

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»**

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА АДАПТАЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО КУРСА ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»**

Принята  
решением ученого совета  
ФГБОУ ВО «СГЮА»  
от «26» мая 2022 г.,  
протокол № 6

Саратов

## Оглавление

Пояснительная записка

Раздел 1. Общие положения.

1.1. Концептуальные основы и принципы организации адаптационного процесса в Академии.

1.2. Методологические подходы к организации адаптационного процесса в Академии.

1.3 Цели и задачи комплексной программы адаптации обучающихся первого курса федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовская государственная юридическая академия».

1.4. Ожидаемые результаты комплексной программы адаптации обучающихся первого курса федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовская государственная юридическая академия».

1.5. Формы работы.

1.6. Критерии механизма оценки результатов.

Раздел 2. Этапы реализации комплексной программы адаптации обучающихся первого курса федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовская государственная юридическая академия».

2.1. 1 этап – подготовительный;

2.2. 2 этап – входная диагностика;

2.3. 3 этап – социально-психологическая работа;

2.4. 4 этап – углубленная психокоррекционная и консультативная работа;

2.5. 5 этап – повторная диагностика;

2.6. 6 этап – оценки эффективности проделанной работы.

Раздел 3. Календарно-тематический план реализации комплексной программы адаптации обучающихся первого курса федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовская государственная юридическая академия».

Заключительные положения.

Приложение 1.

Приложение 2.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Комплексная программа адаптации обучающихся первого курса федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовская государственная юридическая академия» (далее – Программа) представляет собой ценностно-нормативную, методологическую, методическую и технологическую основу организации процесса адаптации обучающихся в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Саратовская государственная юридическая академия» (далее – Академия).

Программа реализуется с помощью структурного подразделения Академии – Центра психологической поддержки Академии (далее – Центр).

Область применения Программы – образовательное и социокультурное пространство среды в их единстве и взаимосвязи.

Программа ориентирована на организацию адаптации субъектов образовательного и воспитательного процессов.

Процесс адаптации обучающихся в образовательной деятельности Академии носит системный, плановый и непрерывный характер. Основным средством осуществления такой деятельности является воспитательная система и соответствующая ей Программа.

Академия выстраивает адаптационный процесс обучающихся в соответствии со спецификой профессиональной подготовки.

Адаптация обучающегося – это динамический процесс и результат соотношения требований и возможностей среды и личности. Адаптация традиционно рассматривается исходя из двух центральных процессов:

1. Психологическая адаптация как видоизменение моделей поведения, мотивационно-ценностной структуры и других индивидуально-психологических компонентов в соответствии с требованиями окружающей среды.

2. Социальная адаптация как усвоение требований, мотивов, способа деятельности и других характеристик социальных групп, а также приспособление к социальным условиям среды, формирование адекватной системы взаимоотношений и социально-ролевой пластичности.

Адаптация представляет собой целостный биологический, физиологический, психологический, социальный и педагогический процесс, который носит сугубо индивидуальный характер. Уровень адаптации обучающегося определяет множество факторов: социально-возрастные, индивидуально-психологические особенности, его личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, мировоззрение, академические умения и активность, состояние здоровья, социальное окружение, статус семьи и социально-демографические данные.

Студенческая жизнь в Академии начинается с первого курса для обучающихся как высшего образования, так и для обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования (далее – первокурсники, обучающиеся). Многие из обучающихся на первом курсе не достигли совершеннолетнего возраста, что требует усиленного

наблюдения за их психологическим статусом и благополучием, учитывая изменения в образовательной траектории и переход на новую ступень образования.

Большинство обучающихся Академии являются иногородними, что означает включение в задачи всех структурных подразделений Академии, осуществляющих воспитательные функции, задач по осуществлению контроля за ними. Важно заметить, что обучающиеся, приехавшие из других регионов и государств, особенно остро нуждаются в поддержке во время процесса адаптации, так как сталкиваются с несоответствием организации окружающей среды с привычными для них представлениями, в культурном, социальном, академическом и других аспектах.

