владимировна Крылова ; Уральский государственный педагогический университет. – Екатеринбург, 2010. – 189 с.

20. Лебедев, В. И. Личность в экстремальных условиях : [монография] / В. И. Лебедев. – Москва : Политиздат, 1989. – 303 с. – ISBN 5-250-00365-6

21. Мельникова, Н. Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности : учебное пособие / Н. Н. Мельникова ; Южно-Уральский государственный университет. – Челябинск : ЮУрГУ, 2004. – 57 с.

22. Наумова, Н. Ф. Философия и социология личности : [монография] / Н. Ф. Наумова ; научный редактор В. С. Степин. – Москва : Канон+, 2006. – 575 с.

23. Нгуен, Т. З. Особенности социально-психологической адаптации вьетнамских студентов в российском вузе : специальность 5.3.1 «Общая психология, психология личности, история психологии» : диссертация на соискание степени кандидата психологических наук / Тхи Зинь Нгуен ; Российский университет дружбы народов. – Москва, 2024. – 222 с.

24. Осницкий, А. К. Определение характеристик социальной адаптации / А. К. Осницкий // Психология и школа. – 2004. – № 1. – С. 43–56.

25. Пензина, Д. А. Кинотерапия как инструмент современной арт-терапии / Д. А. Пензина // Студенческий вестник. – 2022. – № 4-2 (196). – С. 11-14.

26. Пеникер, О. В. Воспитательно-профилактическая работа со студентами «группы риска» / О. В. Пеникер // АНИ: педагогика и психология. – 2014. – № 4. – С. 125-126.
27. Петрова, М. С. Социальная работа со студенческой молодежью в высшем учебном заведении / М. С. Петрова // Отечественный журнал социальной работы. – 2022. – № 1. – 106 с.
28. Петровская, Л. А. Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга : [монография] / Л. А. Петровская. – Москва : Изд-во МГУ, 1982. – 168 с.
29. Реан, А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов ; Санкт-Петербургский государственный университет. – Санкт-Петербург : СПбГУ, 2008. – 480 с. – ISBN 978-5-93878- 716-2.
30. Резник, С. Д. Адаптация студентов-первокурсников к условиям обучения в университете: опыт, проблемы, перспективы / С. Д. Резник, М. В. Черниковская, Е. В. Носова // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2017. – № 2 (2). – С. – 456–465.
31. Родь, В. В. Метод кинотерапии как практический инструмент в работе психолога и психотерапевта / В. В. Родь // Человеческий фактор. Социальный психолог. – 2021. – № 1. – С. 522-531.
32. Сидоркина, А. Ф. Развитие рефлексивности как одного из условий, способствующих успешной адаптации студентов-первокурсников : специальность 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» : выпускная квалификационная работа бакалавра / А. Ф. Сидоркина ; Лесосибирский педагогический институт. – Лесосибирск, 2016. – 80 с.

33. Сулима, В. Арт-терапия как метод специальной психологической коррекции / В. Сулима // Психологическое просвещение. – 2021. – URL: <https://www.b17.ru/article/59179> (дата обращения: 05.05.2025).
34. Уарова, Н. П. Школьная адаптация как психолого-педагогическая проблема / Н. П. Уарова, М. А. Манасытова // Международный студенческий научный вестник. – 2022. – № 6. – С. 125–137.
35. Хамидовна, Ш. А. Социально-психологический тренинг: понятие, виды, значение / Ш. А. Хамидовна // Academic research in educational sciences. – 2024. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskiiy-trening-ponyatie-vidy-znachenie> (дата обращения: 14.05.2025).
36. Хаустова, А. И. Социально-психологическая адаптация / А. И. Хаустова // Молодой ученый. – 2016. – № 26 (130). – С. 614-617.
37. Чурсинова, О. В. Кинотерапия: возможности применения в групповой и индивидуальной работе с подростками / О. В. Чурсинова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – № 1-1 (52). – С. 38-41.
38. Шевелева, Н. П. Оценка уровня социально-психологической адаптированности студентов / Н. П. Шевелева, И. С. Кузнецов // Научное обозрение. Гуманитарные исследования. – 2023. – № 14. – С. 12-18.
39. Шибутани, Т. Социальная психология : [монография] / Т. Шибутани. – Ростов на Дону : Феникс, 2002. – 544 с.
40. Ясинская, Н. А. Кинотерапия как средство духовно-нравственного воспитания студенческой молодежи / Н. А. Ясинская, Л. Ю. Москалева // Осовские педагогические чтения «Образование в современном мире: новое время - новые решения» : материалы XVI Международной научно-практической конференции / Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева. – Саранск, 2022. – № 1-3. – С. 377-381.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Результаты первичной диагностики

Таблица А.1 – Результаты первичной диагностики студентов-первокурсников по методике «Адаптированность студентов в вузе» (авторы – Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова)

Испытуемый	Адаптированность к учебной группе	Уровень	Адаптированность к учебной деятельности	Уровень
1	13	высокий уровень	11	высокий уровень
2	14	высокий уровень	12	высокий уровень
3	14	высокий уровень	14	высокий уровень
4	16	высокий уровень	14	высокий уровень
5	15	высокий уровень	15	высокий уровень
6	14	высокий уровень	14	высокий уровень
7	12	высокий уровень	9	высокий уровень
8	11	высокий уровень	15	высокий уровень
9	5	средний уровень	5	средний уровень
10	13	высокий уровень	8	высокий уровень
11	13	высокий уровень	14	высокий уровень
12	13	высокий уровень	15	высокий уровень
13	11	высокий уровень	10	высокий уровень
14	15	высокий уровень	15	высокий уровень
15	8	средний уровень	8	высокий уровень
16	11	высокий уровень	14	высокий уровень
17	14	высокий уровень	16	высокий уровень
18	16	высокий уровень	15	высокий уровень
19	14	высокий уровень	9	высокий уровень
20	4	средний уровень	4	средний уровень
21	14	высокий уровень	13	высокий уровень
22	7	средний уровень	9	высокий уровень
23	14	высокий уровень	11	высокий уровень
24	15	высокий уровень	12	высокий уровень
25	12	высокий уровень	15	высокий уровень
26	11	высокий уровень	8	высокий уровень
27	16	высокий уровень	14	высокий уровень
28	14	высокий уровень	16	высокий уровень
29	12	высокий уровень	10	высокий уровень
30	12	высокий уровень	13	высокий уровень
31	8	средний уровень	5	средний уровень
32	10	высокий уровень	9	высокий уровень
33	14	высокий уровень	10	высокий уровень
34	14	высокий уровень	13	высокий уровень
35	14	высокий уровень	5	средний уровень
36	15	высокий уровень	16	высокий уровень

