

Негосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Московский социально-педагогический институт»
Факультет практической психологии

Утверждена
на заседании кафедры
социально-психологической безопасности личности
«31» августа 2023 г. протокол № 10

И.о. зав. кафедрой  /Морозов А.В./

Рабочая программа дисциплины
Б1.Б.11 «Адаптационный семинар-тренинг»

Направление подготовки
37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль)
Практическая психология

Форма обучения
очная, очно-заочная

Москва - 2023

1. Наименование дисциплины- «Адаптационный семинар-тренинг»

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

Цель освоения дисциплины: создание условий для адаптации студентов к условиям обучения в вузе, способствующих их личностному росту и профилактики социальной дезадаптации. Ознакомление обучающихся с основными видами профессионально-педагогической деятельности.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Демонстрирует способность работать в команде	знать: специфику работы в команде, особенности восприятия социальных, культурных и личностных различий
	УК-3.2. Способен занимать активную, ответственную позицию в команде	уметь: работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия владеть: навыками работы в команде. навыками самоорганизации и самообразования

3. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б.1.О.10. «Основы права» относится к базовой части Блока 1 и изучается на 1 курсе в 1 семестре.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов

Объем дисциплины в зачетных единицах составляет - 2 з.е. (72 академических часа)

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов, и трудоемкость в часах				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Контактная работа			Самостоятельна я работа	
			Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия / семинары		
1.	Когнитивные и социальные особенности адаптации. Поведенческие подходы к адаптации	1	0		6	16	Работа в группах Демонстрация презентаций №1. Контрольная точка № 1
2.	Адаптация к обучению в вузе. Адаптация и стрессоустойчивость психолога.	1	0		6	17	Работа в группах Контрольная работа № 2 Контрольная точка № 2
3.	Технологии повышения адаптированности личности.	1	0		6	17	Работа в группах Демонстрация презентаций №3 Контрольная точка № 3
	Итого: 72академ. часа				18	50	4-контроль зачет

Содержание разделов дисциплины

№	Раздел	Темы лекций	Темы практических занятий
1	Когнитивные и социальные особенности адаптации. Поведенческие подходы к адаптации	Не предусмотрены	1. Эволюционно-когнитивные схемы адаптации. Адаптация и интеллект. Когнитивная организация. Воззрения бихевиористов на адаптацию. Теория социального

			научения. Роль личности в адаптационном процессе. Проблема социальной адаптации личности. Структура личности (в контексте феномена адаптации). 2. Проблемы определения мотивации. Мотивация успеха и избегания неудач. Мотивация учебной деятельности. Мотивация профессионального развития. 3. Феномен адаптации в психологии личности. Три направления исследований в области адаптации. Многомерность явления адаптации. Концептуальная схема адаптации. Механизмы адаптации индивида (психическая устойчивость, биоритмы, адаптационный синдром).
2	Адаптация к обучению в вузе. Адаптация и стрессоустойчивость психолога.	Не предусмотрены	1. Специфика учебной деятельности студентов вуза. Психологическая структура адаптации к обучению в вузе. Общая схема адаптации студентов вуза. Построение модели адаптации обучения в вузе. 2. Стресс в профессиональной деятельности. Особенности деятельности психолога и его стрессогенность. Личностно-субъективные характеристики психолога и его стрессоустойчивость. 3. Профессиональная Я-концепция. Психологическая модель стрессоустойчивости

			профессионала.
3	Технологии повышения адаптированности личности.	Не предусмотрены	1. Способы регуляции психофизиологического состояния. Саморегуляция психических состояний. Психотехники регуляции психических состояний.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Раздел 1. Когнитивные и социальные особенности адаптации. Поведенческие подходы к адаптации

Вопросы для подготовки

1. Какие компоненты адаптационного процесса вы знаете?
2. Какие определения адаптации Вам известны? Дайте их сравнительную характеристику.
3. В каком направлении адаптация изучается вне контекста конкретной предметной и профессиональной деятельности?
4. Объясните суть психофизиологического подхода к изучению адаптации. Почему адаптация является комплексным феноменом?
5. Определите характеристики адаптации человека как индивида, как личности, как субъекта деятельности
6. Как взаимосвязаны адаптация и интеллект?
7. Объясните суть теории социального научения
8. Определите роль личности в адаптационном процессе
9. Как взаимосвязаны мотивация и адаптация?

