

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Кафедра психологии

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой психологии

Протокол от «15» сентября 2021 г.

№ 2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**Социальная адаптация первокурсников  
к образовательной среде вуза  
ФТД.02**

Краткое наименование дисциплины – СА первокурсника к ОСВ  
по направлению подготовки:

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

направленность (профиль): «Внутренняя политика и лидерство»

квалификация выпускника: Бакалавр

формы обучения: очная, заочная

Год набора - 2021

Новосибирск, 2021

**Автор – составитель:**

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

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. Фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине .....	6
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	10
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	11
6.1. Основная литература .....	11
6.2. Дополнительная литература .....	11
6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы .....	12
6.4 Нормативные правовые документы.....	12
6.5. Интернет-источники .....	12
6.6. Иные источники .....	12
7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....	13

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

1.1. Дисциплина «Социальная адаптация первокурсников к образовательной среде вуза» ФТД.02 обеспечивает овладение следующей компетенцией с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-6	Способен 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	на уровне знаний: целеполагание как процесс осмысления своей деятельности (в т. ч. профессиональной) и их достижения на уровне умений: формировать программу профессионального саморазвития

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

**Объем дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах 1.

На контактную работу с преподавателем выделено 10 академических часов (2 академических часа лекции, 8 академических часов практические занятия) и 26 академических часов на самостоятельную работу обучающихся (очная форма обучения) и 22 академических часов на самостоятельную работу обучающихся (заочная форма обучения).

**Место дисциплины**

Дисциплина «Социальная адаптация первокурсников к образовательной среде ВУЗа» (ФТД.02) изучается 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
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л	лр	пз	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Раздел 1	<b>Введение в психологию адаптации</b>	<b>36</b>	<b>2</b>		<b>8</b>		<b>26</b>	
Тема 1.1	Понятие адаптации и теории адаптации	18	1		4		13	Эссе, Т
Тема 1.2	Формы адаптации и стратегии поведения первокурсника к образовательной среде вуза	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.
<i>Заочная форма обучения</i>								
Раздел 1	<b>Введение в психологию адаптации</b>	<b>36</b>	<b>2</b>		<b>8</b>		<b>22</b>	
Тема 1.1	Понятие адаптации и теории адаптации	16	1		4		11	Эссе
Тема 1.2	Формы адаптации и стратегии поведения первокурсника к образовательной среде вуза	16	1		4		11	ПЗ
Промежуточная аттестация								зачет
Всего		<b>36</b>	<b>2</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	ак.ч.
		<b>1</b>						з.е.
		<b>27</b>						ас.ч.

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

## Содержание дисциплины

### Раздел 1. Введение в психологию адаптации

#### Тема 1.1 Понятие адаптации и теории адаптации

Адаптация как процесс, состояние и свойство. Адаптация как общий принцип взаимодействия индивида и среды. Адаптация и развитие. Проблема целесообразности процесса адаптации. Модели процесса адаптации на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровне. Различные подходы к пониманию процесса адаптации и управления ею.

#### Тема 1.2 Формы адаптации и стратегии адаптивного поведения

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. Фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Социальная адаптация первокурсников к образовательной среде ВУЗа» (ФТД.02) 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, тестирование
Тема 1.2	Формы адаптации и стратегии поведения первокурсника в образовательной среде вуза	Выполнение письменного задания
<i>Заочная 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 (очная и заочная формы обучения).

Зачет рекомендуется выставлять как итоговую оценку по результатам текущей успеваемости обучающегося и результатам выполнения обучающимся самостоятельной работы (выполнение практических заданий, написание эссе, тестирование, обращение к научным публикациям (статьям, монографиям), рекомендуемых преподавателем и др.) по каждой теме (разделу) дисциплины.

В случае, если обучающийся не освоил тему дисциплины, то зачет рекомендуется проводить в форме собеседования по вопросам к зачету и/или на основе компьютерного тестирования, в том числе посредством решения ситуационных задач.

#### 4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

##### **Типовые темы для подготовки эссе**

##### **по теме 1.1. Общие положения психологии адаптации**

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 практические задания**

##### **по теме 1.2 Формы адаптации и стратегии поведения первокурсника к образовательной среде вуза**

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

<b>Стратегии поведения</b>	<b>Характеристика</b>
<b>Конфронтация</b>	
<b>Дистанцирование</b>	
<b>Самоконтроль</b>	
<b>Поиск социальной поддержки</b>	
<b>Принятие ответственности</b>	
<b>Бегство-избегание</b>	
<b>Планирование решения проблемы</b>	
<b>Положительная переоценка</b>	

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

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

**Типовые оценочные средства (тестовые задания)  
по теме 1.1 Общие положения психологии адаптации**

1. Процесс приспособления к социальной среде – это ....  
(Социально-психологическая адаптация).
2. Процесс противоборства субъектов общения - это .....
3. Игнорирование субъекта общения – это ....

