

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС  
Факультет государственного и муниципального управления  
Кафедра психологии

УТВЕРЖДЕНА  
кафедрой психологии  
Протокол от «25» августа 2016 г.  
№ 7

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ  
К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА  
ФТД.1**

краткое наименование дисциплины: Соц.-пс. адаптац. первокурсников к ОСВ

по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

направленность (профиль): «Менеджмент организации»

квалификация выпускника: Бакалавр

форма обучения: очная

Год набора – 2017

Новосибирск, 2016 г.

**Автор – составитель:**

канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры психологии М.О. Рубцова

**Заведующий кафедрой психологии**

канд. психол. наук, доцент И.М. Войтик

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО.....	4
3. Содержание и структура дисциплины.....	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....	7
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	10
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	11
6.1. Основная литература.....	11
6.2. Дополнительная литература.....	11
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	11
6.4. Нормативные правовые документы.....	12
6.5. Интернет-ресурсы.....	12
6.6. Иные источники.....	12
7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	12

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Дисциплина ФТД.1 «Социально-психологическая адаптация первокурсников к образовательной среде вуза» обеспечивает овладение следующей компетенцией с учетом этапа:

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС – 6	Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК ОС – 6.1	Способность эффективно применять методы самоорганизации и саморазвития с учетом приоритетных задач

1.2. В результате освоения дисциплины должны быть сформированы:

Таблица 2

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС – 6.1	<p>на уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– концепция образования в течение всей жизни (lifelong learning): системный взгляд;</li> <li>– целеполагание как процесс осмысления своей деятельности, постановки целей и их достижения;</li> <li>– современные методы самоорганизации и саморазвития;</li> <li>– основные приемы планирования.</li> </ul> <p>на уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать программу профессионального саморазвития;</li> <li>– использовать открытые обучающие программы;</li> <li>– проводить самоанализ.</li> </ul>

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

### Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах 1.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем

по очной форме: лекции – 2, практические – 8, самостоятельная работа студента 26.

**Место дисциплины.** Дисциплина ФТД.1 Социально-психологическая адаптация первокурсников к образовательной среде ВУЗа изучается по очной форме на 1 курсе в 1 семестре.

### 3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3

№п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л/эо, дот <sup>2</sup>	лр/эо, дот <sup>3</sup>	пз/эо, дот <sup>3</sup>	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Раздел 1	<b>Введение в психологию адаптации</b>							
Тема 1.1	Понятие адаптации и теории адаптации	18	1		4		13	Э
Тема 1.2	Формы адаптации и стратегии поведения первокурсника к образовательной среде вуза адаптивного поведения	18	1		4		13	ПЗ
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего		<b>36</b>	<b>2</b>		<b>8</b>		<b>26</b>	ак.ч.
		<b>1</b>						з.е.
		<b>27</b>						ас.ч.

#### Содержание дисциплины

#### Раздел 1. Введение в психологию адаптации

##### Тема 1.1 *Общие положения психологии адаптации.*

Объект, предмет, задачи и методы психологии адаптации как учебной дисциплины и отрасли психологии. Связь с другими дисциплинами и научными направлениями. Разнообразие определений понятия «адаптация»: стабильные и вариативные компоненты. Адаптация как процесс, состояние и свойство. Адаптация как общий принцип взаимодействия индивида и среды. Адаптация и развитие. Проблема целесообразности процесса адаптации. Специфика адаптации к экстремальным условиям; к изменившейся среде; адаптация к нестабильным, меняющимся условиям среды; адаптация к «постоянным условиям», как общая «адаптация к жизни». Модели процесса адаптации на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровне.

##### Тема 1.2 *Стадии адаптации*

Необихевиористские концепции адаптации. Модификация поведения через научение. Социально-психологическая адаптация индивидов и групп. Понятие социального равновесия в необихевиористских концепциях адаптации. Психоаналитическая концепция адаптации. Ego-psychology и её значение для теории адаптации. Защитные механизмы психической адаптации в контексте психоаналитической теории. Интеракционистские

<sup>1</sup>Формы текущего контроля успеваемости: эссе (Э), практическое задание (ПЗ) и др.

концепции адаптации. Роль внутриспсихических и средовых факторов в становлении различных форм адаптации. Гуманистическая концепция адаптации. Интеграция личности и среды, как критерий адаптированности. Роль внутриличностных изменений в процессе адаптации. Понятие духовного здоровья. Осознанность и развитие ценностно-смысловой сферы личности, как основа адаптивности.

