МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра психологии и социальной педагогики

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ И.В. Кузьменко
(подпись)

«24» февраля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы:	Психология и социальная педагогика

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Психология адаптации личности» – сформировать у студентов целостное представление о психологических закономерностях адаптации личности в различных жизненных условиях, научить применять психологические знания для решения задач поддержки адаптационных процессов в образовательной среде; повысить психологическую культуру студентов.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Психология адаптации личности» является обязательной для изучения; относится к обязательной части блока дисциплин Б1, входит в психолого-педагогический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: «Психология саморегуляции и совладающего поведения», «Психология саморазвития», «Социальная психология», «Конфликтология», «Самоопределение и профессиональная ориентация обучающихся», «Проектирование психологически безопасной и развивающей среды», «Профилактика девиантного поведения детей и подростков»; прохождению учебной практики, адаптационной практики, по психолого-педагогическому модулю; подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена.

Дисциплина «Психология адаптации личности» изучается на первом этапе формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен знать основные категории обществознания, полученные в ходе изучения школьного курса дисциплины «Обществознание».

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

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития. УК-6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста. УК-6.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.

		УК-6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Взаимодействие с участниками образовательных отношений	ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	ОПК-7.1. Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося. ОПК-7.2. Взаимодействует со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума. ОПК-7.3. Взаимодействует с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др.

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- психологию личности и факторы ее развития (УК-6 (индикаторы 1, 2, 3, 4));
- психологию стресса и приемы психической саморегуляции (УК-6 (индикаторы 1, 2, 3, 4));
- способы взаимодействия с различными участниками образовательного процесса(ОПК-7 (индикаторы 1, 2, 3));
- способы построения межличностных отношений (ОПК-7 (индикаторы 1, 2, 3)).

Уметь:

- планировать свою деятельность (составлять общий план предстоящей деятельности, определять последовательность действий, организовывать рабочее место и временную организацию деятельности) (УК-6 (индикаторы 1, 2, 3, 4));
- выполнять анализ проделанной работы для достижения поставленной цели (УК-6 (индикаторы 1, 2, 3, 4));
- вступать в контакт с разными субъектами образовательных отношений (ОПК-7 (индикаторы 1, 2, 3));

– взаимодействовать с различными участниками образовательных отношений (ОПК-7 (индикаторы 1, 2, 3)).

Владеть:
– методами управления временем (УК-6 (индикаторы 1, 2, 3, 4));
– способами взаимодействия с различными субъектами образовательного процесса (ОПК-7 (индикаторы 1, 2, 3)).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения
Объём дисциплины составляет 3 зачётные единицы (108 час.)

Заочная форма обучения
Объём дисциплины составляет 3 зачётные единицы (108 час.)

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

Объем иной контактной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Контактная работа			Самостоятельная работа обучающегося	Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
				Лаб.	Пр.		
1.	Психология адаптации как область научного знания	1	2	–	2	10	
2.	Подходы к пониманию адаптации личности	1	2	–	2	10	
3.	Структура и механизмы психологической адаптации	1	2	–	2	10	
4.	Возрастные особенности адаптации личности	1	2	–	2	10	Текущий контроль 1 – тестирование
5.	Социально-психологические факторы адаптации	1	2	–	2	10	
6.	Диагностика уровня адаптации личности	1	2	–	2	10	
7.	Технологии повышения адаптированности личности	1	4	–	4	16	Текущий контроль 2 – тестирование
ИТОГО: 108 ч.			16	–	16	76	Зачет

Заочная форма обучения

Объем иной контактной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Курс	Контактная работа			Самостоятельная работа обучающегося	Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
				Лаб.	Пр.		
1.	Психология адаптации как область научного знания	1-2	2	–	–	12	
2.	Подходы к пониманию адаптации личности	1-2		–	–	12	
3.	Структура и механизмы психологической адаптации	1-2	2	–	–	14	
4.	Возрастные особенности адаптации личности	1-2		–	–	14	Текущий контроль 1 – тестирование
5.	Социально-психологические факторы адаптации	1-2	–	–	2	14	
6.	Диагностика уровня адаптации личности	1-2		–		14	
7.	Технологии повышения адаптированности личности	1-2	–	–	2	20	Текущий контроль 2 – контрольная работа
ИТОГО: 108 ч.			4	–	4	100	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема 1. Психология адаптации как область научного знания

Проблема адаптации личности в современном обществе. Своеобразие предмета исследования психологии адаптации. Теоретические и прикладные задачи психологии адаптации личности. Основные понятия психологии адаптации. Адаптация как процесс и результат приспособления личности к изменяющимся условиям среды. Связь психологии адаптации с общей, возрастной, педагогической и социальной психологией.

Тема 2. Подходы к пониманию адаптации личности

Основные концепции адаптации личности в отечественной и зарубежной психологии. Биологический подход к адаптации как приспособлению организма и психики к условиям среды. Психологический подход к пониманию адаптации как сохранения внутреннего равновесия и целостности личности. Социальный подход, раскрывающий включение человека в систему общественных отношений, норм и ролей. Деятельностный подход к пониманию адаптации как активного освоения новой деятельности. Ресурсный подход к адаптации как способности личности использовать внутренние и внешние ресурсы для преодоления трудностей и сохранения психологического благополучия. Гуманистический подход, связывающий адаптацию с личностным ростом, самореализацией и развитием ресурсов. Системный взгляд на адаптацию как на многоуровневый процесс взаимодействия личности, среды и деятельности. Сопоставление подходов к пониманию адаптации личности и их значение для практики психолого-педагогической помощи.

