

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС  
Кафедра Конституционного и муниципального права

УТВЕРЖДЕНА

Кафедрой психологии

Протокол от 27.10.21 №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ  
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ  
К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА**

ФТД.02

по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

по направлению подготовки: «Государственно-правовой»

Квалификация выпускника – бакалавр

форма обучения: очная

Год набора – 2021

Новосибирск, 2021

**Автор – составитель:**

Доцент, канд. психол. наук Рубцова М.О.

Заведующий кафедрой психологии

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

## 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 .....	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-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.02 «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	Способен формировать эффективную траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

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><b>На уровне знаний:</b> о способах и методах самообразования, средствах самоорганизации;</p> <p><b>На уровне умений:</b> анализировать информацию, необходимую для проектирования траектории саморазвития, выявлять проблемы в профессиональной деятельности, требующие постановку задач профессионального и личностного развития;</p> <p><b>На уровне навыков:</b> проектирования цели и содержание профессиональной деятельности в контексте лично значимых проблем, планирования и реализации необходимых действий, обеспечивающих профессиональный и личностный рост.</p>

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

### Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины – 1 з.е.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем: лекции – 2, практические – 8, самостоятельная работа студента 26 (очная).

### Место дисциплины

Дисциплина «Социально-психологическая адаптация первокурсников к образовательной среде ВУЗа» (ФТД.02) изучается на 1 курсе в 1 семестре.

### 3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				
			л/эо, дог <sup>2</sup>	лр/эо, дог <sup>3</sup>	пз/эо, дог <sup>3</sup>	КСР	
Раздел 1	<b>Введение в психологию адаптации</b>						
Тема 1.1	Понятие адаптации и теории адаптации			4		12	Э
Тема 1.2	Формы адаптации и стратегии поведения первокурсника к образовательной среде вуза		2		4	14	ПЗ
Промежуточная аттестация							Зачет
Всего		<b>36</b>	<b>2</b>		<b>8</b>	<b>26</b>	Ак.час
		<b>1</b>					З.е.
		<b>27</b>					Астр.час

#### 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.

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

#### 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
<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): в форме устного/письменного ответа на вопросы и устного/письменного выполнения практических заданий.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.

#### 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.

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

#### 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.

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

<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	

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

#### 4.3. Оценочные средства для 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	Способен формировать эффективную траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Таблица 5

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК-6.1 Способен формировать эффективную траекторию саморазвития на основе принципов	Формирует эффективную траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Корректно формирует и обосновывает эффективную траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

образования в течение всей жизни		
----------------------------------	--	--

#### 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?

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

##### 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 понимание значимости собственной деятельности для разрешения психологических проблем в социальных группах. Практические навыки коммуникации с другими участниками взаимодействия 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. Понимает значимость собственной деятельности для разрешения психологических проблем человека в социальных группах. Оперировать специфическими профессиональными категориями и понимает специфику деятельности в различных социальных группах. Проявляет организационные способности.

#### 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 для подготовки эссе*

Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных умозаключений. Эссе должно содержать четкое 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 объем 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", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

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

1.Касимова З.Ш. Адаптация студентов к обучению в вузе : учебное пособие / Касимова З.Ш.. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4486-0176-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/71550.html> (дата обращения: 07.12.2021).

2. Глотова Ж.В. Тьюторство как форма психолого-педагогического сопровождения адаптации студентов в вузе: монография/Глотова Ж.В., Грошева Л.В., Николаичева В.Ю. – Саратов: Вузовское образование, 2018.-84 с.- ISBN 978-5-4487-0236-5. – Текст: электронный//Электронно-

библиотечная система IPR BOOKS: [сайт].- <https://www.iprbookshop.ru/75039.html> (дата обращения: 09.12.2021).

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

3. 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 (дата обращения : 03.11.2018). – Загл. с экрана.

### 6.4. Нормативные правовые документы.

Иные нормативные правовые документы не используются.

### 6.5 Список Интернет-ресурсов

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\\_psihologii\\_content](http://www.mpsu.ru/mag_mir_psihologii_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) оснащено 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.