Благополучное прохождение обучающимися первых курсов социально-психологической адаптации является залогом дальнейшего развития каждого обучающегося как человека и будущего специалиста. От успешного течения процесса адаптации на начальном этапе зависят все аспекты дальнейшей образовательной деятельности. Эффективность процесса адаптации определяет способность обучающихся формировать комфортные отношения, отвечать требованиям, предъявляемым к обучающимся в Академии и выстраивать образовательный процесс, нацеленный на личное и профессиональное самосовершенствование.

Первый курс может стать точкой опоры для обучающегося, а может привести к различным деформациям в поведении, общении и обучении. Именно на первом курсе формируется отношение обучающихся к учебе, к будущей профессиональной деятельности, продолжается «активный поиск себя» – процесс самоопределения. От социально-психологической адаптации зачастую зависит дальнейший ход профессионального становления человека. Она предполагает актуализацию резервных возможностей обучающихся и их готовность к преодолению различного рода трудностей, возникающих в процессе обучения.

Важно заметить, что решение задач по успешной адаптации обучающихся может быть организовано только в триаде «образовательное учреждение – обучающийся – родитель (законный представитель)». Знание индивидуальных особенностей обучающегося, его семьи и проведение комплекса мероприятий дает возможность избежать появления дезадаптационного синдрома, сделать процесс адаптации к обучению быстрым и психологически комфортным. Таким образом, адресатами Программы выступают не только обучающиеся Академии, но и администрация, кураторы групп, тьюторы, воспитатели общежитий и родительская общественность.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

Нормативно-правовой базой для разработки Программы являются следующие документы:

#### **Акт международного уровня:**

«Конвенция о правах ребенка», одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 года.

**Нормативно-правовые акты Российской Федерации:**

- 1) Конституция Российской Федерации;
- 2) Семейный кодекс Российской Федерации;
- 3) Указ Президента Российской Федерации от 06 марта 1997 года № 188 «Об утверждении перечня сведений конфиденциального характера»;
- 4) Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 5) Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- 6) Федеральный закон от 30 декабря 2020 года № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации»;
- 7) Федеральный закон от 24 ноября 1995 года № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- 8) Приказ Минтруда России от 24 июля 2015 № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»;
- 9) Этический кодекс психолога Российского Психологического сообщества.

**Локальные нормативные акты:**

- 1) Устав Академии;
- 2) Правила внутреннего распорядка обучающихся федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовская государственная юридическая академия»;
- 3) Положение о культуре поведения и этике взаимоотношений работников и обучающихся федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовская государственная юридическая академия»;
- 4) Рабочая программа воспитания федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовская государственная юридическая академия»;
- 5) иные локальные нормативные акты Академии.

## **Раздел 1. Общие положения**

### **1.1. Концептуальные основы и принципы организации адаптационного процесса в Академии**

Разработка и реализация Программы обусловлена потребностью эффективной социализации будущих специалистов, спецификой адаптационного процесса в Академии, необходимостью поиска путей активизации социально-психологических условий, способных обеспечить процесс адаптации обучающихся первого курса.

Адаптация обучающихся к образовательному пространству Академии требует учёта объективных факторов – особенностей учреждения образования, учебного процесса, нового социального окружения, которые определяют возникающие при этом трудности:

необходимость освоения культурных традиций, этических норм и правил поведения, делового общения, включения в общественную и досуговую деятельность;

эмоциональный дискомфорт и напряжение, связанные с проявляющимся эффектом «дидактического барьера» (различие в методах, формах организации процесса обучения, большой объем информации и т.д.);

плохо сформированные умения и навыки самостоятельной учебной работы;

необходимость поддержания собственного физического и психического здоровья;

несформированность культуры межличностных отношений;

налаживание быта и самообслуживания при переходе из домашних условий в общежитие, поиск оптимального режима труда и отдыха;

недостаточная определенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней.

Основные принципы реализации Программы:

доступность – каждый обучающийся имеет равные и достаточные возможности участия в Программе;

гуманность – Программа реализуется на основе равноправия и взаимоуважения субъектов образовательной деятельности, с учетом представлений о ценности личности;

реалистичность – Программа реализуется с учетом особенностей образовательной организации;

системность – Программа реализуется последовательно и системно, с учетом методических оснований реализации Программы и представлений о процессе адаптации личности;

деятельностный подход – Программа реализуется через конкретную деятельность обучающихся в определённых формах;

средовое воспитание – в Программе учтены принципы взаимодействия обучающихся и образовательной среды;

научность – при разработке и реализации Программы учтены достижения современного уровня развития науки и техники, используется научно-

исследовательский и практический опыт повышения общего уровня и комфортности адаптации обучающихся;

преемственность и последовательность – Программа учитывает объективно существующие этапы познания; преемственность касается содержания, форм и способов, стратегий и тактик взаимодействия субъектов учебного процесса, личностных новообразований обучающихся.

