

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

Принята  
решением ученого совета  
ФГБОУ ВО «СГЮА»  
от 29 августа 2025 года,  
протокол № 9

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

## 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 первого курса в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Саратовская государственная юридическая академия» (далее – Академия).

Программа реализуется Центром психологической поддержки (Антикризисным центром) Академии (далее – Центр).

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

Программа нацелена на повышение качества и комфорта адаптации обучающихся первого курса Академии.

Процесс адаптации обучающихся в образовательной среде носит системный и непрерывный характер. Основным средством осуществления процесса повышения качества адаптации является Программа, реализующаяся в образовательной среде, и в частности, в ее воспитательной составляющей.

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

Адаптация обучающегося – сложная многоуровневая и разнокачественная система, в которой психофизиологические, психологические и социально-психологические показатели связаны между собой, оказывают взаимовлияние и определяют результат адаптации личности к изменившимся условиям учебно-профессиональной деятельности.

Адаптация представляет собой последовательные или одновременные изменения на отдельных уровнях (эмоциональные, когнитивные, мотивационные, волевые, аксиологические механизмы) и в целостной системе (системные механизмы).

Социальная дезадаптация в общем смысле – рассогласование понимания и принятия социальной среды с внешними явлениями этой среды, ее нормами и правилами, которое приводит к рассогласованию личности со средой и изоляции, исключению личности из социального контекста.

В системе социально-психологической адаптации возникает множество противоречий: между возможностями обучающегося и требованиями со стороны социальной среды; между потребностно-мотивационными показателями обучающегося и его когнитивными способностями, между личностными качествами и межличностными процессами в учебной группе. Если они разрешаются, а именно несоответствия приводятся личностью в динамическое равновесие, то это становится источником развития и приобретения адаптационного опыта. Если противоречия долгое время не разрешаются и накапливаются, то система адаптации разрушается, что приводит к устойчивой дезадаптации.

Социальная дезадаптация проявляется в нарушении норм морали и права, асоциальных формах поведения и деформации системы внутренней регуляции, ценностных ориентаций, социальных установок.

Традиционно выделяют четыре уровня дезадаптации:

нулевой уровень – «адаптированные». Обучающиеся, которые не испытывают сложностей с освоением академической программы, не демонстрируют поведенческих нарушений, удовлетворены собой, жизнью и окружением;

первый уровень – «в основном адаптированные». Обучающиеся, демонстрирующие ситуативные, поверхностные признаки дезадаптации (редкие нарушения дисциплины, некоторые неуспехи в освоении программы, эпизодические конфликты, возникающие сложности обучающийся своевременно корректирует);

второй уровень – «преддезаптированные». Обучающиеся систематически демонстрируют признаки дезадаптации, которая охватывает более двух сфер жизнедеятельности. Данная группа обучающихся относится к «группе риска», так как преддезаптированный уровень может перейти в устойчивую дезадаптацию;

третий уровень – «дезаптированные». Обучающиеся, демонстрирующие глубокую и устойчивую дезадаптацию. Признаки дезадаптации трансформируются в свойства личности, которые негативным образом сказываются на реализации учебной деятельности и поведения обучающегося в целом;

четвертый уровень – «социально дезаптированные». Обучающиеся с обширной, глубокой, устойчивой учебной дезадаптацией в совокупности с девиантными и делинквентными поступками. Данная группа обучающихся систематически или полностью пропускают учебные занятия.

Студенческая жизнь обучающихся начинается с первого курса и требует усиленного наблюдения за их психологическим статусом и благополучием, учитывая изменения в образовательной траектории и переход на новый уровень образования. Большинство обучающихся первого курса, как несовершеннолетних, так и в возрасте от 18 лет, с позиции социологии, демонстрируют достаточно высокий уровень адаптации к окружающей их социальной среде. Однако существуют риски, связанные с их возрастнопсихологическими особенностями, которые можно разделить на две основные группы: физиологические (астенизация, гормональные сбои, формирование аддикции) и социально-психологические (формирование девиантного поведения, развитие дезадаптивных моделей поведения, негативные эмоциональные состояния).

