

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
АДАПТАЦИЯ
ПЕРВОКУРСНИКОВ**

для студентов всех направлений подготовки

Ульяновск- 2022

Социально-психологическая адаптация первокурсников: учебно-методические указания по освоению факультативного курса для студентов высших аграрных учебных заведений /составитель: Т.Г. Хащенко [электронный ресурс] Ульяновск, УлГАУ, 2022. 16 с.

Утвержден на заседании кафедры права педагогики и психологии 11 мая 2022 г., протокол № 10. Одобрен на заседании методической комиссии Совета гуманитарных и социально-экономических дисциплин от 11.05. 2022 г., протокол № 4

Введение

Специфика курса «Социально-психологическая адаптация первокурсников» состоит в том, что по содержанию и технологии – это не учебная дисциплина (не процесс обучения в традиционном понимании), а встроенная в учебное расписание психологическая работа с личностью и группой, предполагающая психологический, а не дидактический результат.

! Этот курс является вводным этапом психологического сопровождения студентов, реализуемого психологической службой университета. Поэтому освоение этого курса осуществляется только в непосредственном психологическом контакте всех участников процесса, а промежуточная аттестация (зачет) имеет свою специфику.

Вместе с тем этот курс отнесен к обязательным, так как успешная социально-психологическая адаптация является предпосылкой успешного образовательного (то есть, обучающего, развивающего и воспитательного) процесса в вузе.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КУРСА

Целью курса является адаптация студентов к новым для них социально-психологическим условиям обучения в вузе, выработка индивидуального стиля поведения и навыков продуктивного группового (командного) взаимодействия в студенческом коллективе, необходимых для успешного участия в образовательном процессе и студенческом самоуправлении, формирование личностных предпосылок эффективного социального взаимодействия и реализации собственной роли в команде (УК-3), способности выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6).

Задачи курса:

– создание условий для эмоционально-комфортного (внутренне и внешне непротиворечивого) вхождения первокурсников в новую систему межличностных, групповых и организационных взаимоотношений, необходимых для их эффективного участия учебном и воспитательном процессах, с учетом их индивидуально-психологических особенностей;

– обеспечение психологических условий для благоприятной групповой динамики в студенческой группе, оптимизация процессов группообразования, формирование благоприятного психологического климата, атмосферы доверия и сотрудничества в группе;

– создание психологических условий для проявления лидерского потенциала студентов и формирования лидерского ядра студенческой группы, вовлечения студентов в процессы студенческого самоуправления;

– формирование у студентов навыков эффективного межличностного и группового взаимодействия, необходимых для организации работы команды и эффективного участия студентов в процессах студенческого самоуправления;

- обеспечение психолого-педагогических условий для самопознания и самопонимания, осознания собственных индивидуально-психологических особенностей, определения направления саморазвития и самопроектирования.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Курс «Социально-психологическая адаптация первокурсника» является факультативным и осваивается на всех направлениях подготовки в первом семестре.

Минимальные требования к «входным» знаниям, необходимым для успешного прохождения курса отсутствуют. Приобретенный в рамках курса психологический опыт и психологические навыки создают предпосылки для более глубокого понимания и успешного освоения дисциплин «Психология управления», «Менеджмент», успешного прохождения всех видов практик и ГИА.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В процессе прохождения курса создаются психологические предпосылки для формирования и развития компетенций УК-3 и УК-6

Код	Результаты освоения ОПОП	Индикаторы компетенции	Перечень планируемых результатов изучения дисциплины
УК-3	<i>Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</i>	ИД 1 УК-3 Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде ИД 4 УК-3 Эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды	<i>Понимать:</i> эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели <i>Уметь:</i> используя полученный психологический опыт, анализировать особенности собственного поведения в группе в их связи с групповыми процессами, определять свою роль в команде <i>Владеть:</i> навыками рефлексии групповых процессов и собственного коммуникативного поведения, межличностного и группового взаимодействия с партнерами.
УК-6	<i>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</i>	ИД 1 УК-6 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы ИД 2 УК-6 Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	<i>Знать:</i> собственные индивидуально-психологические особенности, имеющие значение для профессионального развития и межличностного взаимодействия в студенческом коллективе. <i>Уметь:</i> на основе самоанализа определять направления саморазвития <i>Владеть:</i> рефлексивными навыками, достаточными для самоанализа, анализа особенностей собственного поведения и взаимодействия с другими людьми, их связи с полученными результатами; опытом самопроектирования