## **Раздел 2. Основы процесса адаптации личности**

### **Тема 2.1 *Механизмы адаптации и адаптивные свойства личности***

Понятие механизмов адаптации. Врождённые и приобретённые механизмы адаптации. Приспособление и адаптация. Адаптивные функции подражания и идентификации. Научение, как механизм адаптации. Социализация и адаптация. Роль традиций и стереотипов для социальной адаптации.

Адаптация и психологическая защита. Нормальная и защитная адаптация. Роль психологической защиты для адаптации. Классификация защитных механизмов психической адаптации. Адаптивные ресурсы человека, диапазон приспособительных и компенсаторных возможностей. Трактовка адаптивных качеств в контексте черт личности и в контексте эффективного поведения и навыков. Проблема относительности адаптивных качеств и индивидуализации стилей адаптации.

### **Тема 2.2 *Формы адаптации и стратегии адаптивного поведения первокурсника в образовательной среде вуза***

Формы адаптации и стратегии поведения к образовательной среде вуза. Личностные особенности первокурсников. Активные и пассивные стратегии адаптивного поведения первокурсников к образовательной среде вуза.

Самоизменение и изменение среды как основные направления процесса адаптации. Избегающее поведение. Смена социальной среды и ограничение контактов с внешним миром, как формы адаптации.

#### 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

##### 4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации

4.1.1. В ходе реализации дисциплины ФТД.1 Социально-психологическая адаптация первокурсников к образовательной среде ВУЗа используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Таблица 4

Тема (раздел)		Методы текущего контроля успеваемости
<i>Очная форма обучения</i>		
<b>Раздел 1. Введение в психологию адаптации</b>		
Тема 1.1.	Общие положения психологии адаптации	Эссе
Тема 1.2	Формы адаптации и стратегии поведения первокурсника в образовательной среде вуза	Выполнение письменного задания

4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов (средств): устного/письменного ответа на вопросы.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.

##### **Типовые оценочные средства по теме 1.1. Общие положения психологии адаптации по теме 1.2 Формы адаптации и стратегии поведения первокурсника в образовательной среде вуза**

1. Особенности моей социально-психологической адаптации в Вузе.
2. Мои ожидания от обучения в ВУЗе.
3. Система взаимоотношений в моей студенческой группе.
4. Возникающие у меня трудности в ходе социально-психологической адаптации в Вузе.
5. Мои стратегии повышения социально-психологической адаптации.

##### **Типовые оценочные средства по теме 2.1 Механизмы адаптации и адаптивные свойства личности по теме 2.2 Формы адаптации и стратегии адаптивного поведения**

Задание 1. Заполните таблицу и выберите характерную Вам стратегию, проанализируйте ее привлекательность для Вас.

Стратегии поведения	Характеристика
Конфронтация	
Дистанцирование	
Самоконтроль	
Поиск социальной поддержки	
Принятие ответственности	
Бегство-избегание	
Планирование решения проблемы	

Положительная переоценка	
--------------------------	--

Задание 2. Заполните таблицу и выберите характерные Вам трудности, проанализируйте степень затруднения и возможные причины.

Трудности социально-психологической адаптации	Способы совладания с трудностями
Низкое количество контактов в группе	
Трудности в общении с преподавателями	
Желание вернуться домой	
Трудности управления своим временем	

*Полный перечень заданий находится на кафедре психологии в УМК-Д*

#### 4.3. Оценочные средства промежуточной аттестации

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования.

Таблица 4

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС – 6	Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК ОС – 6.1	Способность эффективно применять методы самоорганизации и саморазвития с учетом приоритетных задач

Таблица 5

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС – 6.1 Способность самоорганизации и саморазвитию в течение всей жизни	Владеет содержанием и особенностями процессов самоорганизации и самообразования. Применяет приемы саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Самостоятельно строит процесс овладения психологической информацией, отобранной и структурированной для выполнения учебных задач. Владеет технологиями и	Продемонстрировано владение содержанием и особенностями процессов самоорганизации и самообразования. Продемонстрировано владение способами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний Продемонстрировано владение психологической информацией, отобранной и структурированной для выполнения учебных задач.



	приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности	Продемонстрировано владение приемами организации собственной познавательной деятельности, осознавая перспективы профессионального развития.
--	--	---

#### 4.3.2. Типовые оценочные средства

### Типовые вопросы для подготовки к зачету

1. Что такое «социально-психологическая адаптация»?
2. Какие стадии имеет социально-психологическая адаптация?
3. Какие факторы влияют на социально-психологическую адаптацию студентов в Вузе?
4. Как понимается процесс адаптации в различных психологических направлениях?
5. Адаптация на микро-, мезо- и макроуровнях социальной среды.
6. Каковы механизмы социально-психологической адаптации?
7. Какова взаимосвязь психологических защит и социально-психологической адаптации?
8. Какие стратегии поведения в адаптационном процессе существуют?
9. Каковы способы регуляции психофизиологического адаптационного состояния?
10. Каковы условия формирования индивидуального стиля социально-психологической адаптации?