## **1.2. Методологические подходы к организации адаптационного процесса в Академии**

Программа основана на комплексе методологических подходов, включающем:

личный подход – человек – это не только субъект труда, но и личность, т.е. субъект социальных межличностных отношений, в которые он вступает, занимаясь какой-либо деятельностью;

системный подход – объект исследования рассматривается как целостное образование, система, которая имеет определенную структуру и функции, некие системные качества, обусловленные не только целостностью образования, но и включенностью в систему более высокого уровня;

структурный подход – изучается структура объекта, его составные части и взаимосвязи между ними, например, составные части интеллекта (вербальный, невербальный интеллект);

функциональный подход – изучаются функциональные возможности исследуемого объекта, анализируются особенности и механизмы его функционирования в различных условиях; например, функционирование интеллекта в предметно-практической, учебно-познавательной, коммуникативной, игровой деятельности и т.д.;

структурно-функциональный подход – изучается как структура, так и функционирование объекта;

феноменологический подход направлен на изучение внешних проявлений свойств и качеств, присущих объекту исследования; выделяются отдельные феномены, в которых выражаются сущностные характеристики объекта;

деятельностный подход – человек изучается как субъект деятельности, постоянно включенный в выполнение либо коммуникативной, либо игровой, либо интеллектуальной и иной деятельности.

## **1.3. Цель и задачи Программы**

Цель Программы – создание условий для успешной и комфортной адаптации обучающихся первого курса.

Задачи Программы:

осуществление социально-психологических системных мероприятий, способствующих успешной адаптации обучающихся первого курса к образовательно-воспитательному процессу в Академии;

организационно-методическое обеспечение психолого-педагогической адаптации обучающихся в новых условиях с учетом индивидуально-психологических особенностей обучающихся;

анализ и оценка особенностей адаптационных процессов в Академии;

изучение проблемных областей процесса адаптации обучающихся первого курса и конкретных адаптационных трудностей;

развитие профессиональных компетенций, формирование и углубление знаний об особенностях и рисках процесса адаптации у субъектов образования;

повышение уровня психологической культуры и формирование адекватных социально-психологических представлений об эффективном и комфортном взаимодействии между субъектами в процессе образования в Академии;

оказание помощи всем субъектам образования в преодолении трудностей адаптации;

формирование комфортных и продуктивных взаимоотношений внутри учебных групп и на уровне взаимодействия «обучающийся – образовательная среда»;

формирование и развитие основных индивидуально-психологических качеств личности обучающегося, способствующих успешному и комфортному процессу адаптации;

содействие реализации основных потребностей субъектов образования (самореализации, самовыражения, самоутверждения и т.д.);

просвещение субъектов образования по вопросу особенностей организации обучения на новой ступени образования и в конкретном образовательном учреждении.

#### **1.4. Ожидаемые результаты Программы:**

успешная интеграция обучающихся в учебную и социальную среду;

создание информационно-аналитической базы обучающихся;

раскрытие интеллектуального и личностного потенциала обучающихся, осознание собственных возможностей и роли в профессиональном становлении;

снижение количества обучающихся группы риска;

предупреждение правонарушений.

#### **1.5. Формы работы:**

просветительская деятельность, направленная на повышение психологической культуры и развитие представлений об основных аспектах адаптационных процессов, осуществляемая в форме лекций, семинаров, круглых столов и т.д.;

психолого-педагогическая диагностика обучающихся;

психокоррекционное воздействие (при необходимости); социально-психологические тренинги для формирования и развития индивидуально-психологических качеств личности, способствующих успешной адаптации;

профилактическая деятельность;

индивидуальное консультирование по запросу.