Задания для самостоятельной работы

Подготовка презентаций на одну из следующих тем:

1. Мотивация и адаптация к учебной деятельности
2. Адаптация к учебной деятельности студентов вуза
3. Мотивация и профессиональная направленность личности
4. Индивидуальный уровень адаптивности. Адаптация и биоритмы
5. Психодиагностика социальной адаптации
6. Адаптация и стрессоустойчивость
7. Индивидуально-личностные характеристики и адаптация
8. Роль личности в адаптационном процессе

9. Стресс как системная мотивация человека

Обязательная литература

1. Крыжановская, Л.М. Методы психологической коррекции личности : учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2021. - 239 с. - (Коррекционная педагогика). - ISBN 978-5-691-02207-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429674>
2. Левкин, В.Е. Тренинг эффективного общения : учебное пособие / В.Е. Левкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. - 142 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 131-139. - ISBN 978-5-4475-8771-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450204>
3. Левкин, В.Е. Тренинг сензитивности : учебное пособие / В.Е. Левкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. - 150 с. : ил. - Библиогр.: с. 136-146. - ISBN 978-5-4475-8757-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450207>

Дополнительная литература

1. Марусева, И.В. Современная педагогика (с элементами педагогической психологии) : учебное пособие для вузов / И.В. Марусева. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 624 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-4912-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279291>
2. Шапиро, С.А. Практикум по дисциплине «Мотивация трудовой деятельности» : учебное пособие / С.А. Шапиро, О.В. Шатаева. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 87 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-3673-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272158>

Раздел 2. Адаптация к обучению в вузе. Адаптация и стрессоустойчивость психолога.

1. В чем заключается специфика учебной деятельности студентов вуза?
2. Определите психологическую структуру адаптации к обучению в вузе.
3. Какие этапы можно выделить в процессе адаптации студентов вуза?
4. Опишите модель адаптации обучения в вузе А.А Реана.
5. С какими трудностями сталкиваются студенты в процессе адаптации к обучению в вузе?
6. В чем заключается влияние социально-психологического климата учебной группы на адаптационный процесс студентов?
7. Неформальное лидерство в студенческой среде и адаптация
8. Какие личностные новообразования характерны для студентов в связи с новой социальной ролью и изменившимися условиями жизнедеятельности?
9. Какие стресс-факторы возможны в деятельности психолога?
10. Какие личностно-субъективные характеристики психолога взаимосвязаны со стрессоустойчивостью?
11. Факторы стрессоустойчивости психолога
12. Механизмы стрессоустойчивости профессионала
13. Самоорганизация и самообразование

Задания для самостоятельной работы

Подготовка презентации на одну из следующих тем:

1. Психологическая модель стрессоустойчивости психолога (А.А. Реан, А.А. Баранов, А.Р. Кудашев).
2. Роль кураторов и тьюторов в адаптационном процессе студентов вуза
3. Роль самоорганизации и самообразования в адаптации студентов и психологов.

Обязательная литература

1. Крыжановская, Л.М. Методы психологической коррекции личности : учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2021. - 239 с. - (Коррекционная педагогика). - ISBN 978-5-691-02207-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429674>
2. Левкин, В.Е. Тренинг эффективного общения : учебное пособие / В.Е. Левкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. - 142 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 131-139. - ISBN 978-5-4475-8771-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450204>
3. Левкин, В.Е. Тренинг сензитивности : учебное пособие / В.Е. Левкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. - 150 с. : ил. - Библиогр.: с. 136-146. - ISBN 978-5-4475-8757-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450207>

Дополнительная литература

1. Марусева, И.В. Современная педагогика (с элементами педагогической психологии) : учебное пособие для вузов / И.В. Марусева. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 624 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-4912-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279291>
2. Шапиро, С.А. Практикум по дисциплине «Мотивация трудовой деятельности» : учебное пособие / С.А. Шапиро, О.В. Шатаева. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 87 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-3673-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272158>

Раздел 3. Технологии повышения адаптированности личности.

Вопросы для подготовки

1. Как Вы понимаете понятие «личностный потенциал»?
2. Что такое личностный рост?
3. Какие техники, увеличивающие личностный адаптационный потенциал, Вы знаете?
4. Дайте определение креативности
5. Как самооценка влияет на адаптивные возможности личности?
6. Что такое персональное лидерство?

Задания для самостоятельной работы

Подготовить презентации на темы:

Технологии повышения адаптированности личности (на примере одной технологии).