Тема 3. Структура и механизмы психологической адаптации

Структура психологической адаптации как система взаимосвязанных компонентов: когнитивного, эмоционального, мотивационного и поведенческого.

Психологические механизмы адаптации: копинг-стратегии, защитные механизмы, саморегуляция и эмоциональная регуляция. Роль восприятия ситуации, ее оценки и интерпретации в успешности адаптационного процесса. Значение мотивации, потребностей, целей и жизненных установок в преодолении трудностей. Влияние личностных характеристик (самооценки, уровня притязаний, уверенности в себе и субъективного контроля)на адаптацию. Личностные ресурсы как основа гибкости поведения, стрессоустойчивости и сохранения психического равновесия. Соотношение внутренних и внешних условий, определяющих эффективность приспособления к новой среде. Особенности взаимодействия сознательных и бессознательных механизмов в процессе адаптации. Значение изучения структуры и механизмов адаптации для диагностики, профилактики и психолого-педагогической помощи.

Тема 4. Возрастные особенности адаптации личности

Возрастная специфика адаптации личности в разные периоды онтогенеза: детство, отрочество, юность, зрелость и старость. Особенности адаптации в дошкольном и младшем школьном возрасте, связанные с освоением новых социальных ролей и требований. Подростковый возраст как период повышенной чувствительности к изменениям, самоопределению и поиску идентичности. Юношеский возраст и адаптация к профессиональному выбору, учебной и социальной самостоятельности. Взрослость как этап адаптации к трудовой деятельности, семейным обязанностям и жизненным изменениям. и их влияние. Кризисы развития и их влияние на успешность адаптации. Значение учета возрастных особенностей для диагностики, сопровождения и психолого-педагогической помощи личности.

Тема 5. Социально-психологические факторы адаптации

Социально-психологические факторы адаптации: влияние семьи, учебного коллектива, группы сверстников и профессионального окружения. Роль межличностных отношений в успешном приспособлении личности. Значение социального статуса, внутригруппового взаимодействия для успешности адаптации личности. Влияние ценностей, ожиданий и требований социокультурной среды на поведение и адаптационные стратегии.

Особенности адаптации в условиях смены социальной роли, нового коллектива, учебной или профессиональной среды. Социальная поддержка как адаптивный ресурс личности. Значение учета социально-психологических условий для диагностики, сопровождения и профилактики нарушений адаптации.

Тема 6. Диагностика уровня адаптации личности

Показатели успешной и нарушенной адаптации личности в учебной, социальной и профессиональной среде. Основные направления диагностики: оценка эмоционального состояния, поведенческих реакций, уровня тревожности, стрессоустойчивости и социальной приспособленности.

Применение методов наблюдения, беседы, анкетирования, тестирования и анализа продуктов деятельности для выявления особенностей адаптации. Использование профессиональных методик (шкала социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р. Даймонда, опросник адаптивности А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина, тест

Спилбергера-Ханина, методика В.В. Бойко и др.) для оценки адаптивности и сопутствующих характеристик личности (тревожности, уровня субъективного контроля и др.).

Критерии оценки уровня адаптированности. Выявление факторов риска дезадаптации: низкая самооценка, конфликтность, эмоциональная нестабильность, трудности общения. Значение комплексного подхода к диагностике в образовательной среде.

Тема 7. Технологии повышения адаптированности личности

Психолого-педагогическая поддержка как система помощи личности в период вхождения в новые учебные и социальные условия. Основные направления работы: профилактика дезадаптации, снижение тревожности, развитие уверенности, саморегуляции и коммуникативных навыков. Формы помощи: индивидуальное и групповое консультирование, тренинги адаптации, коррекционно-развивающие занятия, психопросвещение.

Работа с родителями, педагогами и учебным коллективом для создания благоприятной, поддерживающей и безопасной среды. Работа педагога-психолога по адаптации обучающихся. Способы регуляции психофизиологического состояния. Техники, увеличивающие личностный адаптационный потенциал. Создание условий, способствующих успешной адаптации личности.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Преподавание дисциплины «Психология адаптации личности» ведется с применением следующих видов образовательных технологий: рейтинговая технология (для очной формы обучения), информационно-коммуникационные технологии, технологии проблемного обучения, имитационные технологии (игровые и неигровые формы), интерактивные технологии, технологии коллективного способа обучения; активные методы обучения: дискуссия, групповая работа, решение ситуационных задач, деловые игры.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии смешанного обучения; технологии визуализации (интеллект-карты).

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

В процессе изучения дисциплины используются следующие виды самостоятельной работы студентов:

1) выполнение домашних практических заданий (поиск собственных примеров, иллюстрирующих содержание учебной дисциплины, анализ ситуаций, написание выводов, составление рекомендаций и т.д.);
2) подготовка докладов;
3) написание эссе;
4) выполнение исследовательских и творческих заданий.

Основными видами заданий для самостоятельной работы студентов являются:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебных пособий, дополнительной литературы); графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; работа с электронными образовательными ресурсами и др.;
- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции; составление плана и тезисов ответа; составление таблиц и интеллект-карт; подготовка

сообщений к выступлению на практическом занятии; подготовка докладов, написание эссе; самоподготовка к зачету и др.;

- для формирования умений и навыков: решение ситуационных задач и упражнений; выполнение практических заданий, моделирование разных стратегий поведения в учебных ситуациях и др.

Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт». Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к рабочей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Для проведения входного контроля применяется устный блиц-опрос, направленный на выявление и актуализацию имеющихся у студентов представлений в области изучаемой темы.

