

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Ростовского института  
имени А.Н. Чехова (филиала) РГЭУ  
(РИНХ)  
Федотов А.Т.  
Филиал в Волгодонске  
Федотов А.Ю.  
20 23 г.



**Рабочая программа дисциплины  
Тренинг адаптации к вузовскому обучению**

направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
направленность (профиль) 44.03.02.05 Педагогика и психология инклюзивного  
образования

Для набора 2023 года

Квалификация  
Бакалавр

**КАФЕДРА психологии****Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс Вид занятий	1		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2023 протокол № 1.

Программу составил(и): Доц., Мищенко В. И.



Зав. кафедрой: Холина О. А.



### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Раскрытие механизмов и закономерностей условий для успешной адаптации студентов первого курса, способствующих дальнейшему осуществлению различных направлений деятельности юридического психолога (просветительской, научно-исследовательской, проектной, практической).
-----	--

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>УК-3.1:</b>	Соблюдает установленные нормы и правила командной работы, несет личную ответственность за общий результат
<b>УК-3.2:</b>	Использует в практической деятельности технологии взаимодействия членами команды и социальными партнерами
<b>УК-6.1:</b>	Определяет задачи и реализует траекторию саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективы
<b>УК-6.2:</b>	Использует принципы самоорганизации в личностном и профессиональном развитии
<b>ПКО-2.1:</b>	Анализирует базовые научно-теоретические подходы к сущности, закономерностям, принципам и особенностям консультативно, коррекционно-развивающей работы
<b>ПКО-2.2:</b>	Использует систему базовых научно-теоретических знаний и практических умений в профессиональной деятельности

#### В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

<b>Знать:</b>	определения социально-психологической адаптации и дезадаптации, цели, задачи, этапы и проявления адаптации индивида в группе; принципы осуществления организации, планирования, методической подготовки и реализации проекта в области юридической психологии; формы просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества; принципы проектирования, реализации и оценки учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий; особенности научно-исследовательской и практической деятельности.
<b>Уметь:</b>	находить и вербализовать личный смысл обучения как деятельности, мотивировать себя к учению; осуществлять организацию, планирование, методическую подготовку и реализацию проекта в области юридической психологии; организовывать просветительскую деятельность среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества; проектировать, реализовывать и оценивать учебно-воспитательный процесс, образовательную среду при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий; ставить профессиональные задачи в области научно-исследовательской и практической деятельности.
<b>Владеть:</b>	решения возникающих конфликтных ситуаций; навыками самостоятельного составления целей и задач успешной адаптации к учебной деятельности, методами и средствами приспособления к содержанию и субъектам учебного процесса; организации, планирования, методической подготовки и реализации проекта в области юридической психологии; просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества; проектирования, реализации и оценки учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий; постановки профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	<b>Раздел 1.</b>				
1.1	Особенности учебной деятельности взрослых. Особенности восприятия информации, специфика построения внутригруппового взаимодействия. /Лек/	1	2	ПКО-2.1 УК-3.1 УК-3.2 УК-6.1 УК-6.2	Л1.3 Л1.6 Л1.8 Л1.17Л2.1 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7