#### Шкала оценивания

Таблица 6

Зачет	Критерии оценки
незачтено	Компетенции, предусмотренные рабочей программой дисциплины, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Не демонстрирует владение содержанием и особенностями понятий самоорганизация и самообразование. Практические навыки профессиональной деятельности не сформированы.
зачтено	Компетенции, предусмотренные рабочей программой дисциплины, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, выявление межпредметных связей. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы на высоком уровне. Способность к самостоятельному нестандартному решению практических задач. Демонстрирует владение содержанием и особенностями понятий самоорганизация и самообразование.

#### 4.4. Методические материалы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Социально-психологическая адаптация первокурсников к образовательной среде ВУЗа» проводится в форме устного (или письменного) зачета.

Зачет включают ответы на теоретические вопросы и выполнение практических заданий. Ответы на теоретические вопросы могут даваться в устной или письменной форме. Выполнение практических заданий проводится в устной/письменной форме.

Для получения положительной оценки достаточно изучить рекомендуемую основную литературу, а также усвоить умения и навыки в ходе контактной работы с преподавателем путем опроса и выполнения различных практических заданий.

Студент при подготовке к ответу по билету формулирует ответ на вопрос, а также выполняет задание (письменно либо устно, в зависимости от содержания задания).

При ответе студент должен полно и аргументировано ответить на вопрос билета, демонстрируя знания либо умения в его рамках.

## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Изучение дисциплины «Социально-психологическая адаптация первокурсников к образовательной среде ВУЗа» состоит в последовательном освоении 2 разделов «Введение в психологию адаптации» и «Основы процесса адаптации личности».

В разделе 1 рассматривается понятие «адаптация», «социально-психологическая адаптация», различные подходы к структуре и стадиям адаптации. Студенту рекомендуется изучить соответствующую литературу по данному разделу, сделать конспект, в котором отражаются ключевые моменты темы. Во втором разделе рассматриваются вопросы, связанные с трудностями социально-психологической адаптации студента к новым условиям обучения в Вузе. Изучение данного раздела позволит студенту проанализировать возникающие трудности, познакомиться с различными стратегиями совладания с ними, приобрести навыки самоорганизации.

При подготовке к практическим занятиям необходимо особое внимание уделять качеству усвоения теоретического материала, пониманию определений, положений различных подходов и т.д. При необходимости вынести вопросы, вызывающие затруднение, на групповое обсуждение и получить необходимые разъяснения от преподавателя. Студентам задается домашнее задание, которое необходимо выполнять регулярно.

### *Методические рекомендации для подготовки эссе*

Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных умозаключений. Эссе должно содержать чёткое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме (рекомендуемый объём эссе – 10 тысяч знаков).

### *Методические рекомендации по выполнению практических заданий.*

Выполнение практических заданий следует начинать с повторения теоретических материалов лекции на соответствующую тему, а также изучить дополнительную литературу по теме, рекомендованную преподавателем. Затем необходимо внимательно изучить формулировку задания, для того чтобы выполнить его

наиболее точно и полно. По окончании выполнения практического задания необходимо кратко обозначить возникшие у студента трудности при выполнении задания и способы совладания с ними.

Итогом практических заданий является вывод о полученных результатах (где и каким образом можно использовать результаты в профессиональной деятельности психолога).

## **6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **6.1.Список основной литературы**

1. Богдан, Н. Н. Технология успеха : учеб. пособие для студентов всех форм и технологий обучения / Н. Н. Богдан, Т. В. Климова, Э. Н. Климова ; Рос. акад. нар. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, Сиб. ин-т упр. - Новосибирск : Изд-во СибАГС, 2013. - 113 с. – То же [Электронный ресурс]. – Доступ из Б-ки электрон. изд. / Сиб. Ин-т упр. - филиал РАНХиГС. – Режим доступа : <http://siu.ranepa.ru>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.
2. Войтик, И. М. Психология : учеб. пособие для всех форм обучения по направлениям подгот. : 081100.62 - Гос. и муницип. упр., 080400.62 - Упр. персоналом / И. М. Войтик ; Рос. акад. нар. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, Сиб. ин-т упр. - Новосибирск : Изд-во СибАГС, 2012. - 242 с. – То же [Электронный ресурс]. – Доступ из Б-ки электрон. изд. / Сиб. Ин-т упр. - филиал РАНХиГС. – Режим доступа : [http://siu.ranepa.ru/UMM\\_1/3154/Psy\\_UP\\_12.pdf](http://siu.ranepa.ru/UMM_1/3154/Psy_UP_12.pdf), требуется авторизация. – Загл. с экрана.
3. Волынская, Е. В. Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. В. Волынская. - Электрон. дан. — Москва : Флинта, 2012. - 165 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=103494>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