Благополучное прохождение обучающимися первых курсов социально-психологической адаптации является залогом дальнейшего развития каждого обучающегося как человека и будущего специалиста. От успешного прохождения 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.

Важно заметить, что решение задач по успешной адаптации обучающихся может быть организовано только в триаде «Академия – обучающийся – родитель (законный представитель)». Знание индивидуальных особенностей обучающегося, его семьи и проведение комплексных мероприятий дает возможность избежать появления дезадаптационного синдрома, сделать процесс адаптации к обучению быстрым и психологически комфортным.

Таким образом, адресатами Программы выступают не только обучающиеся первого курса Академии, но и администрация, кураторы, педагоги, обучающиеся-наставники, специалисты по работе с молодежью и родители (законные представители) обучающихся.

### **Нормативно-правовое обеспечение Программы**

Нормативно-правовой базой для разработки Программы являются следующие документы:

Конституция Российской Федерации;

Указ Президента Российской Федерации от 06 марта 1997 года № 188 «Об утверждении перечня сведений конфиденциального характера»;

Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Конвенция о правах ребенка, одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 года;

Семейный кодекс Российской Федерации;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 30 декабря 2020 года № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации»;

приказ Минтруда России от 24 июля 2015 года № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»;

устав Академии;

Правила внутреннего распорядка обучающихся федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовская государственная юридическая академия»;

Положение о культуре поведения и этике взаимоотношений работников и обучающихся федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовская государственная юридическая академия»;

Рабочая программа воспитания федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовская государственная юридическая академия»;

локальные нормативные акты Академии.

## **1. Общие положения**

### **1.1. Концептуальные и методологические основы и принципы организации адаптационного процесса**

Разработка и реализация Программы обусловлена потребностью в 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 учета объективных факторов – особенностей Академии, выстраивания учебного процесса, нового социального окружения.

К факторам процесса адаптации относятся:

фактор миграции обучающегося, связанный с изменением социокультурной среды и потребностью в организации межэтнического и межконфессионального взаимодействия, в том числе фактор большого города, связанный с переездом из сельской местности. Мигрирующие обучающиеся попадают в новую для них социокультурную среду;

фактор психолого-педагогических компетенций педагогов, предполагает оценку и развитие необходимых компетенций у педагогического состава, направленных на формирование у обучающихся профессионального мышления, готовности к профессиональному, социокультурному и личностному развитию; наличие и эффективное функционирование корпуса обучающихся-наставников и кураторов;

личностный фактор обучающихся, включает в себя уровень сформированности учебно-профессиональной мотивации, уровень самостоятельности, адекватную самооценку, психологическую мобильность (гибкость/пластичность), коммуникабельность. К данному фактору можно также отнести интеграцию эмоциональной составляющей в процесс освоения нового образовательного поликультурного пространства.

К критериям успешного прохождения адаптации обучающимися к образовательной среде Академии также относят: наличие профессиональной идентичности, личностное самоопределение и возникновение у обучающихся нового стиля жизнедеятельности в поликультурном образовательном пространстве.

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 Академии;

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 определенных формах;

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

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.

Программа основана на комплексе методологических подходов, включающем:

системный подход, который позволяет рассмотреть и учесть все уровни психической активности субъекта образования в адаптационном процессе от психофизиологического, психологического до социально-психологического и общественно-социального;

экопсихологический подход, который включает в себя анализ поведения и психических реакций обучающихся, а также анализ функционирования психики в условиях образовательной среды Академии;

деятельностный подход, позволяющий выстроить цепочку адаптационной активности обучающихся, начиная с потребностей и мотивов, продолжая целями и действиями;

метасистемный подход, позволяющий рассматривать адаптационный процесс как метасистему, состоящую из подсистем адаптации к новым формам организации учебного процесса, адаптации к учебной группе, к новому социальному статусу;

синергетический подход, позволяющий объяснить динамику процессов, происходящих в системе социально-психологической адаптации обучающихся первого курса.

## **1.2. Цель и задачи Программы**

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

Задачи Программы:

формирование устойчивой учебно-профессиональной мотивации;

развитие устойчивых индивидуальных психологических и психофизиологических характеристик личности (саморегуляция, коммуникабельность, мобильность);

формирование устойчивых инновационных моделей поведения.