Текущий контроль проводится при помощи тестирования, опроса и разноуровневых заданий (подготовка доклада, выполнение творческих и исследовательских заданий, написание эссе). Для текущего контроля успеваемости в ходе изучения дисциплины применяется балльно-рейтинговая система (для очной формы обучения).

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Психология адаптации личности» является зачет, который проводится в смешанной форме: письменное тестирование и выполнение практико-ориентированного задания.

Во время проведения зачета студент может получить не более 30 баллов, из них 15 баллов – за письменное тестирование, 15 баллов – за выполнение задания.

Тест-билет предусматривает следующие виды заданий:

– задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа;
– задания на установление соответствия;
– задания открытой формы с требованием записать краткий ответ.

На выполнение заданий тест-билета отводится 20 минут.

За каждый правильный ответ студенту начисляется 1 балл.

Максимальное количество баллов за выполнение теста – 15 баллов.

Если студент за прохождение тестирования получил 8-10 баллов, то уровень сформированности контролируемых компетенций можно оценить как пороговый; 11-12 баллов – базовый уровень, 13-15 баллов – повышенный уровень.

Практико-ориентированные задания к зачету ориентированы на проверку умения рассуждать, обосновывать свою точку зрения, применять теоретический материал на практике.

Критерии оценки:

13-15 баллов – задание выполнено полностью и правильно, с применением творческого подхода. Результаты выполнения задания представлены содержательно и грамотно, наблюдается умение последовательно, логично и аргументировано обосновать свою точку зрения, используя психологическую терминологию.

10-12 баллов задание выполнено полностью и правильно, результаты выполнения задания представлены содержательно и грамотно, наблюдается умение последовательно, логично и аргументировано обосновать свою точку зрения, используя психологическую терминологию.

7-9 баллов – задание выполнено полностью и правильно, результаты выполнения задания представлены содержательно и грамотно, студент испытывает затруднения в аргументации своей точки зрения с использованием психологической терминологии.

4-6 баллов – задание выполнено полностью, но имеются неточности в аргументировании отдельных аспектов задания, допускаются ошибки в использовании психологической терминологии.

1-3 баллов – представленные результаты выполнения задания нуждаются в дополнениях и уточнениях / задание выполнено частично, отсутствует аргументированность полученных результатов.

Если студент за выполнение практико-ориентированного задания получил 8-10 баллов, то уровень сформированности контролируемых компетенций можно оценить как пороговый; 11-12 баллов – базовый уровень, 13-15 баллов – повышенный уровень.

Правила рейтинговой системы оценивания результатов обучения студентов по дисциплине «Психология адаптации личности» (очная форма обучения)

Вид работы	Количество баллов
Текущая работа	**0-15**
Устный ответ	0-4
Блиц-опрос	0-2
Выполнение практического задания	0-3
Участие в деловых играх, дискуссиях	0-3
Активность на занятиях (значимые дополнения, уточнения, исправления устных ответов сокурсников)	0-3
Текущий контроль 1 (тестирование)	**0-10**
Текущая работа	**0-15**
Устный ответ	0-4
Блиц-опрос	0-2
Выполнение практических заданий	0-3
Участие в деловых играх, дискуссиях	0-3
Активность на занятиях (значимые дополнения, уточнения, исправления устных ответов сокурсников)	0-3
Текущий контроль 2 (тестирование)	**0-10**
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы	**0-25**
Доклад	0-5
Эссе	0-5
Творческое задание	0-6
Исследовательское задание	0-7
Посещаемость (в случае, если студент посетил менее 50% учебных занятий, баллы не начисляются)	**0-10**
Промежуточная аттестация (зачет)	**0-30**
Премиальные баллы	
Выступление на конференциях, подготовка научных статей на	0-5

Вид работы	Количество баллов
психологическую тематику, участие в конкурсах научных работ, олимпиаде по психологии	
Творческий подход к выполнению заданий	0-2
Штрафные баллы	
Нарушение сроков сдачи работ (за каждый учебный день (учитываются только дни проведения занятий по дисциплине))	-0,5
Отказ от ответа на занятии	-0,5
Рейтинговая оценка по дисциплине	**максимум 100 баллов**

Очная форма обучения

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачете.

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Психология адаптации личности» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Заочная форма обучения

Оценка результатов освоения дисциплины студентов заочной формы обучения формируется по 30-балльной шкале из результатов, полученных на зачете. Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Психология адаптации личности»

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
26 – 30 баллов	21 – 25 баллов	17 – 20 баллов	менее 17 баллов

Типовые варианты тестовой работы и практико-ориентированных заданий представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Волынская, Л. Б. Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла: учебное пособие / Л. Б. Волынская. – 3-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2024. – 164 с. – (Библиотека психолога). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=103494. – ISBN 978-5-9765-1245-0. – Текст: электронный.

2. Субботина, Л. Г. Психологическая адаптация к условиям образовательной среды: учебное пособие / Л. Г. Субботина. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 160 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278525. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1654-0. – Текст: электронный.