Командная работа как технология повышения адаптированности личности

Обязательная литература

1. Крыжановская, Л.М. Методы психологической коррекции личности : учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2021. - 239 с. - (Коррекционная педагогика). - ISBN 978-5-691-02207-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429674>
2. Левкин, В.Е. Тренинг эффективного общения : учебное пособие / В.Е. Левкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. - 142 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 131-139. -

- ISBN 978-5-4475-8771-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450204>
3. Левкин, В.Е. Тренинг сензитивности : учебное пособие / В.Е. Левкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. - 150 с. : ил. - Библиогр.: с. 136-146. - ISBN 978-5-4475-8757-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450207>

Дополнительная литература

1. Марусева, И.В. Современная педагогика (с элементами педагогической психологии) : учебное пособие для вузов / И.В. Марусева. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 624 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-4912-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279291>
2. Шапиро, С.А. Практикум по дисциплине «Мотивация трудовой деятельности» : учебное пособие / С.А. Шапиро, О.В. Шатаева. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 87 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-3673-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272158>

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Создание *презентаций* - это вид самостоятельной работы студентов по созданию наглядных информационных пособий. Этот вид работы требует координации навыков студента по сбору, систематизации, переработке информации, оформления ее в виде подборки материалов, кратко отражающих основные вопросы изучаемой темы, в электронном виде. То есть создание материалов- презентаций расширяет методы и средства обработки и представления учебной информации, формирует у студентов навыки работы на компьютере. Презентации готовятся студентом в виде слайдов. В качестве материалов- презентаций могут быть представлены результаты любого вида внеаудиторной самостоятельной работы, по формату соответствующие режиму презентаций. Серией слайдов он передаёт содержание темы своего исследования, её главную проблему и социальную значимость. Слайды позволяют значительно структурировать содержание материала и, одновременно, заостряют внимание на логике его изложения. Происходит постановка проблемы, определяются цели и задачи, формулируются вероятные подходы её разрешения. Слайды презентации должны содержать логические схемы реферируемого материала. Студент при выполнении работы может использовать картографический материал, диаграммы, графики, звуковое сопровождение, фотографии, рисунки и другое. Каждый слайд должен быть аннотирован, то есть он должен сопровождаться краткими пояснениями того, что он иллюстрирует. Во время презентации студент имеет возможность делать комментарии, устно дополнять материал слайдов. После проведения демонстрации слайдов студент должен дать личную оценку социальной значимости изученной проблемной ситуации и ответить на заданные вопросы. Роль студента: изучить материалы темы, выделяя главное и второстепенное; установить логическую связь между элементами темы; представить характеристику элементов в краткой форме; выбрать опорные сигналы для акцентирования главной информации и отобразить в структуре работы; оформить работу и предоставить к установленному сроку.

Тема презентации выбирается обучающимися из предложенных преподавателем.

7.Фонд оценочных средств (оценочных и методических материалов) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код комп е- тенц ии	Этап базовой подготовки	Этап расширения и углубления подготовки	Этап профессионально- практической подготовки
УК-3	Адаптационный семинар-тренинг, Педагогика, Введение в профессию, Педагогическая психология, Социальная психология, Психология труда, инженерная психология и эргономика, Методика преподавания психологии в средних учебных заведениях	Психология конфликта, Тренинг профессионального общения, Этнопсихология, Программа ЮНЕСКО по работе с детьми с особыми нуждами, Проективные методы работы с детьми	нет
УК-3	Философия, Адаптационный семинар-тренинг, Анатомия центральной нервной системы, Введение в профессию, История психологии, Зоопсихология и сравнительная психология, Психология личности, Математические методы в психологии, Психология развития и	нет	Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Научно- исследовательская работа, Преддипломная практика

	возрастная психология, Введение в клиническую психологию, Специальная психология, Психофизиология , Основы нейропсихологии , Основы патопсихологии		
--	--	--	--

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения учебной дисциплины

№	Разделы дисциплины	Формируемые компетенции	Показатели сформированности (в терминах «знать», «уметь», «владеть»)
1	Когнитивные и социальные особенности адаптации. Поведенческие подходы к адаптации	УК-3	знать: - социальную значимость своей будущей профессии уметь: - осуществлять элементы профессиональной деятельности владеть: - навыками самоорганизации и самообразования
2	Адаптация к обучению в вузе. Адаптация и стрессоустойчивость психолога.	УК-3	знать: - специфику работы в команде, - особенности толерантного восприятия социальных, культурных и личностных различий уметь: - работать в команде - толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия владеть: - навыками работы в команде, толерантного восприятия социальных, культурных и личностных различий.