## Окончание приложения А

Испытуемый	Адаптированность к учебной группе	Уровень	Адаптированность к учебной деятельности	Уровень
37	14	высокий уровень	8	высокий уровень
38	15	высокий уровень	13	высокий уровень
39	14	высокий уровень	13	высокий уровень
40	14	высокий уровень	11	высокий уровень

Таблица А.2 – Результаты первичной диагностики студентов-первокурсников по методике «Адаптивные стратегии поведения, АСП» (автор – Н.Н. Мельникова)

Испытуемый	Активное изменение	уровень	Активное изменение себя	уровень	Уход из среды и поиск новой	уровень	Уход от контакта со средой	уровень	Пассивная репрезентация себя	уровень	Пассивное подчинение среде	уровень	Пассивное выжидание изменений	уровень
1	6	ср	6	ср	6	ср	1	н	7	в	6	ср	4	ср
2	5	ср	5	ср	4	ср	3	н	4	ср	4	ср	3	н
3	8	в	2	н	4	ср	4	ср	5	ср	2	н	2	н
4	4	ср	3	н	3	н	4	ср	4	ср	5	ср	4	ср
5	4	ср	1	н	8	в	5	ср	9	в	1	н	2	н
6	6	ср	3	н	7	в	5	ср	6	ср	4	ср	2	н
7	4	ср	1	н	4	ср	7	в	7	в	4	ср	4	ср
8	6	ср	5	ср	6	ср	6	р	5	ср	3	н	1	н
9	4	ср	3	н	5	ср	6	ср	6	ср	3	н	1	н
10	5	ср	5	ср	7	в	4	ср	3	н	6	ср	2	н
11	5	ср	1	н	7	в	7	в	2	н	5	ср	2	н
12	1	н	5	ср	8	в	8	в	6	ср	4	ср	4	ср
13	6	ср	5	ср	7	в	3	н	6	ср	5	ср	1	н
14	2	н	6	ср	5	ср	8	в	3	н	5	ср	6	ср
15	5	ср	2	н	3	н	3	н	9	в	4	ср	1	н
16	6	ср	5	ср	6	ср	6	ср	6	ср	5	ср	1	н
17	5	ср	3	н	5	ср	7	в	3	н	2	н	3	н
18	4	ср	5	ср	2	н	5	ср	6	ср	4	ср	4	ср
19	1	н	7	в	3	н	7	в	1	н	6	ср	7	в
20	2	н	1	н	8	в	9	в	5	ср	3	н	1	н
21	8	в	3	н	7	в	1	н	8	в	6	ср	7	в
22	5	ср	3	н	5	ср	6	ср	4	ср	4	ср	4	ср
23	4	ср	4	ср	4	ср	7	в	3	н	7	в	4	ср
24	2	н	5	ср	8	в	5	ср	6	ср	7	в	1	н
25	6	ср	2	н	6	ср	6	ср	4	ср	2	н	5	ср
26	3	н	5	ср	4	ср	9	в	2	н	6	ср	5	ср
27	5	ср	5	ср	7	в	3	н	5	ср	1	н	2	н
28	6	ср	7	в	5	ср	4	ср	4	ср	3	н	1	н
29	5	ср	4	ср	4	ср	3	н	7	в	4	ср	2	н
30	5	ср	7	в	5	ср	5	ср	6	ср	3	н	6	ср
31	4	ср	5	ср	3	н	5	ср	4	ср	6	ср	3	н
32	4	ср	2	н	7	в	3	н	6	ср	3	н	4	ср
33	6	ср	5	ср	4	ср	5	ср	4	ср	3	н	4	ср
34	6	ср	6	ср	4	ср	4	ср	4	ср	4	ср	2	н
35	7	в	5	ср	2	н	4	ср	4	ср	5	ср	4	ср
36	7	в	6	ср	4	ср	1	н	7	в	3	н	4	ср
37	6	ср	1	н	4	ср	6	ср	7	в	3	н	3	н
38	5	ср	5	ср	5	ср	4	ср	5	ср	6	ср	5	ср

## Окончание приложения А

Испытуемый	Активное изменение	уровень	Активное изменение себя	уровень	Уход из среды и поиск новой	уровень	Уход от контакта со средой	уровень	Пассивная репрезентация себя	уровень	Пассивное подчинение среде	уровень	Пассивное выжидание изменений	уровень
39	5	ср	1	н	6	ср	7	в	4	ср	5	ср	3	н
40	4	ср	1	н	6	ср	5	ср	6	ср	5	ср	5	ср

Условные обозначения: н – низкий уровень; ср – средний уровень; в – высокий уровень.

Таблица А.3 – Результаты первичной диагностики студентов-первокурсников по методике «Тест социально-психологической адаптированности» (авторы – К. Роджерс, Р. Даймонд (адап. А.К. Осницкий))

	A		S		L		E		I		D		НН
	A1	A2	S1	S2	L1	L2	E1	E2	I1	I2	D1	D2	
1	42		68		63		65		79		61		8
	154	72	49	14	28	19	26	14	58	11	13	16	
2	63		70		72		76		76		66		16
	159	58	46	12	28	13	30	9	64	14	15	15	
3	76		100		80		86		83		64		10
	142	23	47	0	28	8	25	4	51	7	9	10	
4	54		72		72		63		66		60		21
	172	93	58	14	30	14	36	21	59	21	14	18	
5	57		51		68		68		73		16		13
	164	78	50	31	33	18	28	13	69	18	1	10	
6	66		83		66		77		79		82		14
	164	49	56	7	26	16	35	10	65	12	14	6	
7	58		80		63		69		58		46		17
	137	64	54	8	25	17	25	11	33	17	7	16	
8	58		67		46		51		55		52		16
	130	91	47	14	16	22	22	21	54	31	9	16	
9	50		49		75		34		68		38		11
	62	61	40	21	10	4	8	15	18	6	4	13	
10	57		53		61		45		65		47		12
	136	100	42	23	27	20	21	25	54	20	8	18	
11	55		55		57		44		58		58		16
	145	114	45	23	23	20	22	27	64	32	12	17	
12	58		55		61		62		58		54		19
	144	104	45	23	27	20	28	17	58	29	12	20	
13	64		68		65		60		66		48		15
	143	78	48	14	24	15	28	18	54	19	8	17	
14	60		71		76		39		56		50		13
	145	95	48	12	32	12	20	31	57	30	10	20	
15	50		51		46		50		60		35		14
	95	95	30	18	18	25	20	20	39	18	5	18	
16	66		63		55		72		72		57		14
	138	68	51	18	22	21	24	9	56	15	10	15	
17	79		100		75		83		77		0		6
	165	42	54	0	30	12	30	6	57	12	0	12	