– дополнительная литература:

1. Быковская, Г. А. Социальная история: проблемы и перспективы профессиональной адаптации: учебное пособие / Г. А. Быковская, А. А. Борисова, В. Д. Черных; науч. ред. А. В. Бабаева. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 57 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601384. – Библиогр.: с. 52-54. – ISBN 978-5-00032-411-0. – Текст: электронный.
2. Жегульская, Ю. В. Социальная адаптация лиц с нарушениями социализации: сущность, виды, факторы социализации и социальной адаптации: учебное пособие / Ю. В. Жегульская. – Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры (КемГИК), 2018. – 116 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613153. – Библиогр.: с. 86-89. – ISBN 978-5-8154-0457-1. – Текст: электронный.
3. Иванова, И. В. Самопознание и саморазвитие: учебник / И. В. Иванова; под ред. М. И. Рожкова. – Москва: Директ-Медиа, 2023. – 316 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697926. – Библиогр.: с. 282-306. – ISBN 978-5-4499-3586-1. – DOI 10.23681/697926. – Текст: электронный.
4. Казин, Э. М. Теоретические и прикладные аспекты проблемы адаптации человека: учебное пособие / Э. М. Казин. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010. – 118 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278418. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-0998-6. – Текст: электронный.
5. Отт, Т. О. Саморегуляция учебно-профессиональной деятельности студентов, обучающихся в вузе / Т. О. Отт. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. – 124 с. : табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481598. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2023-3. – Текст: электронный.
6. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. – Москва: Институт психологии РАН, 2007. – 624 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233339. – ISBN 978-5-9270-0110-1. – Текст: электронный.
7. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. — СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с. – (Психология – лучшее). ISBN 5-93878-211-2.

Интернет-ресурсы:

1. http://elibrary.rsl.ru/ Российская Государственная библиотека. Электронная библиотека – универсальное собрание.
2. http://azps.ru/ А.Я. Психология. Сайт содержит разнообразную информацию по различным аспектам психологии. Словарь. Статьи. Хрестоматия.
3. http://www.plib.ru/ Электронная библиотека. Наука. Психология. Публичная электронная

библиотека.
4. http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online. Научные и учебные издания.
5. https://www.psychology.ru/ Психология на русском языке
6. https://cyberleninka.ru/ Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
7. https://www.b17.ru/ Сайт психологов № 1
8. http://www.vestniknews.ru/ Вестник образования России
9. http://www.pedlib.ru/ Электронная педагогическая библиотека
10. https://psy.su Психологическая газета
11. http://www.psycheya.ru/ Психея – полезная информация из мира психологии
12. https://ps.1sept.ru/ Газета для учителя «Первое сентября»

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс Руконт https://rucont.ru/default.aspx
3. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» https://rucont.ru/collections/31
4. Электронная библиотека ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru
5. Электронный каталог НБ ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek
6. Национальная электронная библиотека https://rusneb.ru/search
7. ЭБС «Консультант студента» http://www.studentlibrary.ru
8. Сайт Министерства образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
5. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: мультимедийные презентации.

Автор рабочей программы дисциплины: И.В. Пшеничнова, доцент кафедры психологии и социальной педагогики, кандидат психологических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры психологии и социальной педагогики «_18_» _февраля_2026 г., протокол № _7__.

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.В. Кузьменко

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.В. Кузьменко

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.В. Кузьменко
(подпись)

Приложение 1

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Общие рекомендации к организации самостоятельной работы студентов

Начиная подготовку к практическому занятию, необходимо, прежде всего, прочитать соответствующие страницы в конспекте лекций, так как в ней раскрываются основные понятия, намечаются цели и ставятся конкретные задачи; затем познакомиться с содержанием разделов учебников и учебных пособий, чтобы получить расширенное представление о теме и ее месте в изучаемом курсе. На следующем этапе желательно провести работу с дополнительной литературой, электронными библиотечными системами (ЭБС), оформить записи по прочитанному. При выполнении записей студент должен придерживаться правила: «прочел – разобрался – понял – записал». Можно выделить следующие основные формы записи: план (простой и сложный), тезисы.

План – это перечень вопросов, рассматриваемых в произведениях и раскрывающих логику автора.

Значение плана

а) читая книгу, статью и составляя план прочитанного, мы глубже вникаем в ее содержание, лучше уясняем прочитанное и тем самым лучше закрепляем его в памяти;

б) по составленному плану, особенно сложному, легко восстанавливать то, что было прочитано раньше, например, несколько месяцев тому назад. С этой точки зрения, план ценнее при подготовки к контрольным, зачетам, экзаменам. В данном случае план выступает в качестве своеобразной опоры будущего рассказа;

в) научившись составлять план прочитанного, человек без особого труда будет уметь составлять план ответов, сообщений, докладов;

г) наконец, упражнение в составлении планов приучит нас стройно мыслить, последовательно излагать факты и выводы – устно и письменно.

Как работать над составлением плана?

1. Составляя план при чтении, прежде всего, стараются определить границы мыслей, т.е. те места, где кончается одна мысль и начинается другая. Чтобы облегчить составление плана, самые важные места в книге отмечают, используя для этого стикеры. Данная работа и будет определенной сортировкой материала. Выделяются главные положения и последовательность в их изложении; отбираются материал второстепенного характера: дополнения, факты, иллюстрации.

2. Далее приступают к озаглавливанию частей. При этом надо следить, чтобы заголовки-пункты плана наиболее полно раскрывали мысли автора. Главное в этой работе – обдумывание вариантов заглавий. Пункты плана можно и нужно фиксировать немедленно, уже в процессе первоначального чтения.

3. Определяя логическую связь между частями, стараются обеспечивать эту связь и между пунктами плана, т.е. один пункт должен быть по смыслу связан с предыдущим и последующим.

4. Расширяя работу над составлением плана, обучающиеся работают над превращением простого плана в сложный (развернутый) и, наоборот, в зависимости от характера текста. Сложный план в отличие от простого имеет ко всем основным пунктам еще и подпункты, которые детализируют или разъясняют содержание какой-то части текста.

Тезисы. Тезисы – это кратко сформулированные основные положения работы. Это слово с греческого языка означает положение, утверждение, которое автор или оратор намерен доказать, защищать или опровергать. Тезисы требуют тщательного изучения текста,

но в них не рассматривается фактический материал, приводимый в тексте для обоснования выдвинутой идеи, доказательства ее (идеи) жизнеспособности или пояснения высказываемых положений.