### **6.2.Список дополнительной литературы**

1. Методы диагностики социально-психологической адаптивности [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / сост. В. Н. Клейменов, И. Г. Шалагинова. — Электрон. дан. — Калининград : Балт. федер. ун-т им. И. Канта, 2007. — 22 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/23801>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.
2. Налчаджян, А. А. Атрибуция, диссонанс и социальное познание [Электронный ресурс]: монография / А. А. Налчаджян. — Электрон. дан. — Москва : Когито-Центр, 2006. — 415 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/3853>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.
3. Проектирование и организация самостоятельной работы студентов в контексте компетентностного подхода [Электронный ресурс] : межвузовский сборник научных трудов / под ред. А. А. Орлова. - 2-е изд., стер. – Электрон. дан. - Москва :

Директ-Медиа, 2014. - Вып. 1. - 229 с. - Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=231580&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=231580&sr=1), требуется авторизация. – Загл с экрана.

4. Рудкова, С. Г. Сопровождение процесса адаптации студентов младших курсов вуза [Электронный ресурс] / С. Г. Рудкова // Психология обучения. – Электрон. журн. - 2011. - № 8. – С. 58-66. - Доступ из Унив. б-ки ONLINE. - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=209636>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

5. Создание условий для адаптации первокурсников к учебному процессу в высшей школе [Электронный ресурс] : материалы V город. междунар. семинара. - Электрон. дан — Новосибирск : НГАУ, 2011. - 41 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=230494>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

### **6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.**

1. Методы диагностики социально-психологической адаптивности [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие. — Электрон. дан. — Калининград : Балт. федер. ун-т им. И. Канта, 2007. — 22 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/23801>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

### **6.4 Нормативные правовые документы.**

Нормативные правовые документы не используются.

### **6.5. Интернет-источники**

1. [www.psy.msu.ru/science/vestnik/](http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/) Вестник Московского университета. Серия 14. Психология
2. [www.voppsy.ru/](http://www.voppsy.ru/) Вопросы психологии
3. <http://prakpsyjournal.ru/> Журнал практического психолога
4. [http://www.mpsu.ru/mag\\_mir\\_psyhologii\\_content](http://www.mpsu.ru/mag_mir_psyhologii_content) Мир психологии
5. <http://npsyj.ru/> Национальный психологический журнал
6. <http://psystudy.ru/> Психологические исследования
7. [http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut\\_p/psihologic.html](http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html) Психологический журнал
8. <https://psy-journal.hse.ru/> Психология. Журнал Высшей школы экономики
9. <http://www.koob.ru/> Электронная библиотека
10. <http://znanium.com/> Электронно-библиотечная система

### **6.6. Иные источники.**

Иные источники не используются.

## **7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

<b>Наименование специальных помещений</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
---	--

<b>и помещений для самостоятельной работы</b>	
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Экран, компьютер с подключением к локальной сети института, и выходом в Интернет, звуковой усилитель, антиподаватель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна настольная, доска аудиторная
Лаборатория личностного и профессионального развития	Полиграф «Фемида», компьютер с подключением к локальной сети института и выходом в Интернет, телевизор, колонки, DVD-проигрыватель, музыкальный центр, видеокамера, видеомагнитофон, методические материалы (тесты, методики и т.п.), столы письменные, стулья, шкаф, трибуна настольная, стеллаж, доска аудиторная, ковровое покрытие; стекло для одностороннего просмотра для проведения фокус-групп.
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа	Стол� аудиторные, стулья, трибуна, доска аудиторная
Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Компьютерные классы	Компьютеры с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет, столы аудиторные, стулья, доски аудиторные. Центр интернет-ресурсов: компьютеры с выходом в Интернет, автоматизированную библиотечную информационную систему и электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно-библиотечная система издательства «Юрайт», «Электронно-библиотечная система IPRbooks», «Университетская Информационная Система РОССИЯ», «Электронная библиотека диссертаций РГБ», «Научная электронная библиотека eLIBRARY», «EBSCO», «SAGE Premier». Система федеральных образовательных порталов «Экномика. Социология. Менеджмент», «Юридическая Россия», Сервер органов государственной власти РФ, Сайт Сибирского Федерального округа и др. Экран, компьютер с подключением к локальной сети филиала и выходом в Интернет, звуковой усилитель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна, доска аудиторная. Наборы виртуального демонстрационного оборудования, наглядные учебные пособия.