## Окончание приложения А

	A		S		L		E		I		D		НН
	A1	A2	S1	S2	L1	L2	E1	E2	I1	I2	D1	D2	
18	60		52		74		52		60		37		12
	128	85	36	20	27	11	20	18	54	25	6	20	
19	59		56		50		45		71		62		12
	134	93	40	19	24	28	19	23	55	16	10	12	
20	56		79		36		45		50		27		14
	115	90	49	8	9	19	19	23	52	36	4	21	
21	64		67		60		58		65		58		16
	141	77	44	13	25	20	24	17	65	24	7	10	
22	49		42		60		45		56		60		17
	84	86	28	24	19	15	11	13	37	20	9	12	
23	51		47		56		47		59		40		19
	137	127	35	24	27	25	25	28	58	28	10	29	
24	65		71		73		64		61		32		14
	140	75	49	12	25	11	31	17	49	22	6	25	
25	70		75		75		72		69		54		10
	137	58	48	10	25	10	26	10	51	16	9	15	
26	44		40		47		36		55		30		23
	115	146	28	26	20	27	19	33	60	35	6	28	
27	59		56		50		45		71		62		12
	134	93	40	19	24	28	19	23	55	16	10	12	
28	73		81		83		77		74		37		16
	163	58	55	8	33	8	27	8	54	13	6	20	
29	60		66		71		51		53		41		16
	132	88	45	14	21	10	19	18	45	28	8	23	
30	91		100		97		94		82		57		9
	172	17	60	0	28	1	34	2	59	9	6	9	
31	55		62		61		51		55		0		14
	128	101	35	13	31	23	28	26	47	27	0	23	
32	86		93		68		100		100		61		0
	136	21	49	2	25	14	26	0	44	0	8	10	
33	57		56		53		21		64		0		11
	100	73	29	14	20	21	5	18	55	22	0	14	
34	50		57		49		37		72		42		13
	64	63	17	8	13	16	9	15	40	11	4	11	
35	75		91		82		74		70		72		10
	135	44	51	3	23	6	29	10	50	15	9	7	
36	92		100		90		100		100		66		3
	175	15	61	0	32	4	32	0	56	0	10	10	
37	56		56		52		57		57		53		15
	147	113	52	25	25	27	27	20	56	30	12	21	
38	71		73		52		85		70		66		12
	148	59	50	11	25	27	29	5	59	18	15	15	
39	54		47		46		65		64		62		7
	65	55	19	13	14	19	13	7	18	7	9	11	
40	49		54		33		50		56		40		10
	58	59	19	10	7	17	13	13	25	14	3	9	

Условные обозначения: A1 – Адаптивность; A2 – Деадаптивность; S1 – Принятие себя; S2 – Непринятие себя; L1 – Принятие других; L2 – Непринятие других; E1 – Эмоциональный комфорт; E2 – Эмоциональный дискомфорт; I1 – Внутренний контроль; I2 – Внешний контроль; D1 – Доминирование; D2 – Ведомость; НН – Эскапизм (уход от проблем); А – Интегральный показатель адаптации; S – Интегральный показатель самопринятия; L – Интегральный показатель принятия других; E – Интегральный показатель эмоциональной комфортности; I – Интегральный показатель интернальности; D – Интегральный показатель стремления к доминированию.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Описание кинотренинга «КиноТренд: учимся у героев»

#### Занятие 1. Знакомство. Принятие правил работы в группе

Цель: ознакомление участников группы с правилами тренинга. Время проведения: 45 минут.

Материалы и оборудование: мягкая игрушка, бумага и карандаши.

Содержание занятия:

1. Вступление (приветствие, знакомство с правилами общения и взаимодействия в группе);
2. Основная часть:
  - 1) упражнение «С добрым утром!»;
  - 2) упражнение «Визитка»;
  - 3) упражнение «Три товарища»;
  - 4) упражнение «Правда»;
3. Заключение (рефлексия, оценка участниками программы полезности и результативности занятия).

Ход занятия:

#### 1. Вступление

Ведущий тренинга: добрый день, уважаемые участники. Меня зовут Даниил Дмитриевич, и я рад приветствовать вас на нашем занятии. Сегодня мы с вами познакомимся и узнаем какие правила нашего взаимодействия будут существовать на протяжении всех занятий.

Ведущий тренинга: прежде чем мы начнем, давайте обсудим несколько правил, которые помогут нам сделать этот тренинг максимально эффективным и комфортным для всех.

Правила работы в тренинге:

Активное участие. Ваше мнение и опыт важны для нас. Мы приглашаем вас

активно участвовать в дискуссиях, задавать вопросы и делиться своими мыслями.

Уважение и толерантность. Мы создаем безопасную и дружелюбную атмосферу. Пожалуйста, уважайте мнение других участников, даже если вы не согласны.

Конфиденциальность. То, что мы обсуждаем здесь, остается здесь.

Давайте уважать личное пространство и информацию каждого участника.

Электронные устройства. Пожалуйста, ставьте телефоны на беззвучный режим и не используйте их во время занятий, чтобы не отвлекаться.

Если у вас возникнут вопросы по ходу тренинга или если вам потребуется дополнительная информация, не стесняйтесь обращаться ко мне.

## 2. Основная часть

### 1) упражнение «С добрым утром!»

Цель: формирование положительного настроения на работу в группе.

Продолжительность: 5 минут.

Инструкция: каждый участник берет в руки игрушку и по очереди говорят комплимент участнику с лева. Например, Даниил тебя очень идут очки. Обсуждение полученных эмоций и ощущений.

### 2) упражнение «Визитка»

Цель: создание самопрезентации участниками тренинга.

Продолжительность: 15 минут.

Инструкция: каждый участник на половинке листа из тетради пишет:

- по центру - свое имя;
- в верхнем левом углу - любимое блюдо (животное, цветок и т.д.);
- в нижнем левом углу - любимый композитор (группа);
- в верхнем правом углу - цель жизни (занятие в свободное время);
- в нижнем правом углу – любимый фильм (сериал).

Когда каждый закончит делать визитку, все по отдельности презентую

себя.

Вопросы:

1. Что было сложнее всего написать о себе?
2. Нашли ли вы единомышленников?
3. Узнали ли вы что-то новое друг о друге?

Примечание: ведущему необходимо уделить особое внимание выборам фильмов каждым участником тренинга, чтобы в будущем было легче подобрать кинолекторий.

### 3) упражнение «Правда»

Цель: усиление групповой сплоченности и создание атмосферы открытости.

Продолжительность: 15 минут.

Инструкция: члены группы садятся по кругу.

1. Предложите участникам написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна — нет.

2. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что — нет. При этом все мнения должны обосновываться.

3. Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки разных игроков. Ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимается со стороны.

### 3. Заключение

Продолжительность: 10 минут.