Тезисы, как и конспект, могут быть правильно составлены лишь на основе предварительного изучения текста.

Также полезно представить содержание темы или отдельного вопроса в ней в виде интеллект-карты.

Самостоятельная работа по дисциплине предполагает выполнение и таких видов заданий, как подготовку эссе, докладов, исследовательские и творческие задания.

Эссе предполагает описание какой-либо информации сквозь призму личного опыта автора. Работа в жанре эссе начинается с комментирования смысла понятий темы, а далее идет описание персонального применения этих понятий. Поскольку жанр эссе носит личностный характер, то здесь описание, характеристика понятий сопровождается примерами из разных сфер жизнедеятельности автора. Свободная форма записи эссе, допускающая соединение различных жанровых вариантов, позволяет автору выразить свое личное отношение к теме, показать свою осведомленность в ней.

Критерии оценивания эссе:

Соответствие содержания выбранной теме
Логика, последовательность изложения материала, полнота раскрытия темы
Наличие в заключении собственных выводов
Соблюдение норм русского литературного языка при изложении материала

Доклад – вид самостоятельной работы, способствующий формированию навыков исследовательской деятельности, приучающий обобщать информацию и критически мыслить. Доклад – это устное сообщение по какой-то теме. Следует учесть, что доклад предлагается слушателям, которых необходимо заинтересовать, вовлечь в обсуждение какого-то вопроса. При подготовке доклада обращают внимание на то, чтобы стиль изложения был доступным слушателям. При изложении доклада следует избегать чтения без отрыва от текста. Это создает неблагоприятное впечатление, делает даже самое интересное сообщение скучным и лишает докладчика возможности общаться с аудиторией. Примерный объем доклада – 2 стр. (формата А4), длительность выступления – 4-5 минут.

Критерии оценивания доклада:

Полнота раскрытия темы
Логика, последовательность изложения материала
Наличие выводов, обобщений
Соблюдение норм русского литературного языка при изложении материала

Задания (исследовательские и творческие) направлены на самостоятельное изучение отдельных вопросов тем, формулирование рекомендаций, собственных умозаключений.

Критерии оценивания задания:

Полнота выполнения задания
Умение представлять результаты исследования (наблюдения, тестирования, опроса)
Наличие выводов, обобщений
Творческий подход к представлению результатов
Соблюдение норм русского литературного языка при изложении материала

Старайтесь в любой деятельности, в том числе учебной, придерживаться следующего алгоритма:

1. Прежде чем выполнить дело, четко сформулируйте цель предстоящей деятельности.

2. Подумайте, почему Вы это будете делать, что Вас толкает сделать это, для чего это нужно.

3. Оцените пути достижения цели. Постарайтесь учесть все варианты. Выберите наилучший вариант, взвесив все условия (обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим).

4. Наметьте промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определив время для каждого этапа.

5. Во время реализации плана постоянно контролируйте себя и свою деятельность. Корректируйте работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляйте и используйте обратную связь.

6. По окончании работы проанализируйте ее результаты, оцените степень их совпадения с поставленной целью. Учтите сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ
Очная форма обучения

Практическое занятие 1.

Тема 1. Психология адаптации как область научного знания

Цель: сформировать у студентов представление о психологии адаптации как междисциплинарной области научного знания, раскрыть ее основные понятия, задачи и связь с другими науками.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему проблема адаптации личности особенно актуальна в современном обществе?
2. В чем заключается своеобразие предмета исследования психологии адаптации?
3. Как соотносятся понятия «адаптация», «дезадаптация», «приспособление», «адаптированность»?
4. Почему адаптация рассматривается и как процесс, и как результат?
5. Какие теоретические и прикладные задачи решает психология адаптации личности?
6. С какими науками связана психология адаптации? В чем это выражается?

Задания:

1. Заполните таблицу:

Понятие	Краткое содержание понятия	Пример
адаптация		
адаптированность		
приспособление		
стресс		
социальная среда		
дезадаптация		

2. Прочитайте короткие ситуации и определите, какие из понятий темы в них отражены. Обоснуйте свой ответ.

А. Первокурсница в течение первых недель учебы постепенно познакомилась с одногруппниками, привыкла к расписанию и требованиям преподавателей, стала чувствовать себя увереннее на занятиях.

Б. Школьник после перехода в новую школу стал часто пропускать уроки, избегать общения, резко снизил успеваемость и жалуется на постоянную усталость и раздражительность.

В. Студент в период сессии плохо спит, волнуется перед экзаменами, ему трудно сосредоточиться, появляется напряжение и учащенное сердцебиение.

Г. Ребенок, переехав с родителями в другой город, сначала испытывал трудности, но постепенно научился ориентироваться в новом районе, нашел друзей и без тревоги посещает кружок и школу.

Практическое занятие 2.

Тема 2. Подходы к пониманию адаптации личности

Цель: формировать у студентов представление об основных отечественных и зарубежных подходах к пониманию адаптации личности; показать их значение для практики психолого-педагогической помощи.

Задания:

1. Подготовьте доклад на одну из тем (темы в группе не повторяются). В начале доклада кратко представьте ученых, которые занимались разработкой данного подхода, затем представьте понимание адаптации в рамках данного подхода, сделайте выводы. Объем доклада – 2 страницы (А4, шрифт Times New Roman, кегль 12).