1.2	Представление о социальной адаптации, ее функциях и возможностях. Работа в рамках социально-психологического тренинга над социализацией. Моделирование социальной ситуации в группе участников социально- психологического тренинга. Атмосфера непосредственного общения и доверия участников как адаптационная среда. /Лек/	1	2	ПКО-2.1 УК -3.1 УК-3.2 УК-6.1 УК- 6.2	Л1.6 Л1.8 Л1.16 Л1.17Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.3	Конфликты и конфликтность в учебной группе. Понятие и виды конфликтов, структура конфликта, способы решения конфликтов. /Пр/	1	2	ПКО-2.1 УК -3.1 УК-3.2 УК-6.1 УК- 6.2	Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.13 Л1.17Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.4	Технологии тайм-менеджмента. Временной контроль. Причины слабого временного контроля. Программа по управлению временем. /Пр/	1	2	ПКО-2.1 УК -3.1 УК-3.2 УК-6.1 УК- 6.2	Л1.6 Л1.8 Л1.14 Л1.15 Л1.17Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.5	Практика применения элементов адаптационного тренинга в работе с организациями. Организационное развитие. Возможности решения социально-психологических и личностных конфликтов. Осознание особенностей своей личности и своих отношений с другими людьми, своих жизненных стратегий и моделей поведения. /Ср/	1	2	ПКО-2.1 УК -3.1 УК-3.2 УК-6.1 УК- 6.2	Л1.6 Л1.8 Л1.13 Л1.17Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.6	Понятие роли, принятие и разыгрывание роли. Представления о роли и ролевой игре. Концепция ролей и ролевых игр. Планирование сценария и роли. Базовые техники. Задачи ситуационных техник. Ролевая игра как базовый метод социально-психологического тренинга. /Ср/	1	4	ПКО-2.1 УК -3.1 УК-3.2 УК-6.1 УК- 6.2	Л1.1 Л1.2 Л1.6 Л1.8 Л1.17Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.7	Взаимодополняющие варианты ролевого поведения. Представление о функциональной единице К. Ч. Тойча, параллельных транзакциях Э.Берна. /Ср/	1	6	ПКО-2.1 ПКО-2.2 УК -3.1 УК-3.2 УК-6.1 УК- 6.2	Л1.1 Л1.2 Л1.6 Л1.8 Л1.17Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.8	Ролевая позиция ведущего и динамика группы. Этапы группового развития, нормы и модели поведения в группе. Интенсивность открытой обратной связи. Переживание «здесь и теперь» в процессе работы группы. /Ср/	1	6	ПКО-2.1 УК -3.1 УК-3.2 УК-6.1 УК- 6.2	Л1.6 Л1.8 Л1.17Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.9	Представление о времени в жизни человека. Представления о трех временах жизни человека. Потребность в структурировании и дифференциации времени. Влияние будущего на настоящее. Образы позитивного будущего в ситуации кризиса и разрыва связей с миром. /Ср/	1	6	ПКО-2.1 УК -3.1 УК-3.2 УК-6.1 УК- 6.2	Л1.6 Л1.8 Л1.10 Л1.17Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.10	Технологии планирования будущего. Понятия «самофутурирование», «самопрограммирование» и позитивное Я - будущее. Обращение к будущему как поиск якоря и точки опоры в кризисе. «Пересмотр корней» и отношения участника тренинга к своему прошлому и настоящему. Приобретение навыков выбора и принятия решений, постановки целей. /Ср/	1	6	ПКО-2.1 УК -3.1 УК-3.2 УК-6.1 УК- 6.2	Л1.6 Л1.8 Л1.11 Л1.17Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8
1.11	Практика применения элементов адаптационного тренинга в работе с организациями. Организационное развитие. Возможности решения социально-психологических и личностных конфликтов. Осознание особенностей своей личности и своих отношений с другими людьми, своих жизненных стратегий и моделей поведения. /Ср/	1	12	ПКО-2.1 УК -3.1 УК-3.2 УК-6.1 УК- 6.2	Л1.6 Л1.8 Л1.9 Л1.13 Л1.17Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7