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия своих эмоций, чувств и переживаний.

Инструкция: участнику вручается мягкая игрушка и ему предлагается поделиться своими впечатлениями, рассказать, что понравилось и что не понравилось на занятии, перед ним открывается возможность высказаться,

пожелать что-то доброе кому-либо из участников. После того как один поделится своими мыслями, игрушка передается следующему участнику и так далее. Важно соблюдать правило круга, когда кто-то говорит, другие участники круга не имеют возможности перебивать и высказываться.

## **Занятие 2. Знакомство с методом кинотренинга**

Цель: объяснение студентам группы риска цели и формата кинотренинга.

Время проведения: 45 минут.

Материалы и оборудование: колонки, компьютер, проектор. Содержание занятия:

1. Вступление (приветствие, вводная лекция о кинотренинге, его преимуществах и примерах применения);
2. Основная часть: просмотр короткого фильма или сцены, иллюстрирующей конкретную проблему (стресс в учебе или социальная изоляция);
3. Заключение (обсуждение увиденного и обмен мнениями).

Ход занятия:

### **1. Вступление**

Ведущий тренинга: Рад приветствовать вас на нашем кинотренинге! Напомню, что меня зовут Даниил Дмитриевич, и сегодня мы познакомимся с форматом кинотренинга. На протяжении всех занятий мы будем изучать важные темы студенческой жизни через просмотр и обсуждение фильмов.

Введение в тему. В начале каждой сессии я буду кратко рассказывать о теме, которую мы будем обсуждать, и о фильме или сцене, которые мы посмотрим.

Просмотр фильма или сцены. Мы будем смотреть короткометражные фильмы или отдельные сцены, иллюстрирующие конкретные проблемы, например, такие как стресс в учебе или социальная изоляция.

Обсуждение и анализ. После просмотра мы будем обсуждать увиденное, анализировать поведение персонажей и искать возможные решения проблем. Ваше мнение и опыт очень важны, поэтому я приглашаю вас активно участвовать в дискуссиях.

Рефлексия. В конце каждой сессии мы будем подводить итоги и делиться своими выводами. Это поможет нам закрепить полученные знания и применить их в реальной жизни.

Я уверен, что наш кинотренинг будет интересным и полезным для каждого из вас. Желаю всем активного участия и приятного просмотра! Если у вас возникнут вопросы или предложения, не стесняйтесь обращаться ко мне.

## 2. Основная часть

Просмотр сцены из фильма «Социальная сеть» (сцена, где Марк Цукерберг создает сайт Facemash, демонстрирует стресс и давление в учебной среде).

## 3. Заключение

1. Какие эмоции вызвали у вас сцены/фильм?
2. Какие ситуации из фильма/сцены напоминают вам реальные жизненные ситуации?
3. Как герои фильма/сцены справляются со стрессом и социальной изоляцией?

Какие уроки можно извлечь из этих ситуаций для вашей студенческой жизни?

## **Занятие 3. Управление временем: искусство баланса**

Цель: развитие навыков самоорганизации и тайм-менеджмента.

Время проведения: 45 минут.

Материалы и оборудование: колонки, компьютер, проектор.

Содержание занятия:

1. Вступление (приветствие, напоминание правил поведения в группе);

2. Основная часть: просмотр фильма, где главные герои сталкиваются с проблемами самоорганизации. Примеры: «В погоне за счастьем» или «Мой парень – псих». Обсуждение проблем героев и методов их решения;

3. Заключение (обсуждение увиденного и обмен мнениями).

Ход занятия:

1. Вступление

Добрый день, уважаемые участники! Рад приветствовать вас на нашем кинотренинге. Сегодня мы будем использовать мощный инструмент кино, чтобы улучшить наши навыки самоорганизации и тайм-менеджмента.

Фильмы могут быть не только источником развлечения, но и отличным средством для обучения и саморазвития. Наша цель — изучить эффективные методы планирования и управления временем, используя примеры из кино.

Прежде чем мы начнем, напомним несколько правил поведения, которые помогут нам сделать наше занятие максимально продуктивным и комфортным для всех: активное участие, уважение и толерантность, конфиденциальность, электронные устройства.

2. Основная часть

Просмотр сцен из фильма «В погоне за счастьем», где можно наблюдать использование методов планирования и управления временем. Одними из таких сцен являются эпизоды: с медицинскими сканерами (Крис использует своё время, чтобы продать медицинские сканеры и заработать деньги, одновременно стремясь начать карьеру в финансовой сфере. Он планирует свои дни и встречи, чтобы максимально эффективно использовать время), сцена с заполнением анкет (на стажировке Крис находит способы сократить время на заполнение анкет, вставляя имена и данные вручную), эпизод с бегом на автобус (Крис понимает важность каждой минуты и старается экономить время, чтобы не опаздывать на важные встречи), сцена с ночлегом в метро (Крис вынужден экономить каждую минуту, чтобы сохранить место на стажировке и заботиться о сыне, планируя действия для

обеспечения безопасности и комфорта даже в метро).

Можно обратить внимание на следующие методы:

Определение приоритетов: Крис определяет, какие задачи требуют немедленного выполнения, а какие можно отложить;

Оптимизация процессов: он находит способы сокращения времени на выполнение рутинных задач;

Управление стрессом: несмотря на все трудности, Крис сохраняет самообладание и фокусируется на достижении своих целей;

Баланс между работой и личной жизнью: он стремится найти время для своего сына и работы, показывая важность баланса.

### 3. Заключение

Предлагаю закончить наше занятие на создании «Планировщика на ближайшую неделю»

1. Создайте список задач: запишите все задачи, которые вы планируете выполнить на протяжении недели;

2. Расставьте приоритеты: пронумеруйте задачи по важности и срочности (от 1 до 3, где 1 - наиболее важные и срочные задачи);

3. Составьте план недели: распределите задачи по времени, учитывая приоритеты. Запланируйте также время на отдых и перерывы;

4. Выполнение плана: следуйте вашему плану в течение недели и отмечайте выполненные задачи. Мы обсудим ваши результаты на следующей неделе.

## **Занятие 4. Гибкость мышления: адаптация к вызовам**

Цель: формирование у студентов группы риска навыков адаптации к социальным и учебным вызовам.

Время проведения: 45 минут.

Материалы и оборудование: колонки, компьютер, проектор.

Содержание занятия:

1. Вступление (приветствие, напоминание правил поведения в группе);
2. Основная часть: просмотр фильма, в котором герои преодолевают сложные жизненные ситуации. Примеры: «1+1» или «Форест Гамп». Анализ поступков героев и обсуждение стратегий управления стрессом;
3. Заключение (обсуждение увиденного и обмен мнениями).