1. Психологический подход к пониманию адаптации
2. Социальный подход к адаптации
3. Деятельностный подход к адаптации
4. Ресурсный подход к адаптации
5. Гуманистический подход к адаптации
6. Системный подход к адаптации личности

2. Заполните таблицу:

Подход	Как понимается адаптация	Ключевые идеи	Значение для работы педагога-психолога
Биологический			
Психологический			
Деятельностный			
Социальный			
Гуманистический			
Ресурсный			
Системный			

Практическое занятие 3.

Тема 3. Структура и механизмы психологической адаптации

Цель: научить анализировать процесс адаптации, развивать умение выявлять его компоненты и механизмы.

Вопросы для обсуждения:

1. Что включает в себя структура психологической адаптации? Как связаны когнитивный, эмоциональный, мотивационный и поведенческий компоненты?
2. Какова роль саморегуляции и эмоциональной регуляции в адаптации?
3. Почему восприятие и интерпретация ситуации влияют на успешность адаптации?
4. Как мотивация, потребности и цели определяют адаптационный процесс?

5. Какие личностные ресурсы помогают сохранять стрессоустойчивость и психологическое равновесие?
6. Почему важно учитывать взаимодействие сознательных и бессознательных механизмов? Как знание структуры и механизмов адаптации может помочь в оказании психолого-педагогической помощи?

Задания:

1. Соотнесите понятие и его определение:

1. Саморегуляция	А. Способы сознательного преодоления трудной ситуации
2. Копинг-стратегии	Б. Бессознательные способы снижения внутреннего напряжения
3. Уровень притязаний	В. Управление собственным поведением, состоянием и действиями
4. Эмоциональная регуляция	Г. Способы контроля и изменения эмоциональных реакций
5. Защитные механизмы	Д. Вера человека в то, что он способен влиять на события своей жизни
6. Субъективный контроль	Е. Представление человека о том, каких достижений он может добиться

2. Прочитайте ситуацию и ответьте на вопросы после нее.

Студентка первого курса испытывает тревогу из-за перехода в новый вуз. Сначала ей кажется, что она не справится с нагрузкой, но после разговора с куратором она решает составить расписание, посещать консультации и просить помощи у одногруппников. Постепенно она успокаивается и начинает чувствовать себя увереннее.

Вопросы:

1. Какие компоненты адаптации проявляются в данной ситуации? В чем они выражаются?
2. Определите, какие механизмы адаптации использованы?
3. Какие личностные ресурсы помогли студентке?

Практическое занятие 4.

Тема 4. Возрастные особенности адаптации личности

Цель: научить выделять особенности адаптационного процесса в разных возрастах, показать влияние возрастных кризисов на успешность адаптации.

Вопросы для обсуждения:

1. В чем особенности адаптации в детских возрастах? Какие трудности в адаптации могут возникнуть в этот период?
2. Какие трудности адаптации характерны для младшего школьника?
3. Почему подростковый возраст считается периодом повышенной чувствительности к изменениям?
4. Какие факторы определяют успешность адаптации в юности?
5. С какими задачами адаптации сталкивается взрослый человек?
6. Как кризисы развития влияют на адаптационные возможности личности?

Задания:

1. Сопоставьте возрастной период и характеристику адаптации.

Возрастные периоды	**Характеристики**

1. Дошкольный возраст	А. Профессиональное самоопределение, учебная и социальная самостоятельность
2. Младший школьный возраст	Б. Приспособление к возрастным изменениям, снижению активности и перестройке жизненного уклада
3. Подростковый возраст	В. Освоение социальных норм через игру, общение и эмоциональную поддержку
4. Юношеский возраст	Г. Адаптация к трудовой деятельности, семье и жизненным изменениям
5. Зрелость	Д. Поиск идентичности, эмоциональная чувствительность, стремление к самостоятельности
6. Старость	Е. Адаптация к новым социальным ролям, режиму и требованиям обучения

2. Творческое задание

Составьте интеллект-карту по теме «Адаптация в юношеском возрасте», в которой отразите основные аспекты проблемы адаптации студента-первокурсника. В центре карты поместите понятие «Адаптация в юношеском возрасте», а от него проведите основные и второстепенные ветви.

Практическое занятие 5.

Тема 5. Социально-психологические факторы адаптации

Цель: сформировать у студентов представление о влиянии социального окружения на процесс адаптации личности; формировать умение выявлять социально-психологические факторы риска и ресурсы адаптации в практических ситуациях.

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое социально-психологические факторы адаптации?
2. Как группа сверстников влияет на поведение и адаптационные стратегии человека? Почему учебный коллектив может выступать как ресурсом, так и источником напряжения?
3. Почему межличностные отношения важны для чувства психологической безопасности?
4. Что такое социальный статус и как он влияет на адаптацию в группе?
5. Как ценности и ожидания социокультурной среды влияют на выбор поведения?
6. В чем заключается значение социальной поддержки как адаптивного ресурса?

Задание:

1. Прочитайте ситуацию и ответьте на вопросы после нее.

Студент первого курса переехал в другой город для обучения в вузе. В группе он держится замкнуто, редко вступает в разговоры, не участвует в общих делах. Соседи по общежитию считают его «надменным», хотя на самом деле он испытывает сильную тревогу, скучает по семье и боится показаться некомпетентным. Преподаватели отмечают, что он старается выполнять задания, но избегает публичных ответов. В семье от него ожидают только отличной учебы и самостоятельности.

Вопросы:

1. Определите, какие социально-психологические факторы влияют на адаптацию студента.

2. Выделите факторы риска и факторы поддержки.

3. Проанализируйте роль:

- семьи;
- учебного коллектива;
- группы сверстников;
- профессионально-образовательной среды.

4. Какие трудности межличностного взаимодействия отражены в данной ситуации?

5*. Какие рекомендации вы бы предложили данному студенту?