### 1.3. Ожидаемые результаты Программы

Ожидаемый результат	Форма учета	Критерий
Устойчивая учебно-профессиональная мотивация	Мониторинг, диагностическое исследование	Общий результат усвоения учебных дисциплин – скорее хороший и выше. Доминирование учебно-профессиональных мотивов в образовательной деятельности
Устойчивые индивидуальные психологические и психофизиологические характеристики личности	Диагностическое исследование	Саморегуляция, учебно-профессиональная мотивация, коммуникабельность, мобильность, сформированы на среднем уровне и выше
Устойчивые инновационные модели поведения	Диагностическое исследование «Карта наблюдения за адаптацией студентов» (анкета для кураторов)	Отсутствие проявлений девиантного поведения

### 1.4. Формы работы:

Организационно-методическая работа нацелена на разработку, компиляцию и апробацию методов профилактики, диагностики, коррекции и развития процессов адаптации обучающихся. Кроме этого, организационно-методическая работа включает в себя процесс подготовки локальных нормативных актов, составление графиков фактической деятельности и другие организационные процессы, а также сбор дополнительной информации, необходимой для качественной реализации Программы.

Просветительско-профилактическая работа, направленная на повышение психологической культуры и развитие представлений об основных аспектах адаптационных процессов, оказание превентивных мер различной направленности, осуществляется в формате групповых встреч (лекции, семинары, круглые столы), предполагающим численность не более 50 человек.

Коррекционно-развивающая работа, направленная на развитие личностного потенциала обучающихся и изменение моделей поведения с помощью специально организованных средств социально-психологического воздействия (социально-психологические тренинги, ролевые, деловые игры). Коррекционно-развивающая работа должна проводиться преимущественно в групповом формате (малые группы 5-10 человек, средние – 10-15 человек, большие группы 15-25 человек).

Психолого-педагогическая диагностика, направленная на оценку адаптационного потенциала, уровня адаптированности и склонности к девиантному поведению обучающихся. Осуществляется с использованием цифровых технологий в формате онлайн опроса.

Индивидуальное консультирование обучающихся первого курса проводится по запросу и опирается на принципы добровольности и конфиденциальности. Индивидуальная консультативная работа проводится только психологом или педагогом-психологом Центра в отдельном кабинете. При организации консультативной работы ведется журнал учета консультативной деятельности с соответствующим кодификатором обращений.

## **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, включающего точные списки обучающихся Академии;

подготовку методических разработок мероприятий (просветительско-профилактических, коррекционно-развивающихся) для субъектов образовательных отношений, подготовку распоряжений, приказов и других локальных нормативных актов и распорядительных документов, необходимых для реализации Программы.

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

На данном этапе проводится индивидуально-психологическое исследование (Приложение № 1) с целью изучения личностного адаптационного потенциала обучающихся и склонности к девиантному поведению. Под личностным адаптационным потенциалом обучающихся понимается совокупность индивидуально-психологических и личностных свойств (самоконтроль, коммуникабельность, мобильность, учебно-профессиональная мотивация), обуславливающих эффективную адаптацию к новой образовательной и социокультурной среде Академии.

Входное индивидуально-психологическое исследование проводится в октябре с использованием цифровых технологий в форме онлайн-опроса. Данное исследование проводится без отрыва от учебного процесса, под наблюдением куратора или психолога или педагога-психолога Центра.

В ходе исследования требуется соблюдение принципов этики и корректного отношения к обучающимся первого курса. Необходимо добровольное согласие обучающихся на участие в исследовании и подробное ознакомление их с целями, задачами и условиями проведения психодиагностики. Кроме того, важно придерживаться принципа конфиденциальности полученной информации, основная суть которого заключается в том, что полученные в ходе исследования данные не передаются и не разглашаются третьим лицам. Оглашение информации возможно только в обобщенном статистическом виде.