Ход занятия:

#### 1. Вступление

Рад приветствовать вас на нашем кинотренинге. Прежде чем мы начнем предлагаю обсудить эффективность «Планировщика на ближайшую неделю», который мы составляли на прошлом занятии. Обсуждение и обмен мнениями.

Сегодня мы будем использовать кино как инструмент для изучения и укрепления нашей эмоциональной устойчивости и навыков управления стрессом.

Фильмы обладают уникальной способностью передавать эмоции, рассказывать истории и поднимать актуальные темы. Сегодня мы будем смотреть фрагменты из фильма, где герои сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями и учатся справляться с ними. Наши цели – понять, как справляться с эмоциональными перегрузками, и научиться управлять стрессом более эффективно.

Прежде чем мы начнем, напомню несколько правил поведения, которые помогут нам сделать наше занятие максимально продуктивным и комфортным для всех: активное участие, уважение и толерантность, конфиденциальность, электронные устройства.

#### 2. Основная часть

Просмотр сцены из фильма «1+1». Фильм рассказывает историю необычной дружбы между парализованным аристократом Филиппом и его помощником Дриссом, выходцем из бедного района. Фильм демонстрирует, как оба героя справляются с трудностями, находят радость и поддерживают друг друга в сложных ситуациях.

Просмотр нескольких ключевых сцен, в которых герои сталкиваются с эмоциональными трудностями и демонстрируют устойчивость: сцена, где Дрисс впервые приходит на работу к Филиппу; сцена, где Дрисс помогает Филиппу справиться с депрессией; сцена, где герои вместе преодолевают социальные и личные препятствия. После каждой из сцен идёт групповое обсуждение, какие эмоции испытывали герои и какие стратегии поведения они использовали для управления стрессом.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие эмоции вы заметили у героев в этой сцене?
2. Как они справились с этими эмоциями?
3. Какие уроки можно извлечь из их опыта?

Попросить участников поделиться своими мыслями о просмотре фильма и обсуждении сцен

### 3. Заключение

Отлично, предлагаю вам составить «Эмоциональный дневник». Это может быть тетрадь, блокнот или цифровой дневник на компьютере или смартфоне.

Каждую запись начинайте с указания даты и времени, чтобы отслеживать изменения ваших эмоций с течением времени.

Записывайте в нем какие эмоции вы испытываете в данный момент. Постарайтесь быть как можно более конкретными. Например, вместо «я чувствую себя плохо», можно написать «я чувствую тревогу и грусть».

Оцените интенсивность своих эмоций по шкале от 1 до 10, где 1 — это очень слабая эмоция, а 10 — очень сильная. Это поможет вам лучше понимать свои эмоциональные реакции.

Периодически перечитывайте свои записи и ищите повторяющиеся эмоциональные реакции и их причины. Это поможет вам лучше понимать свои эмоции и находить способы их управления. На следующем занятии мы обсудим ваши результаты

## **Занятие 5. Социальная интеграция: шаг навстречу**

Цель: развитие коммуникативных навыков и социальной интеграции.

Время проведения: 45 минут.

Материалы и оборудование: колонки, компьютер, проектор.

Содержание занятия:

1. Вступление (приветствие, напоминание правил поведения в группе);
2. Основная часть: просмотр фильма, иллюстрирующего различные аспекты коммуникации и социальной интеграции. Примеры: «Социальная сеть» или «1+1». Обсуждение коммуникативных стратегий героев и их применения в реальной жизни;
3. Заключение (обсуждение увиденного и обмен мнениями).

Ход занятия:

### 1. Вступление

Рад приветствовать вас на нашем кинотренинге. Прежде чем мы начнем предлагаю обсудить эффективность эмоционального дневника, который мы создали на прошлой неделе. Обсуждение и обмен мнениями. Выделить список техник по управлению стрессом со студентами.

Предложить свой список:

Техника 4-7-8 (вдохните через нос на счет до 4. Задержите дыхание на счет до 7. Медленно выдохните через рот на счет до 8. Повторите несколько раз);

Сканирование тела (сядьте или лягте в удобное положение. Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Медленно проходите вниманием по своему телу, начиная с пальцев ног и двигаясь вверх. Отмечайте напряжение и расслабляйте каждую часть тела);

Быстрая ходьба (выйдите на прогулку на свежем воздухе. Сосредоточьтесь на своих шагах и дыхании. Продолжайте ходить в течение 20-30 минут).

Сегодня мы будем использовать кино как инструмент для улучшения наших коммуникативных навыков и социальной интеграции. Задать вопрос: что

такое социальная интеграция? Зачем нужна социальная интеграция? Какие коммуникативные навыки известны? Обсуждение и обмен мнениями.

Фильмы обладают уникальной способностью передавать эмоции, рассказывать истории и поднимать актуальные темы. Сегодня мы будем смотреть фрагменты из фильма, в котором герои сталкиваются с различными коммуникативными проблемами и учатся взаимодействовать с окружающими. Наша цель – понять, как эффективно общаться, находить общий язык с людьми и успешно интегрироваться в социальные группы.

Прежде чем мы начнем, напомним несколько правил поведения, которые помогут нам сделать наше занятие максимально продуктивным и комфортным для всех: активное участие, уважение и толерантность, конфиденциальность, электронные устройства.

## 2. Основная часть

Просмотр сцен из фильма «Социальная сеть»:

1. Сцена общения Марка Цукерберга с его друзьями и коллегами (47:00);
2. Эпизоды, где показаны конфликты и недопонимания между персонажами (1:42:00);
3. Моменты, когда герои ищут способы наладить коммуникацию и взаимодействие (1:14:40).

Вопросы для обсуждения:

1. После просмотра первой сцены: какие коммуникативные проблемы вы заметили у героев?
2. После просмотра второй сцены: как поведение героев и манера общения повлияли на развитие событий?
3. После просмотра третьей сцены: какие ошибки в общении совершили герои и как их можно было бы избежать?

Предложить участникам проанализировать стратегии коммуникации, используемые героями, и подумать о том, какие из них были эффективными, а

какие нет. Обсудите, какие альтернативные стратегии могли бы помочь героям избежать конфликтов и улучшить взаимопонимание.

### 3. Заключение

Отлично, предлагаю вам заполнить алфавитный челлендж «Общение». Используя алфавит, подберите к каждой букве по одной технике общения. Техники могут включать активное слушание, эмпатию, установление зрительного контакта и другие. Для каждой техники напишите краткое описание того, что она собой представляет и как ее можно применять в повседневном общении (Например: активное слушание: Полное внимание и понимание собеседника, с использованием вопросов и подтверждений, что вы его слышите).

В течение недели ежедневно применяйте выбранные техники в своем общении. По окончании недели мы проведем следующее занятие, в котором обсудим достигнутые результаты.