#### **1.6. Критерии механизма оценки результатов:**

системность – реализация всех условий организации социально-психологической адаптации образовательного процесса;

результативность – снижение случаев проявления деструктивного поведения; привитие устойчивой внутренней мотивации к учебе;

социальная адаптивность:



снижение числа обучающихся, состоящих в группе риска;  
увеличение числа обучающихся, вовлечённых в общественно-полезную и внеучебную деятельность;

конструктивность – снижение межличностных конфликтов, формирование конструктивных взаимоотношений, развитие способностей и интересов личности, защита ее прав.

Реализация Программы предполагает очный и дистанционный форматы.

Программа рассчитана на 1 учебный год, с сентября по май, периодичность – 1 раз в 2 недели.

## **Раздел 2. Этапы реализации Программы**

### **2.1. Первый этап – подготовительный.**

Данный этап предполагает:

создание банка методических материалов по обеспечению успешной социально-психологической адаптации обучающихся первого курса;

разработку индивидуальных планов работы с несовершеннолетними, требующими повышенного психолого-педагогического внимания;

проведение лекционно-просветительской работы среди кураторов, тьюторов и родителей, воспитателей общежитий. Чтение лекций, раскрывающих психологические и социально-психологические особенности первокурсников и возможные проблемы, которые могут возникнуть в процессе социально-психологической адаптации.

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Категория и слушателей</b>
1.	Общие возрастные особенности (старший подростковый возраст, ранняя юность, юность)	Кураторы, тьюторы, родители, воспитатели общежитий
2.	Особенности проведения тренинга «Знакомство» и особенности общения «Тьютор – обучающийся»	Тьюторы
3.	«Маркеры деструктивного поведения»	Кураторы, тьюторы, родители, воспитатели общежитий
4.	«Сессия. Как противостоять стрессу»	Родители

### **2.2. Второй этап – входная диагностика.**

Данный этап предполагает проведение социально-психологической диагностики (Приложение № 1 к настоящей Программе) с целью выявления проблемной области, актуальных запросов, связанных с адаптацией первокурсников. На данном этапе проводится психодиагностическое обследование всех группах первокурсников с целью выявления обучающихся, испытывающих трудности в адаптации к новой образовательной и социальной среде. Через диагностирование выявляются особенности психологических

проблем, затрудняющих адаптацию. Входная диагностика позволяет также выявить обучающихся, относящихся к группе риска.

<b>Направленность исследования</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Диагностический инструментарий</b>
<b>Потребностно-мотивационные особенности личности</b>	Изучение личностных ориентаций в сфере предполагаемой профессиональной деятельности, структуры мотивов получения образования, мотивов поведения. Анализ социально ориентированных мотивов	Методика «Диагностика общей самооценки личности» Г.Н. Казанцевой; Методика «Диагностики учебной мотивации студентов» А.А. Реана, В.А. Якунина, модификация Н.Ц. Бадмаевой
<b>Индивидуальные особенности социально-психологической адаптации обучающегося</b>	Диагностика социально-психологической адаптации обучающихся, симптомов дезадаптации. Диагностика особенностей эмоционально-волевой сферы личности	«Опросник социально-психологической адаптации» К. Роджерса, Р. Даймонда; Методика «Шкала тревожности» Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина
<b>Анализ формирования механизмов поведенческих девиаций</b>	Выявление склонности к суицидальному поведению, которое, в свою очередь, является следствием социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого микросоциального конфликта	«Методика склонности к отклоняющему поведению» А.Н. Орел

### **2.3. Третий этап – социально-психологическая работа.**

Основной этап в реализации Программы. Предполагает проведение практико-ориентированной психологической работы, включающей в себя тренинговые занятия, группы встреч, ролевые, ситуативные, деловые игры. Проводятся в учебных группах первокурсников при тесном взаимодействии со старостами, тьюторами, кураторами.

### **2.4. Четвертый этап – углубленная психокоррекционная и консультативная работа.**

Предполагает проведение более глубокой психологической работы, с первокурсниками, имеющими низкий уровень адаптации после проведения социально-психологической работы, с обучающимися вошедшими в группы риска, а также по индивидуальному запросу от обучающихся.

Психокоррекционная и консультативная работа проводится по вопросам, связанным с трудностями прохождения адаптации, по вопросам индивидуально-личностных особенностей, таких как: тревожность и невротичность, агрессия и агрессивность в поведении, суицидальные наклонности. Прорабатываются также вопросы деструктивного и отклоняющегося поведения, обсуждаются мотивационные компоненты, что создаёт предпосылки для социальной адаптации обучающихся.