Процедура проведения социально-психологического исследования включает в себя следующие этапы:

1. Диагностический – организация и проведение исследования адаптационного потенциала обучающихся и склонности к девиантному поведению с применением следующего инструментария:

методика «Краткая шкала самоконтроля» (BSCS) (Дж. Тангни в адаптации Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин);

методика «Краткая шкала академической мотивации» (ШАМ) (Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин);

методика «Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей (КОС-2)» (В.В. Синявский, Б.А. Федоришин) (рассматривается только шкала «Коммуникативные склонности»);

методика «Диагностика ригидности» (Г. Айзенк);

анкета склонности к делинквентному и аддиктивному поведению (ДАП-П).

2. Аналитический – обработка эмпирических данных и анализ полученных результатов, с целью выявления обучающихся, относящихся к «группе риска».

К «группе риска» относятся обучающиеся, которые по итогам диагностики имеют неудовлетворительные результаты развития индивидуально-психологических характеристик (самоконтроль, коммуникабельность, мобильность, учебно-профессиональная мотивация). Форма расчета среднего показателя личностного адаптационного потенциала обучающегося, отражающая средний уровень развития характеристик (Приложение № 2). Личностный адаптационный потенциал определяется условно и нуждается в качественной проверке, посредством сбора дополнительной информации об обучающемся, его академических показателях и социальном положении.

Формирование «группы риска» не верно ограничивать исключительно итоговыми низкими показателями личностного адаптационного потенциала. Нельзя исключать ситуацию дезадаптации по иным причинам. В этой связи, «группа риска» формируется исходя как из расчета среднего показателя личностного адаптационного потенциала обучающегося, склонности к проявлению девиантного поведения, так и по иным причинам, на основе экспертно-психологической оценки обучающихся специалистами Академии.

### **2.3. Третий этап – просветительско-профилактическая работа**

Данный этап включает: проведение лекционно-просветительской работы среди кураторов, обучающихся-наставников и родителей (законных представителей) обучающихся, специалистов по работе с молодежью и обучающихся Академии (Таблица 1).

Проводятся встречи просветительско-профилактической направленности в формате классических и интерактивных лекций, раскрывающих психологические особенности юношеского возраста, особенности организации образовательного процесса на новом уровне образования, проблемы, которые могут возникнуть в процессе социально-психологической адаптации, аспекты, касающиеся эмоциональной стабильности кураторов и специалистов по работе с молодежью.

Мероприятия для обучающихся нацелены на развитие осознанной саморегуляции и преодоление влияния стрессовых факторов, что положительно скажется на психоэмоциональном состоянии участников мероприятий.

Таблица 1 – просветительско-профилактические мероприятия

№	Тема	Направленность	Категория слушателей	Содержание мероприятия
1.	«Особенности юношеского возраста. Маркеры дезадаптации»	Просвещение	Кураторы, обучающиеся-наставники, специалисты по работе с молодежью	Рассматриваются психологические и социальные особенности юношеского возраста, признаки дезадаптации, способы их выявления и рекомендации по оказанию поддержки.
2.	«Особенности организации образовательного процесса»	Просвещение	Родители (законные представители) обучающихся	Рассказывается о структуре учебного процесса, формах взаимодействия с педагогами, механизмах контроля успеваемости
3.	«Основы здорового образа жизни студента»	Профилактика	Обучающиеся	Обсуждаются принципы рационального питания, режима дня, физической активности, профилактики вредных привычек и стрессоустойчивости.
4.	«Эмоциональное выгорание как зона риска в профессиональной деятельности»	Профилактика	Кураторы, специалисты по работе с молодежью	Изучаются признаки эмоционального выгорания, факторы риска, профилактические меры и техники восстановления ресурса.
5.	«Саморегуляция как метод самопомощи»	Просвещение	Обучающиеся	Даются практические приемы саморегуляции, техники дыхания, концентрации внимания и управления эмоциями для снижения стресса.

#### **2.4. Четвертый этап – коррекционно-развивающая работа**

Основной этап в реализации Программы, предполагает проведение практико-ориентированной психологической работы различной направленности (Таблица 2).

Коррекционно-развивающая работа выстраивается на основе следующих принципов:

- индивидуального подхода к каждому обучающемуся первого курса;
- конфиденциальности информации и процесса в целом;
- уважения к личности и безоценочности суждений в отношении обучающегося первого курса;
- добровольности процесса;
- профессионализма.