### **Занятие 6. Критическое мышление в действии: решения без границ**

Цель: развитие навыков критического мышления и решения проблем.

Время проведения: 45 минут.

Материалы и оборудование: колонки, компьютер, проектор.

Содержание занятия:

1. Вступление (приветствие, напоминание правил поведения в группе);
2. Основная часть: просмотр фильма, где герои сталкиваются с комплексными проблемами и находят нестандартные решения. Примеры: «Игры разума» или «Список Шиндлера». Анализ действий героев и обсуждение альтернативных способов решения проблем;
3. Заключение (обсуждение увиденного и обмен мнениями).

Ход занятия:

#### 1. Вступление

Рад приветствовать вас на нашем кинотренинге. Сегодня мы будем

использовать кино как мощный инструмент для развития наших навыков критического мышления и решения проблем.

Фильмы способны не только развлекать, но и заставлять нас задумываться, анализировать ситуации и искать решения для сложных проблем. Сегодня мы будем смотреть фрагменты из фильмов, в которых герои сталкиваются с различными проблемами и находят творческие и эффективные способы их решения. Наша цель – научиться применять эти навыки в реальной жизни.

Прежде чем мы начнем предлагаю обсудить эффективность алфавитного челленджа «Общение», который мы создали на прошлом занятии. Обсуждение и обмен мнениями. Выделить список техник общения:

1. Открытые вопросы – использование вопросов, побуждающих к развёрнутым ответам (например, "Как вы это видите?").

2. Рефрейминг – перевод негативных высказываний в конструктивное русло.

3. Я-высказывания – фокусирование на своих чувствах и переживаниях (например, "Мне кажется..."), а не на обвинениях.

4. Невербальная коммуникация – использование жестов, мимики, интонации для поддержки сказанного.

5. Уточнение и перефразирование – уточнение мыслей собеседника для избежания недоразумений (например, "Правильно ли я понял, что...").

## 2. Основная часть

Перед просмотром предлагаю разобраться: «Что такое критическое мышление?». Обсуждение и обмен мнениями. Критическое мышление — это способность анализировать информацию, проверять её достоверность и делать осознанные выводы, основываясь на фактах, а не на эмоциях или предвзятых убеждениях. Основные элементы критического мышления: анализ (разделение информации на части для понимания сути), оценка (проверка фактов, источников и аргументов на достоверность), логика (последовательность и обоснованность

выводов), творчество (поиск альтернативных точек зрения или решений), скептицизм (не принятие информации на веру без проверки).

Просмотр сцены из фильма «Игры разума», где Джон Нэш разрабатывает свою знаменитую теорию игр (19:05).

### 3. Заключение

Вопросы для обсуждения:

1. Как Джон Нэш использует наблюдение и анализ, чтобы прийти к новому пониманию теории игр? Какие элементы критического мышления он применяет в своих рассуждениях?

2. Какие шаги предпринимает Джон Нэш для решения экономической задачи? Как его методика отличается от традиционных подходов?

3. Как Джон Нэш находит нестандартное решение, которое в итоге приводит к созданию новой теории? Какие уроки можно извлечь из его подхода для собственной жизни?

4. Как теория игр Нэша иллюстрирует важность кооперации и совместного принятия решений для достижения лучшего результата?

В заключении нашего занятия предлагаю поиграть в игру «Разоблачи миф». Участники получают список популярных мифов или стереотипов:

Правда:

Миф: у человека и шимпанзе более 98% общих генов. Факт: да, наши геномы действительно схожи более чем на 98%.

Миф: Рыбы не чувствуют боли. Факт: на самом деле рыбы могут ощущать боль, хотя их восприятие отличается от человеческого.

Миф: Прививки защищают от эпидемий. Факт: Вакцины действительно играют ключевую роль в предотвращении распространения инфекций.

Миф: Шумные дети в самолёте — это сильный стресс для родителей. Факт: Родители действительно испытывают повышенный стресс, когда их ребёнок беспокоит окружающих.

Миф: Акула может учуять каплю крови на расстоянии нескольких километров. Факт: у акул действительно очень острое обоняние, позволяющее чувствовать малейшие следы крови в воде.

Ложь:

Миф: Человек использует только 10% своего мозга. Факт: Мы используем весь мозг, хотя разные области активны в разное время.

Миф: В космосе нельзя плакать из-за отсутствия гравитации. Факт: Слёзы в космосе формируются, но не скатываются вниз, а собираются в шарики.

Миф: если проглотить жевательную резинку, она остаётся в желудке на 7 лет. Факт: Желудок переваривает её частично, а остальное выводится естественным образом.

Миф: Волосы и ногти продолжают расти после смерти. Факт: на самом деле после смерти кожа подсыхает, из-за чего кажется, что волосы и ногти стали длиннее.

Миф: Громоотвод привлекает молнии. Факт: Громоотвод не "привлекает" молнии, а безопасно направляет их энергию в землю.

Задачи:

1. Проверить, является ли миф правдивым, используя доступные источники информации.

2. Разделить миф на отдельные элементы: откуда он возник, какие факты подтверждают или опровергают его.

3. Найти возможные альтернативные объяснения или причины распространения мифа.

4. Прийти к логическому выводу — правда это, частичная правда или заблуждение.

После выполнения задания участники делятся выводами и обсуждают, как критическое мышление может помочь им не попадаться на уловки ложной информации.

## **Занятие 7. Возвращение к единству: сила социальной поддержки**

Цель: развитие социальных связей и укрепление чувства принадлежности у студентов группы риска.

Время проведения: 45 минут.

Материалы и оборудование: колонки, компьютер, проектор, листы А4, ручки, карандаши.

Содержание занятия:

1. Вступление (приветствие, напоминание правил поведения в группе);
2. Основная часть: просмотр фильма с последующим обсуждением. Анализ действий героев и их взаимодействия в команде. Обсуждение ключевых моментов, где сотрудничество привело к успеху или неудаче. «Общество мертвых поэтов»;
3. Заключение (обсуждение увиденного и обмен мнениями).

Ход занятия:

### 3. Вступление

Рад приветствовать вас на нашем кинотренинге. Сегодня мы будем использовать фильмы как мощный инструмент для развития наших навыков командной работы и сотрудничества.

Кино обладает уникальной способностью передавать эмоции, рассказывать истории и поднимать актуальные темы. Сегодня мы будем смотреть отрывки из фильма, в котором герои сталкиваются с различными командными вызовами и учатся эффективно взаимодействовать друг с другом.

Наша цель – понять, как работать в команде, находить общий язык с коллегами и добиваться совместного успеха.

Прежде чем мы начнем, напомню несколько правил поведения, которые помогут нам сделать наше занятие максимально продуктивным и комфортным для всех: активное участие, уважение и толерантность, конфиденциальность, электронные устройства.