Так как в Академии получают образование представители различных национальностей, затрагиваются вопросы толерантности, принятия других культур и интеграции разных культурных традиций, прорабатывается проблема ксенофобии.

Аспект разрешения конфликтов затрагивает консультативная работа, выступающая для каждого обратившегося в качестве медиаторской службы.

Основная работа, направленная на коррекционную и консультативную деятельность, на данном этапе отводится Центру. Углубленная психокоррекционная и консультативная работа Центра строится на основе принципов:

- индивидуального подхода к каждому;
- конфиденциальности информации и процесса в целом;
- уважения к личности и безоценочности суждений в отношении каждого обратившегося;
- профессионализма;
- разграничения личных и профессиональных отношений;
- посредничества;
- ориентации на нормы и ценности обратившегося за психологической помощью.

### **2.5. Пятый этап – повторная диагностика.**

На указанном этапе производится оценка эффективности проведения социально-психологической работы: заключительное социально-психологическое обследование обучающихся первого курса после проведения психокоррекционных мероприятий, при необходимости и выявлении психологических проблем целесообразно возвращение к предыдущему этапу для более глубокой и детальной психологической проработки.

Диагностический инструментарий, используемый на данном этапе (Приложение № 2 к настоящей Программе):

1) методику «Диагностики учебной мотивации студентов» А.А. Реана, В.А. Якунина, модификацию Н.Ц. Бадмаевой;

2) карту наблюдения за адаптацией студентов (И.А. Верченко, К.Ю. Гринева);

3) методику «Шкала тревожности» Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.

Для обучающихся, которые после прохождения Программы по-прежнему имеют низкий уровень адаптации, учебной мотивации, высокий уровень тревожности, предполагается углубленная психокоррекционная и консультативная работа.

## 2.6. Шестой этап – оценка эффективности проделанной работы.

Данный этап является заключительным этапом Программы и включает в себя работу по трем направлениям:

- 1) с обучающимися;
- 2) с тьюторами и кураторами;
- 3) внутри Центра.

<b>Направление работы</b>	<b>Форма проведения</b>
<b>Работа с обучающимися</b>	Заключительное тренинговое занятие на тему «Я после» Цель: обобщение полученных навыков, вербализация приобретенных ЗУН, получение обратной связи об эффективности прохождения Программы.
<b>Работа с тьюторами, кураторами</b>	Круглый стол с темой обсуждения: «Готовность обучающихся к профессиональному самоопределению, позволяющую им успешно адаптироваться в социальных условиях современного общества и наиболее полно реализовать себя в предстоящей профессиональной деятельности»
<b>Работа Центра</b>	Интервизия

## Раздел 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<b>Направление работы</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Методическая деятельность</b>	Создание банка методических материалов по обеспечению успешной социально-психологической адаптации обучающихся первого курса	Сентябрь
	Разработка и проведение информационно-просветительских мероприятий по обеспечению успешной социально-психологической адаптации обучающихся первого курса	Сентябрь
	Разработка индивидуальных планов работы с несовершеннолетними, требующими повышенного психолого-педагогического внимания	Сентябрь
	Разработка рекомендаций для работников Академии по успешной социально-психологической адаптации обучающихся первого курса	Ноябрь
<b>Просветительская деятельность</b>	Лекция «Общие возрастные особенности подростка»	Сентябрь