## Организация коррекционно-развивающих мероприятий

Длительность одного мероприятия составляет 90 минут.

Ведущим мероприятия выступает работник Центра (психолог или педагог-психолог).

В ходе мероприятия важно придерживаться круговой рассадки участников. Данный тип расположения символизирует равноправие между всеми участниками, а также способствует групповой динамике.

Таблица – 2 коррекционно-развивающие мероприятия

№	Название	Содержание мероприятия	Участники
1.	«Будем знакомы»	Тренинговое занятие, направленное на создание ситуации знакомства, эффективного межличностного общения между обучающимся и ведущим, оптимизация процесса адаптации	Обучающиеся
2.	«Общайтесь – это полезно»	Тренинговое занятие, направленное на развитие коммуникативных компетенций обучающихся	Обучающиеся
3.	«Ковер мира»	Тренинговое занятие, направленное на развитие межкультурной толерантности, профилактику ксенофобии, межэтнических конфликтов	Обучающиеся
4.	«Спокойствие, только спокойствие»	Тренинговое занятие, направленное на снятие психоэмоционального напряжения, формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся на основе овладения ими способами саморегуляции и активизации личностных ресурсов	Обучающиеся
5.	«Добьемся успехов»	Тренинговое занятие, направленное на формирование учебно-профессиональной мотивации обучающихся, актуализация потребности в саморазвитии, осознание возможностей профессионального развития	Обучающиеся
6.	«Грани моего Я»	Тренинговое занятие, направленное на развитие активности, пластичности, открытости, стремления к самоактуализации	Обучающиеся
7.	«Здоровье сберегающие компетенции как профилактика дезадаптации»	Деловая игра, направленная на актуализацию знаний о культуре здорового образа жизни и профилактику аддиктивного поведения среди обучающихся	Обучающиеся

### 2.5. Пятый этап – повторная диагностика

Данный этап включает в себя повторное индивидуально-психологическое исследование (Приложение № 3) с целью изучения уровня адаптации обучающихся первого курса. Проводится данное исследование в апреле с использованием цифровых технологий в форме онлайн-опроса.

Процедура проведения повторного социально-психологического исследования включает в себя следующие этапы:

1. Диагностический – организация и проведение исследования уровня адаптации обучающихся с применением следующего инструментария:

методика «Академическая адаптация студентов» Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева, Е.С. Гринина, А.В. Созонник;

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

2. Аналитический – обработка эмпирических данных, качественный и количественный анализ полученных результатов.

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

Данный этап является заключительным и включает в себя аналитическую работу исходя из ранее полученных результатов повторной диагностики. По результатам прохождения Программы у обучающихся должны быть сформированы следующие характеристики: устойчивая учебно-профессиональная мотивация, устойчивые индивидуальные психологические и психофизиологические характеристики личности, устойчивые инновационные модели поведения.

Эффективность проделанной работы определяется путем анализа качественных и количественных показателей адаптации обучающихся первого курса.

С точки зрения качественных показателей, анализируется развитие характеристик, составляющих личностный адаптационный потенциал обучающихся «группы риска». Предполагается, что обучающиеся «группы риска» повысили уровень указанных характеристик или сформировали новые, социально приемлемые модели поведения на основе механизмов компенсации.

При этом, приемлемым результатом реализации Программы можно считать ситуацию, в которой обучающиеся «группы риска» не сформировали психологические новообразования и не достигли ощутимого уровня развития индивидуально-личностных характеристик, но при этом адаптировались в образовательной среде. Подобная ситуация требует пролонгации коррекционно-развивающей деятельности, в том числе, с учетом изменения форм ее реализации.

Количественные характеристики выражаются в общих показателях уровня адаптации обучающихся в Академии. Положительная динамика этого показателя говорит о высоком качестве проведенной работы. Также эффективность Программы можно оценить, используя пропорцию количества обучающихся «группы риска» и общего количества дезадаптированных обучающихся. Если количество дезадаптированных обучающихся ниже количества обучающихся «группы риска» эффективность реализации Программы является частичной. При этом с дезадаптированными обучающимися должна быть продолжена работа в форме индивидуальных консультаций. Если в число дезадаптированных вошли обучающиеся, не вошедшие в «группу риска» по итогам входной диагностики, требуется проведение дополнительного исследования.