3	Технологии повышения адаптированности личности.	УК-3	знать: - специфику работы в команде, - особенности толерантного восприятия социальных, культурных и личностных различий уметь: - работать в команде - толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия владеть: - навыками работы в команде, толерантного восприятия социальных, культурных и личностных различий знать: - социальную значимость своей будущей профессии уметь: - осуществлять элементы профессиональной деятельности владеть: - мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности
---	---	-------------	---

Критерии оценивания компетенций

Код компетенции	Минимальный уровень	Базовый уровень	Высокий уровень
УК-3	Демонстрирует неполное знание специфики работы в команде, - особенности толерантного восприятия социальных, культурных и личностных различий; испытывает затруднения в	Допускает ошибки в характеристике особенностей работы в команде, толерантного восприятия социальных, культурных и личностных различий Допускает неточности в процессе работы в	Демонстрирует целостное знание специфике работы в команде, особенностях толерантного восприятия социальных, культурных и личностных различий Демонстрирует умения работы в команде; толерантного восприятия социальных, культурных и личностных различий; Свободно владеет навыками работы в команде; толерантного

	процессе работы в команде; толерантного восприятия социальных, культурных и личностных различий	команде; толерантного восприятия социальных, культурных и личностных различий	восприятия социальных, культурных и личностных различий
УК-3	Имеет фрагментарные знания о специфике самоорганизации и самообразования; Имеет фрагментарные знания о социальной значимости своей будущей профессии испытывает затруднения в процессе осуществления процессов самоорганизации и самообразования; Испытывает затруднения во владении навыками самоорганизации и самообразования.	Допускает незначительные ошибки в определении специфики самоорганизации и самообразования; Допускает незначительные ошибки в определении социальной значимости своей будущей профессии Допускает неточности в процессе осуществления процессов самоорганизации и самообразования.	Демонстрирует полные знания специфики самоорганизации и самообразования; Демонстрирует полные знания социальную значимость своей будущей профессии Демонстрирует умения осуществления процессов самоорганизации и самообразования; владеет навыками самоорганизации и самообразования.

Оценочные средства и шкалы оценивания

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости в рамках освоения дисциплины:

- демонстрация презентаций,
- работа в группах.

Критерии и шкала оценивания демонстрации презентации

Предел длительности контроля	7-10 минут
Шкала оценки	Критерии оценки

5 (отлично)	• содержание соответствует теме, информация изложена четко и логично, является достоверной; • количество слайдов – в пределах 20; • присутствует творческий, оригинальный подход;
4 (хорошо)	• содержание соответствует теме, информация, в целом, изложена четко и логично, является достоверной; • количество слайдов – в пределах 15.
3 (удовлетворительно)	• количество слайдов – в пределах 10; • тема раскрыта поверхностно; • презентация перегружена текстом.
2 (неудовлетворительно)	• количество слайдов менее 10, тема нераскрыта.

Критерии и шкала оценивания участия работе в группах

Предел длительности контроля	30-40 минут
Шкала оценки	Критерии оценки
5 (отлично)	активное выполнение инструкций, участие в обсуждении каждого этапа диагностической задачи, самостоятельность ответов, полные и аргументированные ответы на вопросы ведущего, участие в дискуссиях
4 (хорошо)	недостаточно активное участие в обсуждении этапов диагностической задачи, меньшая активность в процессе выполнения диагностических заданий, хорошая посещаемость
3 (удовлетворительно)	ответы отражают в целом понимание темы, знание содержания основных категорий и понятий, недостаточная активность на занятиях, нерегулярная посещаемость
2 (неудовлетворительно)	пассивность при обсуждении упражнений, частая неготовность при ответах на вопросы, плохая посещаемость, отсутствие качеств, указанных выше для получения более высоких оценок

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

КАРТА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№	Раздел рабочей программы	Показатели оценивания	Формируемые компетенции (или их части)	Оценочные средства
1	Когнитивные и социальные особенности адаптации. Поведенческие подходы к адаптации	знать: - социальную значимость своей будущей профессии уметь: - осуществлять процессы самоорганизации и самообразования владеть: - навыками самоорганизации и самообразования	УК-3	Демонстрация презентаций №1. Работа в группах
2	Адаптация к обучению в вузе. Адаптация и стрессоустойчивость психолога.	знать: - специфику работы в команде, - особенности толерантного восприятия социальных, культурных и личностных различий уметь: - работать в команде - толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия владеть: - навыками работы в команде, толерантного восприятия социальных, культурных и личностных различий	УК-3	Работа в группах Демонстрация презентаций №2.
3	Технологии повышения адаптированности личности.	знать: - специфику работы в команде, - особенности толерантного восприятия социальных, культурных и личностных различий уметь: - работать в команде - толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия владеть: - навыками работы в команде, толерантного восприятия социальных, культурных и	УК-3	Работа в группах Демонстрация презентаций №2.