1.12	Поведение личности в стрессовых ситуациях. Общее понятие стрессовой ситуации. Стадии стресса. Общий адаптационный синдром (Селье). Социальные стрессовые ситуации (публичное выступление, экзамен и т.п.). Способы совладающего поведения в стрессовых ситуациях. Развитие навыков уверенного поведения. /Ср/	1	12	ПКО-2.1 УК -3.1 УК-3.2 УК-6.1 УК- 6.2	Л1.4 Л1.6 Л1.8 Л1.12 Л1.17Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.13	Психологический климат и психологическая совместимость в учебной группе.  Понятие, критерии и способы диагностики психологического климата. Понятие, виды и способы диагностики психологической совместимости. Способы налаживания внутригрупповых взаимоотношений. /Ср/	1	6	ПКО-2.1 УК -3.1 УК-3.2 УК-6.1 УК- 6.2	Л1.5 Л1.6 Л1.8 Л1.17Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.14	Зачет /Зачёт/	1	4	ПКО-2.1 УК -3.1 УК-3.2 УК-6.1 УК- 6.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.11 Л1.12 Л1.14 Л1.15 Л1.16 Л1.17Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Берн Э. Л.	Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений: научно-популярное издание	Москва: Директ-Медиа, 2008	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=39131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=39131</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.2	Берн Э. Л.	Люди, которые играют в игры: научно-популярное издание	Москва: Директ-Медиа, 2008	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=39132">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=39132</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.3	Марасанов Г. И.	Социально-психологический тренинг: практическое пособие	Москва: Когито-Центр, 2001	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86238">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86238</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.4	Бодров В. А.	Психологический стресс: развитие и преодоление: монография	Москва: ПЕР СЭ, 2006	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86338">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86338</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.5	Мостовая К. Т.	Влияния лидерских позиций руководителя на социально-психологический климат в коллективе	Москва: Лаборатория книги, 2010	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86527">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86527</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.6	Гуревич П. С.	Психология личности: учебное пособие	Москва: Юнити, 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=118128">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=118128</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.7	Цветков В. Л.	Психология конфликта: от теории к практике: учебное пособие	Москва: Юнити, 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=118984">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=118984</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.8	Овсянникова Е. А., Серебрякова А. А.	Социальная психология: учебное пособие	Москва: ФЛИНТА, 2020	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=279866">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=279866</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.9	Мандель Б. Р.	Современная организационная психология. Модульный курс: учебное пособие для обучающихся в гуманитарных вузах (бакалавры, магистры): учебное пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=435528">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=435528</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.10	Михальский А. В.	Психология времени: хронопсихология: учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=470997">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=470997</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.11	Габдулина Л. И.	Аксиологическая психология личности: теория и практика: учебное пособие	Ростов-на-Дону Таганрог: Южный федеральный университет, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493050">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493050</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.12	Зинченко Е. В.	Психологические аспекты стресса: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493335">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493335</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.13	Суворова А. В., Нищитенко С. В.	Психология конфликта: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494814">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494814</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.14	Кеннеди Д.	Жесткий тайм-менеджмент: возьмите свою жизнь под контроль: практическое пособие	Москва: Альпина Паблишер, 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=495610">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=495610</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.15	Медведева В. Р.	Тайм-менеджмент. Развитие навыков эффективного управления временем: учебное пособие	Казань: Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=560859">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=560859</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.16	Капустина В. А.	Психология общения: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576325">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576325</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.17	Пшеничнова Л. М., Ротарь Г. Г.	Психология общения: учебное пособие	Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=601573">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=601573</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

### 5.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1		Вопросы психологии	, 2014	6
Л2.2	Золотарева К. В.	Личностные детерминанты нервно-психической устойчивости у представителей стрессогенной профессии: монография	Москва: Лаборатория книги, 2010	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=87277">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=87277</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.3	Стекачева А. Д.	Управление конфликтами и стрессами на предприятии	Москва: Лаборатория книги, 2012	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=140857">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=140857</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.4	Архангельский Г. А., Лукашенко М. А., Телегина Т. В., Бехтерев С. В., Архангельский Г. А.	Тайм-менеджмент. Полный курс: учебное пособие	Москва: Альпина Паблишер, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=269985">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=269985</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.5	Нестик Т. А.	Социальная психология времени: монография	Москва: Институт психологии РАН, 2014	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271656">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271656</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.6	Левкин В. Е.	Тренинг эффективного общения: учебное пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=450204">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=450204</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.7	Мандель Б. Р.	Психология развития (детство, юность, молодость): история и проблематика: учебное пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482993">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482993</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.8	Балько Д.	Говори афористично! Будь всегда харизматичным! Техники НЛП в действии: аудиоиздание	Москва: Студия АРДИС, 2008	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=603704">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=603704</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

### 5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<https://psytests.org> - База данных психологических тестов онлайн

### 5.4. Перечень программного обеспечения

Microsoft Office

### 5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения лабораторных работ, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Лабораторные занятия по дисциплине проводятся в специализированных аудиториях, оборудованных для организации групповых тренинговых занятий.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.