Высоким результатом реализации Программы является ситуация, в которой в образовательной среде Академии отсутствуют устойчиво дезадаптированные обучающиеся.

## 3. Календарно-тематический план реализации Программы

## 3.1. Календарно-тематический план программы

Направление работы	Мероприятия	Форма реализации	Сроки проведения
Просветительско-профилактическая работа	«Особенности юношеского возраста. Маркеры дезадаптации»	Лекция (офлайн)	Сентябрь
	«Особенности организации образовательного процесса в Академии»	Лекция (онлайн)	Сентябрь
	«Основы здорового образа жизни студента»	Лекция (офлайн)	Октябрь/Ноябрь
	«Эмоциональное выгорание как зона риска в профессиональной деятельности»	Лекция (офлайн)	Декабрь/январь
	«Стресс в жизни и его профилактика»	Лекция (офлайн)	Май
Входная диагностика	Методика «Краткая шкала самоконтроля» (BSCS) (Дж. Тангни в адаптации Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин)	Онлайн-опрос	Октябрь
	методика «Краткая шкала академической мотивации» (ШАМ) (Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин)	Онлайн-опрос	Октябрь
	методика «Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей (КОС-2)» (В.В. Синявский, Б.А. Федоришин)	Онлайн-опрос	Октябрь
	Методика «Диагностика ригидности» (Г. Айзенк)	Онлайн-опрос	Октябрь
	анкета склонности к делинквентному и аддиктивному поведению (ДАП-П).	Онлайн-опрос	Октябрь
Коррекционно-развивающая работа	«Будем знакомы»	Тренинговое занятие	Сентябрь
	«Общайтесь – это полезно»	Тренинговое занятие	Октябрь
	«Ковер мира»	Тренинговое занятие	Ноябрь
	«Спокойствие, только спокойствие»	Тренинговое занятие	Декабрь
	«Добьемся успеха»	Тренинговое занятие	Февраль
	«Грани моего Я»	Тренинговое занятие	Март
	Здоровье сберегающие компетенции как профилактика дезадаптации	Деловая игра	Март/Апрель
Повторная диагностика	Методика «Академическая адаптация студентов» Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева, Е.С. Гринина, А.В. Созонник.	Онлайн-опрос	Апрель

Направление работы	Мероприятия	Форма реализации	Сроки проведения
	«Карта наблюдения за адаптацией студентов» (И.А. Верченко, К.Ю. Гринева)	Онлайн-опрос	Апрель
<b>Индивидуальные консультации</b>	Осуществляются по запросу	Онлайн/офлайн	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.

4.3. Комплексную программу адаптации обучающихся первого курса федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовская государственная юридическая академия», принятую решением ученого совета ФГБОУ ВО «СГЮА» от 26 мая 2022 года (протокол № 6), признать утратившей силу.

**Председатель ученого совета,  
ректор**

**Е.В. Ильгова**

**Диагностический инструментарий, используемый для изучения  
адаптационного потенциала обучающихся  
(входная диагностика)**

**Краткая шкала самоконтроля (BSCS) (Дж. Тангни в адаптации Т.О. Гордеева,  
Е.Н. Осин)**

**Инструкция:** Прочитайте утверждения и отметьте, насколько верно каждый из пунктов описывает вас (привычное для вас состояние) по следующей системе: 1- совершенно не согласен, 2- скорее не согласен, 3- нечто среднее, 4- скорее согласен, 5- совершенно согласен.

1. Мне хорошо удается сопротивляться соблазнам.
2. Я с трудом отказываюсь от дурных привычек.
3. Я ленивый (ая).
4. Бывает, что я говорю неуместные вещи.
5. Выбирая между приятным и полезным, я выбираю приятное.
6. Я умею отказываться от того, что для меня вредно.
7. Мне бы хотелось лучше контролировать себя.
8. Я производжу впечатление очень дисциплинированного человека.
9. Поговорка «семь раз отмерь, один раз отрежь» – не про меня.
10. Иногда я не могу доделать работу, потому что отвлекаюсь на более приятные дела.
11. Мне бывает трудно сконцентрироваться.
12. Мне удается ставить и достигать долгосрочные цели.
13. Иногда я делаю что-то, хотя и знаю, что этого делать не стоит.