<b>Направление работы</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
	Лекция «Особенности проведения тренинга «Знакомство» и особенности общения «Тьютор – обучающийся»»	Сентябрь
	Лекция «Маркеры деструктивного поведения»	Сентябрь
	Лекция «Сессия. Как противостоять стрессу»	Ноябрь
<b>Диагностическая деятельность</b>	Методика «Диагностика общей самооценки личности» Г.Н. Казанцевой	Октябрь
	Методика «Диагностика учебной мотивации студентов» А.А. Реана, В.А. Якунина, модификация Н.Ц. Бадмаевой	Октябрь
	«Опросник социально-психологической адаптации» К. Роджерса, Р. Даймонда	Октябрь
	Методика «Шкала тревожности» Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина	Октябрь
	«Методика склонности к отклоняющему поведению» А.Н. Орел	Октябрь
	Методика «Диагностика учебной мотивации студентов» А.А. Реана, В.А. Якунина, модификация Н.Ц. Бадмаевой	Апрель
	Карта наблюдения за адаптацией студентов	Апрель
	И.А. Верченко, К.Ю. Гринева Методика «Шкала тревожности» Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина	Апрель
<b>Развивающая психолого-педагогическая деятельность</b>	Тренинговое занятие «Будем знакомы!»	Сентябрь
	Тренинговое занятие, направленное на развитие коммуникативных навыков «Общайтесь – это полезно!»	Сентябрь
	Тренинговое занятие, направленное на сплочение коллектива «Мы группа»	Октябрь
	Тренинговое занятие, направленное на повышение самооценки «Я лучшее, что есть у меня»	Ноябрь
	Тренинговое занятие, направленное на формирование этнической идентичности и развитие толерантности «Ковер мира»	Ноябрь
	Тренинговое занятие, направленное на развитие эмпатических способностей личности «Я тебя чувствую»	Декабрь
	Тренинговое занятие, направленное на развитие межличностного общения	Декабрь

<b>Направление работы</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
	«ВКонтакте»	
	Тренинговое занятие, направленное на стабилизацию детско-родительских отношений «Пять путей к сердцу друга»	Январь
	Тренинговое занятие, направленное на выстраивание личных границ «Я мало общаюсь: как выстраивать границы в отношениях и научиться говорить «нет»»	Январь
	Тренинговое занятие, направленное на развитие учебной мотивации «Зачем я это делаю?»	Февраль
	Тренинговое занятие по отработке психоэмоционального напряжения «Найди свое спокойствие»	Март
	Тренинговое занятие, направленное на устранение эмоционального дискомфорта в условиях дистанционного обучения (проводится в онлайн формате) «Новая реальность»	Март
	Тренинговое занятие, направленное на развитие личности «Лучшая версия себя»	Апрель
	Тренинговое занятие «Эмоциональный интеллект. Эмоции в гармонии»	Апрель
	Заключительное тренинговое занятие «Что изменилось во мне?»	Май
<b>Профилактическая работа</b>	Тренинговое занятие «Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене»	Ноябрь
	Тренинговое занятие по профилактике буллинга «Мы вместе»	Октябрь
	Тренинговое занятие по профилактике зависимостей «Верный выбор сделай сам!»	Февраль
	Тренинговое занятие по проблеме стресса во время сессии «Стоит ли оно того?»	Май
<b>Индивидуальные консультации</b>	Осуществляются по запросу	В течение учебного года

#### **4. Заключительные положения**

4.1. Настоящая Программа вступает в силу с момента ее принятия ученым советом Академии.

4.2. Изменения и дополнения в настоящую Программу рассматриваются и принимаются ученым советом Академии.

**Председатель ученого совета,  
ректор**

**Е.В. Ильгова**

## Диагностический инструментарий, используемый для изучения адаптации обучающихся

### Методика «Диагностика общей самооценки личности» (Г.Н. Казанцева)

**Инструкция:** Вам необходимо записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответов: «да» (+), «нет» (–), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Я сам думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

### Обработка результатов

Подсчитывается количество согласий (ответов «да») с положениями под нечетными номерами, затем - количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитывается второй. Конечный результат может находиться в интервале от -10 до +1.

- Результат от -10 до -4 свидетельствует о низкой самооценке;  
от +4 до +10 - о высокой самооценке;  
от -3 до +3 об адекватной самооценке.



**Методика «Диагностики учебной мотивации студентов»  
(А.А. Реан, В.А. Якунин, модификация Н.Ц. Бадмаевой)**

**Инструкция:** Оцените по 5-балльной системе приведенные мотивы учебной деятельности по значимости для Вас: 1 балл соответствует минимальной значимости мотива, 5 баллов – максимальной.