#### 4. Основная часть

Перед просмотром предлагаю поиграть в игру «Нарисуйте свой мир».

Ваша задача отразить на листочке мир, в котором «живет» ваша группа. Используйте различные средства выражения, такие как рисунки, схемы, символы, слова и цвета, чтобы передать идею и настроение этого пространства. У вас есть 10 минут. Вопросы для обсуждения:

5. Понравился ли вам мир, который вы нарисовали?

6. Какие эмоции вы испытываете при просмотре результата?

7. Вам хочется что-то изменить в получившейся работе? Что именно?

8. Какие техники эффективного взаимодействия друг с другом помогли достичь общего результата?

Просмотр сцены из фильма «Общество мертвых поэтов», где студенты начинают создавать свое тайное общество и поддерживать друг друга в его рамках (33:50).

Вопросы для обсуждения:

1. Как ученики работают вместе для создания и поддержания своего сообщества? Какие шаги они предпринимают для организации своих встреч?

2. Как они поддерживают друг друга в выражении своих мыслей и чувств? Какие примеры сотрудничества можно найти в их взаимодействиях?

3. Как участие в обществе мертвых поэтов помогает им развивать навыки общения и выстраивания отношений? Какие уроки можно извлечь из их взаимодействия для вашей собственной жизни?

4. Как они справляются с различными конфликтами и трудностями, которые возникают в процессе их работы? Какие стратегии и методы могут быть полезными в вашей жизни?

#### 3. Заключение

После выполнения задания участники делятся выводами и обсуждают, как работать в команде, находить общий язык с коллегами и добиваться совместного успеха.

### **Занятие 8. Креативное мышление: выход за рамки**

Цель: развитие креативного мышления.

Время проведения: 45 минут.

Материалы и оборудование: колонки, компьютер, проектор.

Содержание занятия:

1. Вступление (приветствие, напоминание правил поведения в группе);
2. Основная часть: просмотр фильма с последующим обсуждением. Анализ креативных решений героев и обсуждение возможностей применения креативного мышления в учебной и личной жизни студентов. «Шоу Трумана» или «Начало». Эти фильмы иллюстрируют силу креативного мышления и нестандартных подходов к решению проблем;
3. Заключение (обсуждение увиденного и обмен мнениями).

Ход занятия:

#### 1. Вступление

Рад приветствовать вас на нашем кинотренинге. Сегодня мы будем использовать кино как инструмент для развития нашего креативного мышления.

Фильмы обладают удивительной способностью вдохновлять и раскрывать новые перспективы. Сегодня мы будем смотреть фрагменты из фильмов, которые демонстрируют нестандартное мышление и творческие решения. Наша цель – научиться мыслить вне рамок и находить инновационные подходы к решению различных задач.

Прежде чем мы начнем, напомню несколько правил поведения, которые помогут нам сделать наше занятие максимально продуктивным и комфортным для всех: активное участие, уважение и толерантность, конфиденциальность,

электронные устройства.

## 2. Основная часть

Просмотр сцен из фильма «Шоу Трумана», где Труман начинает замечать странности в своем мире — например, момент, когда прожектор падает с «неба», или когда он замечает повторяющиеся события и людей вокруг себя (39:00) и (1:23:00).

Попросить участников обратить внимание на нестандартные способы мышления главного героя. Какие шаги он предпринимает?

Вопросы для обсуждения:

1. Какие идеи и приемы показались вам наиболее творческими?
2. Как персонаж преодолел ограничения привычного мышления?
3. Можно ли применить подобный подход в реальной жизни?

Отлично, предлагаю вам поучаствовать в игре «Креативный вызов».

Предложить участникам выбрать одно слово, которое станет отправной точкой (например, «обучение»). Попросить их написать это слово в центре листа бумаги. Вокруг него нужно за 10 минут записать любые ассоциации, которые приходят в голову. Объяснить участникам, что они могут записывать любые идеи, мысли, образы, приходящие им в голову, без ограничений. Можно добавлять короткие зарисовки, если участники предпочитают визуализировать идеи.

Проанализировать необычные связи. Нужно выбрать 2-3 самых неожиданных или необычных слова. Задать вопрос: «Как эти элементы могут быть связаны друг с другом?». Попросить участников придумать небольшую историю или оригинальное решение задачи, используя выбранные необычные связи. Например: если слово «свет» привело к ассоциациям «фонарь», «слепота» и «путешествие», участник может создать рассказ о слепом путешественнике, который ориентируется по свету фонарей.

## 3. Заключение

После выполнения задания участники делятся выводами и обсуждают свои

открытия или идеи. Сделать акцент на том, как этот метод помогает разрушать шаблонное мышление и находить новые решения.

### **Занятие 9. Лидерство в действии шаг к вершине**

Цель: развитие лидерских качеств.

Время проведения: 45 минут.

Материалы и оборудование: колонки, компьютер, проектор. 61

Содержание занятия:

1. Вступление (приветствие, напоминание правил поведения в группе);
2. Основная часть: просмотр фильма с последующим обсуждением. Анализ лидерских качеств героев и их стратегий преодоления препятствий. Обсуждение применимости этих качеств в реальной жизни студентов. «Король говорит» или «Люди Икс: Первый класс». Эти фильмы иллюстрируют путь героев к становлению лидерами и преодолению внутренних барьеров;
3. Заключение (обсуждение увиденного и обмен мнениями).

Ход занятия:

#### **1. Вступление**

Рад приветствовать вас на нашем кинотренинге. Сегодня мы будем использовать фильмы как инструмент для развития наших лидерских качеств.

Фильмы обладают удивительной способностью передавать эмоции, рассказывать истории и вдохновлять на великие дела. Сегодня мы будем смотреть фрагменты из фильмов, в которых герои проявляют лидерские качества и преодолевают различные испытания на пути к своим целям. Наша цель – понять, что делает человека настоящим лидером, и научиться применять эти качества в своей жизни и работе.

Прежде чем мы начнем, напомню несколько правил поведения, которые помогут нам сделать наше занятие максимально продуктивным и комфортным для всех: активное участие, уважение и толерантность, конфиденциальность,

электронные устройства.

## 2. Основная часть

Просмотр сцены из фильма «Король говорит», где король Георг VI (в исполнении Колина Фёрта) готовится к своей первой публичной речи после вступления на трон (21:00) и (1:38:00).

Вопросы для обсуждения:

1. Как Георг VI принимает на себя ответственность за свою роль лидера, несмотря на свои личные трудности? Какие шаги он предпринимает для преодоления своих проблем?

2. Как решимость и упорство помогают Георгу VI справиться с его заиканием и выступить перед народом? Какие примеры решимости можно найти в его поведении?