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Введение в курс. Я и новая группа

(знакомство, взаимное познание, формирование межличностных отношений в группе)

Выработка правил работы группы. Психотехнические задания на знакомство, установление и развитие первого контакта, установление межличностных связей между студентами. Рефлексия.

Тема 2. Я и профессия

Формирование малых проектных групп. Разработка в малых группах проекта «Психологический портрет профессионала». Презентация и аргументация. Общегрупповое обсуждение и разработка психологического портрета профессионала. Определение индивидуальных направлений саморазвития на основе группового результата. Рефлексия

Тема 3. Мой потенциал

(развитие Я-концепции на основе ресурсной психодиагностики и обратной связи в группе)

Диагностика индивидуально-психологических особенностей, актуальных для развития Я-концепции субъекта образовательной деятельности. Психотехнические упражнения на развитие самосознания, социальную перцепцию, групповую динамику. Определение индивидуальных направлений саморазвития на основе результатов психодиагностики и обратной связи. Рефлексия.

Тема 4. Самопроектирование (в профессиональной карьере).

Игра «Планирование профессиональной карьеры». Самопроектирование в профессиональной карьере. Рефлексия.

Тема 5. Искусство управлять собой и временем (основы саморегуляции)

Упражнения на овладение навыками тайм-менеджмента и эмоциональной саморегуляции. Рефлексия.

Тема 6 Искусство влиять на других (тренинг коммуникативных навыков)

Упражнения на развитие коммуникативных навыков в межличностном и групповом взаимодействии. Рефлексия.

Тема 7 Мы-команда (тимбилдинг)

Деловые игры и психотехнические упражнения на развитие групповой сплоченности и командное взаимодействие. Определение лидерского «ядра» группы.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ КУРСА

Как уже отмечалось, данный курс — это не традиционная учебная дисциплина, а встроенная в учебное расписание психологическая работа с личностью и группой, предполагающая психологический результат. Специфика такой психологической работы состоит в том, что студенты не изучают учебный материал, а погружаются в особый психологический контекст с использованием специфических игровых психологических технологий, облегчающих социально-психологическую адаптацию к новым условиям обучения в вузе (включение в систему межличностных связей, освоение новых социальных ролей, норм поведения, групповых норм и ценностей, идентификацию с профессиональной группой и т.д.) с учётом индивидуально-психологических особенностей.

Социально-психологическая адаптация первокурсников включает приобретение ими социально-психологического статуса в системе межличностных отношений, получение нового психологического опыта и овладение социально-психологическими функциями, облегчающими проявление их социальной активности в новых условиях, формирование эмоционально-комфортных взаимоотношений, проявление и развитие творческих возможностей и способностей, самопознание и самокоррекцию, а также повышение стабильности и сплоченности социальной среды (студенческой группы).

Технологически курс представляет собой элемент психологического сопровождения, включающий социально-психологический тренинг и психологическое консультирование, принципиально исключающие традиционные способы контроля и оценки формирования компетенций по уровням «знать-уметь-владеть», поскольку базовым требованием к индивидуальной и групповой психологической работе выступают безусловное принятие и безоценочность. Зачет ставится по факту присутствия в аудитории и участия в выполнении заданий. Поэтому присутствие на занятиях обязательно.

Индивидуальный и групповой результаты профессиональной психологической работы определяются индивидуально-психологическими особенностями личности и уникальными особенностями конкретной студенческой группы.