Суждения	Баллы				
	0	1	2	3	4
1. Учусь, потому что мне нравится избранная профессия.					
2. Чтобы обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности.					
3. Хочу стать специалистом.					
4. Чтобы дать ответы на актуальные вопросы, относящиеся к сфере будущей профессиональной деятельности.					
5. Хочу в полной мере использовать имеющиеся у меня задатки, способности и склонности к выбранной профессии.					
6. Чтобы не отставать от друзей.					
7. Чтобы работать с людьми, надо иметь глубокие и всесторонние знания.					
8. Потому что хочу быть в числе лучших студентов.					
9. Потому что хочу, чтобы наша учебная группа стала лучшей в институте.					
10. Чтобы заводить знакомства и общаться с интересными людьми.					
11. Потому что полученные знания позволят мне добиться всего необходимого.					
12. Необходимо окончить институт, чтобы у знакомых не изменилось мнение обо мне, как способном, перспективном человеке.					
13. Чтобы избежать осуждения и наказания за плохую учебу.					
14. Хочу быть уважаемым человеком учебного коллектива.					
15. Не хочу отставать от сокурсников, не желаю оказаться среди отстающих.					
16. Потому что от успехов в учебе зависит уровень моей материальной обеспеченности в будущем.					
17. Успешно учиться, сдавать экзамены на «4» и «5».					
18. Просто нравится учиться.					
19. Попав в институт, вынужден учиться, чтобы окончить его.					
20. Быть постоянно готовым к очередным занятиям.					
21. Успешно продолжить обучение на последующих курсах, чтобы дать ответы на конкретные учебные вопросы.					
22. Чтобы приобрести глубокие и прочные знания.					
23. Потому что в будущем думаю заняться научной деятельностью по специальности.					
24. Любые знания пригодятся в будущей профессии.					
25. Потому что хочу принести больше пользы обществу.					

26. Стать высококвалифицированным специалистом.						
27. Чтобы узнавать новое, заниматься творческой деятельностью. 106						
28. Чтобы дать ответы на проблемы развития общества, жизнедеятельности людей.						
29. Быть на хорошем счету у преподавателей.						
30. Добиться одобрения родителей и окружающих.						
31. Учусь ради исполнения долга перед родителями, школой.						
32. Потому что знания придают мне уверенность в себе.						
33. Потому что от успехов в учебе зависит мое будущее служебное положение.						
34. Хочу получить диплом с хорошими оценками, чтобы иметь преимущество перед другими.						

### Обработка результатов

Шкала 1. Коммуникативные мотивы: 7, 10, 14, 32.

Шкала 2. Мотивы избегания: 6, 12, 13, 15, 19.

Шкала 3. Мотивы престижа: 8, 9, 29, 30, 34.

Шкала 4. Профессиональные мотивы: 1, 2, 3, 4, 5, 26.

Шкала 5. Мотивы творческой самореализации: 27, 28.

Шкала 6. Учебно-познавательные мотивы: 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24.

Шкала 7. Социальные мотивы: 11, 16, 25, 31, 33. При обработке результатов тестирования необходимо подсчитать средний показатель по каждой шкале опросника.

**«Опросник социально-психологической адаптации»  
(К. Роджерс, Р. Даймонд)**

**Инструкция:** В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените: в какой мере это высказывание может быть отнесено к Вам. Выберите подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «1» до «7»:

- «0» – совершенно ко мне не относится;
- «1» – не похоже на меня;
- «2» – пожалуй, не похоже на меня;
- «3» – не знаю;
- «4» – пожалуй, похоже на меня;
- «5» – похоже на меня;
- «6» – точно про меня.

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать — иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него — не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.

24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе — оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего... Словом — не от мира сего.
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.

62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно — если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг — не справлюсь, а вдруг — не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.

98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.

99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.

100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.

101. Все свои привычки считает хорошими.

### Обработка результатов

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	b Деадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a Лживость -	34, 45, 48, 81, 89	(18-45)
	b Лживость +	8, 82, 92, 101	18-36
3	a Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	b Неприятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	a Приятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	b Неприятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	a Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26-52
	b Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	a Доминирование	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	b Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24

8	Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20
---	-------------------------------	--------------------	------------------

Вопросы под номерами 1, 3, 20, 24, 31, 39, 46, 93 не используются ни в одной шкале.