**Обработка результатов:**

Прямые пункты: 1, 6, 8, 12.

Обратные пункты: 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13. (Ответы на обратные пункты переводятся в шкалу 5 4 3 2 1 перед подсчетом суммарного балла.)

Нормы для выборки студентов (N=328): M=36,52, SD=8,10

**Краткая шкала академической мотивации» (ШАМ) (Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин)**

**Инструкция:** Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое утверждение. Используя предложенную шкалу, укажите ответ, который наилучшим образом соответствует тому, что вы думаете о причинах вашей вовлеченности в деятельность.

1. Мне интересно учиться.
2. Учёба доставляет мне удовольствие, я люблю решать трудные задачи.
3. Потому что мне стыдно плохо учиться.
4. У меня нет другого выбора, так как посещаемость отмечается.
5. Мне нравится учиться, потому что это интересно.
6. Я чувствую удовлетворение, когда нахожусь в процессе решения сложных учебных задач.
7. Потому что совесть заставляет меня учиться.
8. Чтобы избежать проблем с деканатом и сессией.
9. Мне просто нравится учиться и узнавать новое.
10. Мне нравится решать трудные задачи и прикладывать интеллектуальные усилия.
11. Потому что учиться – это моя обязанность, которой я не могу пренебречь.
12. Потому что близкие меня будут осуждать, если я стану плохо учиться.
13. Я действительно получаю удовольствие от изучения нового материала на занятиях.

14. Я просто люблю учиться, решать сложные задачи и чувствовать себя компетентным.

15. Потому что, поступив в университет, я должен посещать занятия и учиться.

16. Хожу по привычке, зачем, откровенно говоря, точно не знаю.

### Обработка результатов:

Познавательная мотивация – 1, 5, 9, 13,

Мотивация достижения – 2, 6, 10, 14,

Интроецированная мотивация – 3, 7, 11, 15,

Экстернальная мотивация – 4, 8, 12, 16.

При обработке результатов тестирования необходимо подсчитать средний показатель по каждой шкале опросника.

### Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей (КОС-2)

**Инструкция:** на каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-). Время на выполнение методики 10-15 минут.

1. Есть ли у вас стремление к изучению людей и установлению знакомств с различными людьми?

2. Нравится ли вам заниматься общественной работой?

3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем-либо из ваших товарищей?

4. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?

5. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?

6. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего мнения?

7. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время за книгами или за каким-нибудь другим занятием, чем с людьми?

8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении ваших намерений, легко ли вам отказаться от своих намерений??

9. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые старше вас по возрасту?

10. Любите ли вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?

11. Трудно ли вам включаться в новые для вас компании (коллективы)?

12. Часто ли вы откладываете на другие дни дела, которые нужно было выполнить сегодня?

13. Легко ли вам удается устанавливать контакты и общаться с незнакомыми людьми?

14. Стремитесь ли вы добиться того, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?

15. Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?

16. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?

17. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?

18. Часто ли при решении важных дел вы принимаете инициативу на себя?

19. Раздражают ли вас окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?

20. Правда ли, что вы плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?

21. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?

22. Возникает ли у вас раздражение, если вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли вы затруднение, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди незнакомых людей?
28. Верно ли, что вы редко стремитесь доказать свою правоту?
29. Полагаете ли вы, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую группу?
30. Принимаете ли вы участие в общественной работе в школе (на производстве)?
31. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых?
32. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не сразу было принято товарищами?
33. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомый коллектив?
34. Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у вас много друзей?
38. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
39. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

### Обработка результатов:

Коммуникативные склонности	Ответы
	(+) да 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37
	(-) нет 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39
Организаторские склонности	(+) да 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38
	(-) нет 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

За каждый ответ «да» или «нет» для высказываний, совпадающих с отмеченными в ключе отдельно по соответствующим склонностям, приписывается один балл. Максимальное количество баллов отдельно по каждому параметру – 20.