		личностных различий знать: - социальную значимость своей будущей профессии уметь: - осуществлять профессиональную деятельность владеть: - мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	УК-3	
--	--	---	------	--

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

Тематика презентаций

Тема 1.

1. Мотивация и адаптация к учебной деятельности
2. Адаптация к учебной деятельности студентов вуза
3. Мотивация и профессиональная направленность личности
4. Индивидуальный уровень адаптивности. Адаптация и биоритмы
5. Психодиагностика социальной адаптации
6. Адаптация и стрессоустойчивость
7. Индивидуально-личностные характеристики и адаптация
8. Роль личности в адаптационном процессе
9. Стресс как системная мотивация человека

Тема 2.

1. Психологическая модель стрессоустойчивости педагога (А.А. Реан, А.А. Баранов, А.Р. Кудашев).
2. Роль кураторов и тьюторов в адаптационном процессе студентов вуза
3. Роль самоорганизации и самообразования в адаптации студентов и психологов

Тема 3.

1. Технологии повышения адаптированности личности (на примере одной технологии).
2. Командная работа как технология повышения адаптированности личности

КАРТА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ПРОВОДИМОЙ В ФОРМЕ ЗАЧЕТА

№ п/п	Раздел рабочей программы	Формируемые компетенции	Оценочное средство (вопросы к зачету)
1	Когнитивные и социальные особенности адаптации. Поведенческие подходы к адаптации	УК-3	Вопросы 1-8
2	Адаптация к обучению в вузе. Адаптация и стрессоустойчивость психолога.	УК-3	Вопросы 9-21
3	Технологии повышения адаптированности личности.	УК-3	Вопросы 6, 11-23
		УК-3	Вопросы 24-37

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета.

Вопросы к зачету

1. Охарактеризуйте компоненты адаптационного процесса.
2. Дайте сравнительную характеристику определений адаптации.
3. Направления изучения адаптации.
4. Психофизиологический подход к изучению адаптации.
5. Дайте характеристики адаптации человека как индивида, как личности, как субъекта деятельности
6. Теория социального научения
7. Роль личности в адаптационном процессе
8. Взаимосвязь мотивации к профессиональной деятельности и адаптации.
9. Специфика учебной деятельности студентов вуза.
10. Структура адаптации к обучению в вузе.
11. Этапы адаптации к обучению у студентов вуза.
12. Модель адаптации обучения в вузе А.А Реан.
13. Трудности адаптации к обучению в вузе.
14. Влияние социально-психологического климата учебной группы на адаптационный процесс студентов.
15. Неформальное лидерство в студенческой среде и адаптация
16. Какие личностные новообразования характерны для студентов в связи с новой социальной ролью и изменившимися условиями жизнедеятельности?
17. Стресс-факторы деятельности психолога.
18. Какие личностно-субъективные характеристики психолога взаимосвязаны со стрессоустойчивостью?
19. Факторы стрессоустойчивости психолога
20. Механизмы стрессоустойчивости психологов
21. Самоорганизация и самообразование
22. Как Вы понимаете понятие «личностный потенциал»?

23. Что такое личностный рост?
24. Какие техники, увеличивающие личностный адаптационный потенциал, Вы знаете?
25. Дайте определение креативности
26. Как самооценка влияет на адаптивные возможности личности?
27. Что такое персональное лидерство?
28. Влияние осознания социальной значимости своей будущей профессии на адаптацию в вузе.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Особенности процедур текущей и промежуточной аттестации описаны в «Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в НОУ ВО «МСПИ»», утвержденном Приказом ректора № 55/11 от 31.08.2022.

К прохождению промежуточной аттестации по дисциплине в форме зачёта допускается студент при условии успешного выполнения всех заданий, предусмотренных в рамках текущего контроля успеваемости в рабочей программе дисциплины.