3. Как поддержка Лайонела Лога помогает Георгу VI развить свои лидерские качества? Какие уроки можно извлечь из их взаимоотношений для вашей собственной жизни?

4. Как Георг VI использует свои слабости как стимул для личного и профессионального роста? Какие стратегии саморазвития могут быть полезными в вашей жизни и студенчестве?

## 3. Заключение

После выполнения задания участники делятся выводами и обсуждают свои открытия или идеи. Сделать акцент на том, как этот метод помогает двигаться к вершине.

## **Занятие 10. Завершающее занятие и обобщение результатов**

Цель: подведение итогов, закрепление полученных знаний и навыков

Время проведения: 45 минут.

Материалы и оборудование: колонки, компьютер, проектор.

Содержание занятия:

1. Вступление (приветствие, напоминание правил поведения в группе);
2. Основная часть: повторный просмотр сцен из фильмов, обсуждение изменений в восприятии и подходах студентов к решению проблем. Обратная связь от студентов по поводу полученного опыта и его применимости в реальной жизни;
3. Заключение (обсуждение увиденного и обмен мнениями).

Ход занятия:

#### 1. Вступление

Рад приветствовать вас на нашем заключительном занятии. Сегодня мы подведем итоги нашего обучения и закрепим те знания и навыки, которые мы с вами освоили.

Прежде чем мы закончим наш кинотренинг, я хочу в последний раз напомнить несколько правил поведения, которые помогут нам сделать наше заключительное занятие максимально продуктивным и комфортным для всех: активное участие, уважение и толерантность, конфиденциальность, электронные устройства.

#### 2. Основная часть

На протяжении всего нашего курса мы изучали множество интересных и полезных тем, касающихся успешного вхождения в студенческую жизнь. Сегодняшнее занятие даст нам возможность обобщить полученные знания, оценить свой прогресс и закрепить навыки, которые пригодятся вам в жизни.

Просмотр и последующий анализ ряда коротких фрагментов из фильма «Поймай меня, если сможешь» (10:30) и (47:20):

- 1) Какие лидерские качества продемонстрированы героями?
- 2) Что можно использовать в реальной жизни?
- 3) Какие моменты фильма лучше всего иллюстрируют принципы успешного лидерства?

#### 3. Заключение

Последовательный анализ фрагментов фильма на основе полученных знаний в ходе кинотренинга:

1) проявление инициативности и творчества позволяет адаптироваться к академической среде, находя собственный путь и применение своим способностям;

2) социальные навыки играют ключевую роль в адаптации. Способность эффективно общаться и строить отношения помогает студентам находить поддержку и ресурсы;

3) умение справляться со стрессом и конфликтами помогает студентам сохранять продуктивность и эмоциональное равновесие в условиях учебной нагрузки;

4) постановка четких целей и мотивация к их достижению являются важными элементами успешной адаптации. Это помогает студентам оставаться целеустремленными и фокусированными;

5) навыки управления временем помогают студентам эффективно сочетать учебу с личными проектами и обязанностями;

6) поддержка со стороны друзей и коллег, а также умение работать в команде способствуют успешной адаптации в вузе.

Спасибо вам за ваши мысли, идеи и открытость. Я уверен, что впереди вас ждут новые достижения и успехи. Желаю вам всего наилучшего и надеюсь увидеть вас в будущем!

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Результаты повторной диагностики

Таблица В.1 – Результаты повторной диагностики студентов группы риска по методике «Адаптированность студентов в вузе» (авторы – Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова)

Испытуемый	Адаптированность к учебной группе	Уровень	Адаптированность к учебной деятельности	Уровень
1	8	средний уровень	9	высокий уровень
2	10	высокий уровень	5	средний уровень
3	16	высокий уровень	14	высокий уровень
4	14	высокий уровень	14	высокий уровень
5	14	высокий уровень	16	высокий уровень
6	13	высокий уровень	15	высокий уровень
7	10	высокий уровень	12	высокий уровень

Таблица В.2 – Результаты повторной диагностики студентов группы риска по методике «Адаптивные стратегии поведения, АСП» (автор – Н.Н. Мельникова)

Испытуемый	Активное изменение	уровень	Активное изменение себя	уровень	Уход из среды и поиск новой	уровень	Уход от контакта со средой	уровень	Пассивная репрезентация себя	уровень	Пассивное подчинение среде	уровень	Пассивное выживание изменений	уровень
1	8	в	7	в	3	н	1	н	3	н	3	н	3	н
2	7	в	8	в	2	н	2	н	2	н	2	н	2	н
3	9	в	4	ср	2	н	3	н	3	н	1	н	1	н
4	8	в	6	ср	1	н	3	н	3	н	3	н	3	н
5	8	в	4	ср	6	ср	3	н	6	ср	1	н	1	н
6	8	в	5	ср	5	ср	3	н	3	н	2	н	1	н
7	8	в	4	ср	2	н	5	ср	4	ср	2	н	3	н

Условные обозначения: н – низкий уровень; ср – средний уровень; в – высокий уровень.

Таблица В.3 – Результаты повторной диагностики студентов группы риска по методике «Тест социально-психологической адаптированности» (авторы – К. Роджерс, Р. Даймонд (адап. А.К. Осницкий))

	А		S		L		E		I		D		НН
	A1	A2	S1	S2	L1	L2	E1	E2	I1	I2	D1	D2	
1	58		78		50		42		83		12		11
	126	67	51	8	12	14	15	13	62	14	2	26	
2	84		92		56		55		81		30		17
	162	52	66	4	18	17	15	16	66	18	4	30	
3	96		50		90		75		87		32		15
	139	34	24	27	35	13	29	12	55	10	5	31	
4	72		52		58		51		78		38		19
	157	56	31	16	16	18	17	15	71	19	3	29	
5	76		54		51		60		79		27		12
	174	66	40	14	21	24	18	20	66	15	1	33	
6	90		59		60		90		81		42		13
	185	31	28	20	23	27	40	6	70	14	10	20	
7	73		60		57		83		66		45		19
	160	54	36	19	19	28	36	8	35	21	11	18	

Условные обозначения: А1 – Адаптивность; А2 – Дезадаптивность; S1 – Принятие себя; S2 – Непринятие себя; L1 – Принятие других; L2 – Непринятие других; E1 – Эмоциональный комфорт; E2 – Эмоциональный дискомфорт; I1 – Внутренний контроль; I2 – Внешний контроль; D1 – Доминирование; D2 – Ведомость; НН – Эскапизм (уход от проблем); А – Интегральный показатель адаптации; S – Интегральный показатель самопринятия; L – Интегральный показатель принятия других; E – Интегральный показатель эмоциональной комфортности; I – Интегральный показатель интернальности; D – Интегральный показатель стремления к доминированию.