2. Подготовьте эссе на одну из тем:

1. Социальная поддержка как условие успешной адаптации личности.
2. Проявления семейного воспитания в процессе адаптации личности к новым социальным условиям.
3. Учебный коллектив как фактор адаптации и дезадаптации.
4. Группа сверстников и ее влияние на поведение личности.
5. Влияние социокультурной среды вуза на адаптацию первокурсников.

Практическое занятие 6

Тема 6. Диагностика уровня адаптации личности

Цель: изучить профессиональные диагностические методики, применяемые для оценки адаптивности, формировать умения анализировать результаты и формулировать выводы о рисках дезадаптации.

Вопросы для обсуждения:

1. Что понимается под адаптированностью личности? Какие признаки свидетельствуют об успешной адаптации в учебной, социальной и профессиональной среде?
2. Какие проявления могут указывать на дезадаптацию?
3. Какие компоненты необходимо оценивать при диагностике адаптации? В чем преимущества комплексной диагностики перед использованием одной методики?
4. Когда целесообразно применять наблюдение, беседу, анкетирование, тестирование и анализ продуктов деятельности?
5. Какие выводы должен сделать педагог-психолог по результатам диагностики?

Задание:

1. Прочитайте ситуацию и ответьте на вопросы после нее.

У студентов 1 курса после месяца обучения в колледже были проведены наблюдение, анкетирование и диагностика тревожности. По результатам:

- у 1-го студента – высокая ситуативная тревожность, трудности в общении, избегание ответов на занятиях, жалобы на усталость;

- у 2-го – средний уровень тревожности, активное участие в группе, но частые конфликты с одногруппниками;

- у 3-го – низкая тревожность, хорошие отношения в группе, высокая учебная мотивация, но выраженная утомляемость к концу недели.

Вопросы:

1.У кого из студентов адаптация проходит успешно, а у кого наблюдаются признаки дезадаптации?

2. Назовите возможные факторы риска для каждого студента.

3. Какие показатели адаптации нужно дополнительно проверить?
4*. Какие рекомендации вы бы предложили данному студенту?

2. Исследовательское задание:

1. Подберите комплекс из 2–3 методик для диагностики уровня адаптации личности у выбранной категории испытуемых:
- младшие школьники;
- подростки;
- студенты;
- молодые специалисты.

Укажите названия и авторов психодиагностических методик, цель их применения

2. Обоснуйте выбор каждой методики:
- что именно она позволяет выявить;
- почему она подходит именно для данной группы;
- какие сопутствующие характеристики личности можно оценить.

3. Проведите диагностику с помощью выбранных методик одного испытуемого выбранной категории (анонимность испытуемого обязательна!)

4. Проанализируйте полученные данные и сделайте диагностический вывод, включающий:
- общий уровень адаптированности;
- признаки успешной или нарушенной адаптации;
- возможные факторы риска;
- ресурсы личности;
- рекомендации по оптимизации адаптационного процесса.

Критерии оценивания задания:
- обоснованность выбора методик;
- полнота и корректность процедуры диагностики;
- умение сопоставлять результаты разных методов;
- грамотность интерпретации данных;
- логичность и практическая значимость выводов;
- качество сформулированных рекомендаций.

Практические занятия 7-8.

Тема 7. Технологии повышения адаптированности личности

Цель: сформировать у студентов представление о психолого-педагогической поддержке как системе помощи личности в период адаптации; научить определять основные направления работы педагога-психолога и применять игры и упражнения, способствующие успешной адаптации школьников и студентов.

Вопросы для обсуждения:

1. Что понимается под психолого-педагогической поддержкой адаптации личности? В чем различия между поддержкой и коррекцией?
2. Какие направления работы педагога-психолога являются приоритетными в адаптационный период?
3. Какие формы помощи наиболее эффективны для школьников, а какие – для студентов?
4. Почему важно работать не только с обучающимся, но и с родителями, педагогами, группой?
5. Какие критерии позволяют судить об эффективности психолого-педагогической поддержки?

Задания:

1. Ознакомьтесь с ситуациями и выполните задания после них.

В 5 классе после перехода в среднее звено несколько учеников стали испытывать трудности: снизилась учебная активность, появились жалобы на усталость, тревожность перед ответами у доски, конфликты со сверстниками.

В студенческой группе первого курса также заметны подобные проявления: часть первокурсников замкнута, часть — чрезмерно напряжена, некоторые избегают участия в совместных делах.

Задания:

1. Определите, какие проблемы адаптации наблюдаются в описанных ситуациях.

2. Какие направления психолого-педагогической поддержки необходимо выбрать в первую очередь?

3. Какие формы работы подойдут:

- для обучающихся;
- для родителей;
- для педагогов;
- для коллектива в целом?

4. Предложите 2-3 игры или упражнения, которые можно использовать для адаптации.

5. Объясните, почему выбранные упражнения будут полезны именно в данной ситуации.

2. Подберите 3-5 игр или упражнений, направленных на:

- знакомство и сплочение группы;
- снижение тревожности;
- развитие доверия;
- развитие коммуникативных навыков;
- повышение уверенности в себе;
- развитие навыков саморегуляции.

Для каждого упражнения укажите:

- название;
- цель;
- возрастную группу;
- время проведения;
- ход выполнения;
- ожидаемый эффект.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ
Заочная форма обучения

Практическое занятие 1.

Темы 5-6. Социально-психологические факторы адаптации. Диагностика уровня адаптации личности

Цель: формировать умение выявлять социально-психологические факторы риска и ресурсы адаптации в практических ситуациях; применять профессиональные диагностические методики для оценки адаптивности, анализировать результаты и формулировать выводы о рисках дезадаптации.