**Адаптация:**

$$A=aa+b*100A=aa+b*100;$$

**Самопринятие:**

$$S=aa+1.6b*100S=aa+1.6b*100;$$

**Принятие других:**

$$L=1.2a1.2a+b*100L=1.2a1.2a+b*100;$$

**Эмоциональный комфорт:**

$$E=aa+b*100E=aa+b*100;$$

**Интернальность:**

$$I=aa+1.4b*100I=aa+1.4b*100;$$

**Стремление к доминированию:**

$$D=2a2a+b*100D=2a2a+b*100.$$

## Методика «Шкала тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин)

**Инструкция.** Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже суждений и отметьте справа в графах цифры, соответствующие вашему выбору из четырех альтернатив. Над ответами на предложенные суждения долго думать не следует. Выберите тот ответ, который более всего соответствует вашему мнению.

### Шкала ситуационной тревожности

№	Суждение	Выбираемые ответы			
		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в состоянии напряжения	1	2	3	4
4	Я внутренне спокоен	1	2	3	4
5	Я чувствую себя спокойно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности и напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4



### Шкала личностной тревожности

№	Суждение	Выбираемые ответы			
		Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности к себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уверенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

#### Обработка результатов.

Для того чтобы подсчитать сумму баллов, полученных за ответы на суждения по шкалам ситуационной и личностной тревожности, необходимо воспользоваться ключом к методике оценки тревожности. Порядковым номерам выбранных альтернатив по каждому из номеров суждений в ключе соответствует определенное количество баллов.

Подсчитывается общее количество баллов по всем суждениям отдельно по каждой из шкал (ситуационной тревожности и личностной тревожности). Это общее количество баллов в отдельности по каждой шкале делится на 20. Итоговый показатель рассматривается как уровень развития соответствующего

вида тревожности для данного испытуемого. При этом показателями уровней тревожностей будут:

3,5 - 4,0 балла — очень высокая тревожность

3,0 - 3,4 балла — высокая тревожность

2,0 - 2,9 балла — средняя тревожность

1,5 - 1,9 балла — низкая тревожность

0,0 - 1,4 балла — очень низкая тревожность

Следует обращать внимание не только на тех, кто имеет высокий и очень высокий уровни тревожности, но и на субъектов, отличающихся «чрезмерным спокойствием» (то есть тех, у которых очень низкий уровень тревожности). Подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. При этом следует иметь в виду, что ответы во многом зависят от желания давать искренние ответы, от доверия к экспериментатору. Так, высокие баллы по шкалам могут выступать своеобразным «криком о помощи», и, напротив, за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога, о которой человек по разным причинам не хочет сообщать.

#### Ключ к методике определения ситуационной и личностной тревожности

Номер суждения	Ситуационная тревожность (ответ)				Номер суждения	Личностная тревожность (ответ)			
	I	II	III	IV		I	II	III	IV
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

**«Карта наблюдения за адаптацией студентов»  
(И.А. Верченко, К.Ю. Гринева)**

Критерии адаптации	Единицы наблюдения	Ф.И.О. обучающегося	Ф.И.О. обучающегося	Ф.И.О. обучающегося
Приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной и научной работе	Активен на занятиях			
	Задаёт вопросы			
	Включается в диалог (беседу) с преподавателем			
	Временами проявляет отсутствие интереса			
	Проявляет тревожность			
	Обращается за разъяснением материала			
	Знает и соответствует правилам поведения на занятии и вне его			
	Проявляет интерес к учебной работе			
Приспособление к группе, взаимоотношениям в ней, выработка собственного стиля поведения	Вял, безынициативен			
	Активно участвует в групповой работе			
	Обращается за помощью к одногруппникам			
	Доброжелателен и дружелюбен			
	Избегает разговоров			
	В разговоре беспокойный и сбивающийся с темы			
Одногруппники считают с его мнением и обращаются за помощью				

### Обработка результатов

Процедура обработки карты состоит в подсчете количества баллов, набранных по каждой шкале и суммарного балла по всем шкалам, который и характеризует степень адаптации того или иного обучающегося. Чем большее количество баллов набирает обучающийся по той или иной шкале, тем выше его возможности адаптации к условиям вуза.

Разработанная карта наблюдения дает возможность изучения адаптации обучающихся по двум критериям: социально-психологическому, предполагающему присвоение обучающимся общественных норм, успешность социальных контактов, а также профессиональному, связанному с усвоением норм поведения, необходимых для выполнения трудовых функций, и мотивацией к профессиональной деятельности.