Оценивание уровня сформированности компетенций студентов на промежуточной аттестации, проводимой в форме зачета

Шкала оценивания	Уровень сформированности компетенций	Описание критериев оценивания
Зачтено	Высокий уровень (5 баллов)	- Дан развернутый ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине - В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий - Ответ изложен литературным языком с использованием современной терминологии - Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа
	Базовый уровень (4 балла)	- Дан развернутый ответ на поставленный вопрос - Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии - Могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя
	Минимальный уровень (3 балла)	- Логика и последовательность изложения имеют нарушения - Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов - В ответе отсутствуют выводы

		- Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано - Речевое оформление требует поправок, коррекции
Не зачтено	Компетенции не сформированы	- Ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросам - Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения - Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения - Речь неграмотная - Гистологическая терминология не используется - Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента - Ответ на вопрос полностью отсутствует или отказ от ответа

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1. Основная литература

1. Крыжановская, Л.М. Методы психологической коррекции личности : учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2021. - 239 с. - (Коррекционная педагогика). - ISBN 978-5-691-02207-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429674>
2. Левкин, В.Е. Тренинг эффективного общения : учебное пособие / В.Е. Левкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. - 142 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 131-139. - ISBN 978-5-4475-8771-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450204>
3. Левкин, В.Е. Тренинг сензитивности : учебное пособие / В.Е. Левкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. - 150 с. : ил. - Библиогр.: с. 136-146. - ISBN 978-5-4475-8757-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450207>

8.2. Дополнительная литература

1. Марусева, И.В. Современная педагогика (с элементами педагогической психологии) : учебное пособие для вузов / И.В. Марусева. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 624 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-4912-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279291>
2. Шапиро, С.А. Практикум по дисциплине «Мотивация трудовой деятельности» : учебное пособие / С.А. Шапиро, О.В. Шатаева. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 87 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-3673-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272158>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины.

Название	Интернет-ссылка
Электронные библиотеки	

Университетская библиотека ONLINE	http:// www. biblioclub.ru
Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки	http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/
Научная электронная библиотека	http://www. elibrary.ru
Поисковая система книг и документов	http://filegiver.com
Библиотека Института Психотерапии и Клинической Психологии	http://www.psyinst.ru/library
Электронные книги по психологии, психотерапии, бизнесу, эзотерике, тренировке памяти и мышления.	http://www.koob.ru
Педагогическая библиотека	http://pedlib.ru
Библиотека Российского психологического общества	http://www.rpo.rsu.ru
Библиотека Института психологии РАН	http://www.ipras.ru
Библиотека Института психологии РАО	http://www.pirao.ru
Психологические журналы и периодика	
«Психологическая наука и образование»	http://www.psyedu.ru
«Московский психологический журнал»	http://magazine.mospsy.ru
Журнал практической психологии и психоанализа	http://psychol.ras.ru/ipppjpfr/journal
Журналы Американской психологической ассоциации	http://www.apa.org/journals
Сайты, содержащие информационные справочные материалы по психологии	
Сайт, содержащий материалы по различным отраслям психологии	http://www.psychology-online.net
Сайт, содержащий материалы по различным отраслям психологии	http://www.psychol-ok.ru
Сайт факультета психологии МГУ. Журналы, учебники, монографии по различным отраслям психологии. Информация об известных психологах и психотерапевтах. Профессиональные форумы	http://www.flogiston.ru
Сайт, содержащий материалы по психологии управления и HR- менеджменту	http://hrm.ru/

Материалы по различным отраслям психологии, описание тестов и процедур исследования	http://www.azps.ru
Сайт Института практической психологии «Иматон»	http://www.imaton.com
Профессиональное интернет издание «Психологическая газета»	http://psy.su/
Информационный ресурсный сайт по научной и практической психологии	http://www.psyfactor.org
Сайт IBM SPSS Statistics в России	http://www.predictivesolutions.ru/
Сайт, содержащий материалы по психологии управления	http://www.iteam.ru/
Сайт, содержащий материалы по различным отраслям психологии	http://www.psihologu.ru
Портал издательского дома «Первое сентября».	http://www.Psy.1september.ru
Сайт федерального общества педагогов-психологов. Нормативные документы, решения по вопросам психологии в образовании	http://www.rospsy.ru
Сайт журнала «Вопросы психологии»	http://www.voppsy.ru
Этический кодекс психолога	http://www.apa.org/ethics/code/index.aspx
Притчи для тренинга:	http://piter-trening.ru/pritchi_dlya_treninga/

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации по освоению дисциплины для обучающихся

Освоение дисциплины «Адаптационный семинар-тренинг» осуществляется в ходе работы на практических (семинарских) занятиях и в процессе самостоятельной работы: изучение и конспектирование научной литературы, написание эссе, демонстрации презентации, защиты проекта, контрольной работы.