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое социально-психологические факторы адаптации?
2. Что понимается под адаптированностью личности? Какие признаки свидетельствуют об успешной адаптации в учебной, социальной и профессиональной среде?
3. Как группа сверстников влияет на поведение и адаптационные стратегии человека? Почему учебный коллектив может выступать как ресурсом, так и источником напряжения?
4. В чем заключается значение социальной поддержки как адаптивного ресурса?
5. Какие компоненты необходимо оценивать при диагностике адаптации? В чем преимущества комплексной диагностики перед использованием одной методики?

Задания:

1. Прочитайте ситуацию и ответьте на вопросы после нее.

Студент первого курса переехал в другой город для обучения в вузе. В группе он держится замкнуто, редко вступает в разговоры, не участвует в общих делах. Соседи по общежитию считают его «надменным», хотя на самом деле он испытывает сильную тревогу, скучает по семье и боится показаться некомпетентным. Преподаватели отмечают, что он старается выполнять задания, но избегает публичных ответов. В семье от него ожидают только отличной учебы и самостоятельности.

Вопросы:

1. Определите, какие социально-психологические факторы влияют на адаптацию студента.

2. Выделите факторы риска и факторы поддержки.

3. Проанализируйте роль:

- семьи;
- учебного коллектива;
- группы сверстников;
- профессионально-образовательной среды.

4. Какие трудности межличностного взаимодействия отражены в данной ситуации?

5*. Какие рекомендации вы бы предложили данному студенту?

2. Прочитайте ситуацию и ответьте на вопросы после нее.

У студентов 1 курса после месяца обучения в колледже были проведены наблюдение, анкетирование и диагностика тревожности. По результатам:

- у 1-го студента – высокая ситуативная тревожность, трудности в общении, избегание ответов на занятиях, жалобы на усталость;

- у 2-го – средний уровень тревожности, активное участие в группе, но частые конфликты с одногруппниками;

- у 3-го – низкая тревожность, хорошие отношения в группе, высокая учебная мотивация, но выраженная утомляемость к концу недели.

Вопросы:

1.У кого из студентов адаптация проходит успешно, а у кого наблюдаются признаки дезадаптации?

2. Назовите возможные факторы риска для каждого студента.

3. Какие показатели адаптации нужно дополнительно проверить?

4*. Какие рекомендации вы бы предложили данному студенту?

Практическое занятие 2.

Тема 7. Технологии повышения адаптированности личности

Цель: сформировать у студентов представление о психолого-педагогической поддержке как системе помощи личности в период адаптации; научить определять основные направления работы педагога-психолога и применять игры и упражнения, способствующие успешной адаптации школьников и студентов.

Вопросы для обсуждения:

1. Что понимается под психолого-педагогической поддержкой адаптации личности? В чем различия между поддержкой и коррекцией?
2. Какие направления работы педагога-психолога являются приоритетными в адаптационный период?
3. Какие формы помощи наиболее эффективны для школьников, а какие – для студентов?
4. Почему важно работать не только с обучающимся, но и с родителями, педагогами, группой?
5. Какие критерии позволяют судить об эффективности психолого-педагогической поддержки?

Задания:

1. Ознакомьтесь с ситуациями и выполните задания после них.

В 5 классе после перехода в среднее звено несколько учеников стали испытывать трудности: снизилась учебная активность, появились жалобы на усталость, тревожность перед ответами у доски, конфликты со сверстниками.

В студенческой группе первого курса также заметны подобные проявления: часть первокурсников замкнута, часть — чрезмерно напряжена, некоторые избегают участия в совместных делах.

Задания:

1. Определите, какие проблемы адаптации наблюдаются в описанных ситуациях.

2. Какие направления психолого-педагогической поддержки необходимо выбрать в первую очередь?

3. Какие формы работы подойдут:

- для обучающихся;
- для родителей;
- для педагогов;
- для коллектива в целом?

4. Предложите 2-3 игры или упражнения, которые можно использовать для адаптации.

5. Объясните, почему выбранные упражнения будут полезны именно в данной ситуации.

2. Подберите 3-5 игр или упражнений, направленных на:

- знакомство и сплочение группы;
- снижение тревожности;
- развитие доверия;
- развитие коммуникативных навыков;
- повышение уверенности в себе;
- развитие навыков саморегуляции.

Для каждого упражнения укажите:

- название;
- цель;
- возрастную группу;

- время проведения;
- ход выполнения;
- ожидаемый эффект.

Контрольная работа

1. Подберите комплекс из 2–3 методик для диагностики уровня адаптации личности у выбранной категории испытуемых:
- младшие школьники;
- подростки;
- студенты;
- молодые специалисты.

Укажите названия и авторов психодиагностических методик, цель их применения

2. Обоснуйте выбор каждой методики:
- что именно она позволяет выявить;
- почему она подходит именно для данной группы;
- какие сопутствующие характеристики личности можно оценить.

3. Проведите диагностику с помощью выбранных методик одного испытуемого выбранной категории (анонимность испытуемого обязательна!)

4. Проанализируйте полученные данные и сделайте диагностический вывод, включающий:
- общий уровень адаптированности;
- признаки успешной или нарушенной адаптации;
- возможные факторы риска;
- ресурсы личности;
- рекомендации по оптимизации адаптационного процесса.

Критерии оценивания задания:
- обоснованность выбора методик;
- полнота и корректность процедуры диагностики;
- умение сопоставлять результаты разных методов;
- грамотность интерпретации данных;
- логичность и практическая значимость выводов;
- качество сформулированных рекомендаций.