*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 5

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-6	Способен 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 6

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС - 6.1 Способность эффективно применять методы самоорганизации и саморазвития с учетом приоритетных задач	Определяет и применяет методы (тайм-менеджмент, выработка привычек, самомотивация, «круг общения» и др.) самоорганизации и саморазвития	Продемонстрировала умение применять методы (тайм-менеджмент, выработка привычек, самомотивация, «круг общения» и др.) самоорганизации и саморазвития

4.3.2. Типовые оценочные средства

**Типовые вопросы 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?
11. Каковы условия планирования профессионального роста специалиста?
12. Какие условия оказывают влияние на способность определять ближайшие и дальнейшие перспективы профессионального развития и саморазвития специалиста?

#### Шкала оценивания

Таблица 7

Зачет	Критерии оценки
незачтено	Не демонстрирует умение применять методы (тайм-менеджмент, выработка привычек, самомотивация, «круг общения» и др.) самоорганизации и саморазвития. Не знает способы самоуправления и самостоятельного обучения, помогающие в планировании карьеры. Не применяет различные способы самоуправления и самостоятельного обучения. Не формирует эффективную траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
зачтено	Демонстрирует умение применять методы (тайм-менеджмент, выработка привычек, самомотивация, «круг общения» и др.) самоорганизации и саморазвития. Знает способы самоуправления и самостоятельного обучения, помогающие в планировании карьеры. Применяет различные способы самоуправления и самостоятельного обучения. Формирует эффективную траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

#### 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 1 раздела «Введение в психологию адаптации».

В первой теме 1.1 «Общие положения психологии адаптации» 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 второй теме 1.2 «Формы адаптации и стратегии поведения первокурсника в образовательной среде вуза» 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 по подготовке к устному опросу.*

Устные опросы на занятиях проводятся систематически, что способствует систематизации и более глубокого усвоения пройденного материала. В качестве домашнего задания студенту предлагается ответить на вопросы в устной или письменной форме. Для этого необходимо ознакомиться с рекомендуемой литературой по теме, выделить ключевые моменты (определения, классификации т.п.), возможно сделать конспект учебного материала.

*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).

*Методические рекомендации по подготовке к тестированию*

Для подготовки к тестированию следует изучить содержание как минимум основных источников, рекомендуемых данной рабочей программой. Особое внимание стоит уделить методологии разработки проектов, социально-психологическим аспектам в управлении проектами, формированию и развитию проектных команд, управлению коммуникациями проекта. Тестирование не предусматривает большого количества открытых ответов, поэтому надо точно знать, какие предлагаемые варианты ответов соответствуют теоретическим основам управления проектами.

## **6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **6.1. Основная литература**

1. Волынская, Е. В. Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. В. Волынская. - Электрон. дан. — Москва : Флинта, 2020. - 165 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=103494>, требуется авторизация (дата обращения : 10.08.2020). – Загл. с экрана.
2. Организация учебной деятельности студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т. И. Ахмедова [и др.]. - Электрон. дан. – Москва : Российский государственный университет правосудия, 2019. - 312 с. - Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/5776>, требуется авторизация (дата обращения : 10.08.2020). – Загл. с экрана.
3. Субботина, Л. Г. Психологическая адаптация к условиям образовательной среды [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Г. Субботина - Электрон. дан. — Кемерово : КемГУ, 2019. - 160 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278525>, требуется авторизация (дата обращения : 10.08.2020). – Загл. с экрана.

### **6.2. Дополнительная литература**

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 (дата обращения : 10.08.2020). – 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 (дата обращения : 10.08.2020). – 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 (дата обращения : 10.08.2020) – 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 (дата обращения : 10.08.2020). – 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 (дата обращения : 10.08.2020). – Загл. с экрана.

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

1. 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 (дата обращения : 10.08.2020). – Загл. с экрана.
2. 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 (дата обращения : 10.08.2020). – 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://praksyjournal.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**

Учебная аудитория для проведения учебных занятий (занятий лекционного типа), оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: комплект специализированной учебной мебели (столы и кресла – рабочие места обучающихся и преподавателя); доска аудиторная; экран; персональный компьютер; звуковая система; проектор; веб-камера. Выход в Интернет и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий (занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации), оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: комплект специализированной учебной мебели (столы и стулья – рабочие места обучающихся и преподавателя); доска аудиторная; персональный компьютер; телевизор; веб-камера. Выход в Интернет и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации.

Компьютерный класс, учебная аудитория для проведения учебных занятий (занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации), оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: комплект специализированной учебной мебели (столы и стулья - рабочие места обучающихся и преподавателя), доска аудиторная; персональные компьютеры моноблоки; проектор; веб-камера; экран. Выход в Интернет и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации, в том числе с рабочих мест обучающихся. Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows; пакеты лицензионных программ: MS Office, MS Teams, СПС КонсультантПлюс, лицензионное антивирусное программное обеспечение.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся (Информационно-ресурсный центр) оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

Программное обеспечение: ОС Microsoft Windows, Пакет Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint), Microsoft Teams, лицензионное антивирусное программное обеспечение.