Работа с рекомендованной литературой

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей

работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Подготовка к практическому занятию (семинару)

Для успешного освоения материала студентам рекомендуется сначала ознакомиться с учебным материалом, изложенным в лекциях и основной литературе, затем выполнить самостоятельные задания, при необходимости обращаясь к дополнительной литературе.

При подготовке к практическому занятию (семинару) можно выделить 2 этапа:

- организационный,
- закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его наиболее важная и сложная часть, требующая пояснений преподавателя в процессе контактной работы со студентами. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, разобраться в иллюстративном материале, задачах. Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу). Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам и структурировать изученный материал. Целесообразно готовиться к практическим (семинарским) занятиям за 1- 2 недели до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

Студент должен быть готов к контрольным работам.

Контрольная работа – письменная работа небольшого объема, предполагающая проверку знаний заданного к изучению материала. Написание контрольной работы практикуется в учебном процессе в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т. п. С помощью контрольной работы студент постигает наиболее сложные проблемы курса, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету

При подготовке к зачету студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных

самостоятельно и на практических занятиях (семинарах), а также составить письменные ответы на все вопросы, вынесенные на зачет.

11.Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине предполагается использование информационных технологий, включая программное обеспечение и информационно-справочные системы в следующем составе:

1.Операционная система Windows 8.1 32-bit/64-bit Russian Russia Only DVD [WN7-00937] (счет № 12406644 от 01.04.2014, товарная накладная № 8709347134 от 01.04.2014, Акт № 9709571317 от 01.04.2014)

2.Коробочная версия ПО приложение для ПК Office Home and Business 2013 32/64 Russian Russia Only EM DVD NoSkype (T5D-01763) (счет № 142620887 от 18.03.2014, товарная накладная № 334356/РБР от 01.04.2014)

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для обеспечения данной дисциплины необходима аудитория, оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийным комплексом с доступом к сети Интернет.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология, направленность (профиль): Практическая психология

Рабочая программа дисциплины

«Адаптационный семинар-тренинг»

Составитель:

Боровик Ю.Н., старший преподаватель

Отв. редактор:

Морозов А.В., доктор пед. наук, профессор

**Лист переутверждения
рабочей программы дисциплины**

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и переутверждена

Дата: 30.08.2016

Протокол заседания кафедры педагогики и психологии

№ 1 от 30.08.2016

Зав.кафедрой _____ /Пушкарёва Т.В./

Дата: 30.08.2017

Протокол заседания кафедры педагогики и психологии

№ 1 от 30.08.2017

Зав.кафедрой _____ /Пушкарёва Т.В./

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения (номера обновленных разделов рабочей программы и их новое содержание):

1. Первый абзац раздела 7.4:

Особенности процедур текущей и промежуточной аттестации описаны в «Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в Негосударственном образовательном учреждении высшего образования «Московский социально-педагогический институт» (НОУ ВО «МСПИ»)), утвержденном Приказом ректора № 131 от 23.12.2015.

Изменения в рабочую программу дисциплины внесены:

Канд. педагогических наук _____/Белякова Т.С./

Внесение изменений в рабочую программу дисциплины утверждено на заседании кафедры педагогики и психологии
Протокол № 1 от 30.08.2016

Зав.кафедрой _____/Пушкарева Т.В./

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения (номера обновленных разделов рабочей программы и их новое содержание):

1. Первый абзац раздела 7.4:

Особенности процедур текущей и промежуточной аттестации описаны в «Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в Негосударственном образовательном учреждении высшего образования «Московский социально-педагогический институт» (НОУ ВО «МСПИ»)), утвержденном Приказом ректора № 27/6 от 28.08.2017.

Изменения в рабочую программу дисциплины внесены:

Канд. педагогических наук _____/Белякова Т.С./

Внесение изменений в рабочую программу дисциплины утверждено на заседании кафедры педагогики и психологии
Протокол № 1 от 30.08.2017

Зав.кафедрой _____/Пушкарёва Т.В./