Степень социально-психологической адаптированности в момент завершения курса определяется по результатам выполнения студентами профессиональных психодиагностических методик, которые защищены нормой конфиденциальности (результаты известны только студенту и психологу). Эти результаты являются основанием для индивидуального психологического консультирования студентов в рамках курса и (при необходимости) для дальнейшего психологического сопровождения в рамках работы психологической службы УлГАУ.

Самостоятельная работа по дисциплине включает:

- выполнение заданий на самодиагностику на открытых психодиагностических платформах (анонимно и бесплатно);
- выполнение задания на самопроектирование.

Используемые в процессе преподавания дисциплины формы и методы организации занятий и взаимодействия преподавателя и студентов в аудитории, а также организации самостоятельной работы способствуют формированию профессионального самосознания и самоидентичности, личностных качеств и soft skills конкурентоспособной личности (в том числе: коммуникативных способностей и способности к работе в команде, способности к толерантному взаимодействию с партнерами, многовариантности и гибкости поведения, креативности, способности к саморефлексии и т.д.). Содержательная специфика дисциплины и используемые при ее освоении методы актуализации рефлексивного ресурса обеспечивают более глубокое самопознание и самопонимание, создают условия для становления субъектности, развития самостоятельности и способности к саморегуляции.

Ключевым условием реализации курса «Социально-психологическая адаптация первокурсника», выступает *непосредственное, эмоционально-окрашенное, рефлексивное взаимодействие всех участников*, контактные формы работы (практические занятия) осуществляются в режиме *непосредственного* синхронного взаимодействия студентов и преподавателя в *аудитории*. При обстоятельствах, временно исключающих непосредственный контакт студентов с преподавателем и требующих реализации учебного процесса в дистанционном режиме, для синхронного дистанционного взаимодействия преподавателя и студентов используется чат по дисциплине: (в течение времени, предназначенного для прохождения курса).

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ЕЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В связи со спецификой курса и его краткосрочностью психологическая работа с личностью и группой, осуществляемая **ТОЛЬКО** в непосредственном контакте студентов с преподавателем в аудитории, не требует специального учебно-методического сопровождения самостоятельной работы. Задания для самодиагностики и самопроектирования размещаются в ЭОС (в контейнере «Курс» по дисциплине) в период прохождения курса с учетом особенностей каждой группы.

В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, требующих перевода обучения в дистанционный режим, неотработанное в аудитории время переносится на более поздний срок или замещается заданиями на самопознание в ЭОС (в контейнере «Курс» по дисциплине).

Для студентов, пропустивших дисциплину в силу непреодолимых объективных обстоятельств, из-за невозможности «отработать» этот курс самостоятельно и в удаленном режиме, будет предложена диагностическая методика, направленная на изучение индивидуальных особенностей социально-психологической адаптации, ссылка на которую будет размещена в одном из контейнеров дисциплины в ЭОС (контейнер КУРС).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

В структуре курса отсутствует лекционная (теоретическая) часть и работа с учебной литературой не предусмотрена, но для более глубокого понимания вопросов саморегуляции (управление стрессами и управление временем) предлагается список дополнительно рекомендуемых источников, приведенный ниже:

б) дополнительная литература

1. Медведева, В. Р. Тайм-менеджмент. Развитие навыков эффективного управления временем: учебное пособие / В. Р. Медведева. — Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2017. — 92 с. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95036.html>

2. Реунова, М. А. Тайм-менеджмент студента университета: учебное пособие / М. А. Реунова. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 103 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/30084.html>
3. Цибульникова, В. Е. Тайм-менеджмент в образовании: учебно-методический комплекс дисциплины / В. Е. Цибульникова. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2016. — 32 с.— Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/72515.html>
4. Удалова, Т. Ю. Эмоциональная саморегуляция с использованием аутогенной тренировки: учебное пособие / Т. Ю. Удалова. — Омск: Издательство ОмГПУ, 2019. — 70 с. — ISBN 978-5-8268-2213-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105343.html>