<b>Сумма баллов</b>	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20
<b>Уровень</b>	Очень низкий	Низкий	Средний	Высокий	Высший

### Методика «Диагностика ригидности» (Г. Айзенк)

**Инструкция:** Если вы полностью согласны с утверждениями по тем или иным особенностям поведения, представленными в опроснике, то рядом с номером утверждения ставьте 2 балла, если согласны в принципе — 1 балл, если не согласны — 0 баллов.

1. Мне трудно менять привычки.
2. Я с трудом переключаю внимание.
3. Я очень настороженно отношусь ко всему новому.
4. Меня трудно переубедить.
5. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться.
6. Я трудно сближаюсь с людьми.
7. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
8. Нередко я проявляю упрямство.
9. Я неохотно иду на риск.
10. Я резко переживаю отклонения от принятого мною режима.

#### Обработка результатов:

Подсчитывается сумма баллов, проставленных в соответствии с инструкцией.

При сумме 0—7 баллов — мобильное мышление, присуща легкая переключаемость с одной установки на другую.

При сумме 8—14 баллов — умеренно мобильное мышление.

При сумме 15—20 баллов — сильно выраженная ригидность, принятый план действия или поступка меняется под влиянием новых обстоятельств с большим трудом.

#### Анкета склонности к делинквентному и аддиктивному поведению (ДАП-II)

**Инструкция:** Прочитайте утверждения и отметьте, насколько верно каждый из пунктов описывает вас (привычное для вас состояние) по следующей системе: 0 — нет, это совсем не так, 1 — пожалуй, так, 2 — верно, 3 — совершенно верно.

1. Я хорошо понял инструкцию к данной методике.
2. Люди, с которыми я пытаюсь находиться в дружеских отношениях, очень часто причиняют мне боль.
3. «За компанию» с товарищами я могу принять большое количество алкоголя.
4. Я считаю, что в некоторых ситуациях жизнь может потерять ценность для человека.
5. Я бываю излишне груб(а) с окружающими.
6. Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные и интересные видения, слышали странные звуки и др.
7. Мои близкие друзья частенько уклонялись от учебных занятий (воспитательных мероприятий), считая их скучными, неинтересными.
8. Среди моих друзей были такие, которые вели такой образ жизни, что мне приходилось скрывать свою дружбу от родителей.
9. Мне кажется, окружающие плохо понимают меня, не ценят и недолюбливают.
10. В последнее время я замечаю, что стал(а) много курить. Это помогает мне отвлечься от проблем и хлопот.
11. Бывало, что по утрам у меня дрожали руки и голова просто «раскалывалась».
12. Я всегда стремился(лась) к дружбе с ребятами, которые были старше меня по возрасту.
13. Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно.
14. В состоянии агрессии я способен(а) на многое.
15. Среди моих близких родственников (отец, мать, братья, сестры) были судимые лица.

16. Часто я испытывал чувство невесомости тела, отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего.
17. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей и педагогов по их воспитанию оказываются бесполезными.
18. Если кто-нибудь виноват в моих неприятностях, я найду способ отплатить ему тем же.
19. Приятели, с которыми я дружу, не нравятся моим родителям.
20. Я считаю, что можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть.
21. Я привык(ла) считать, что «око за око, зуб за зуб».
22. Я всегда раз в неделю выпиваю.
23. Если кто-то причинил мне зло, я отплачу ему тем же.
24. Бывало, что я слышал(а) голоса внутри моей головы, звучание собственных мыслей.
25. Смысл жизни не всегда бывает ясен, иногда его можно потерять.
26. У меня есть друзья, которые любят смотреть «мультики» после приема разных веществ.
27. В районе, где я проживаю, есть молодежные тусовки, которые активно враждуют между собой.
28. В последнее время, чтобы не сорваться, я вынужден(а) принимать успокоительные средства.
29. Я пыталась(лся) освободиться от некоторых пагубных привычек.
30. Я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни.
31. Употребляя алкоголь, я часто превышал свою норму.
32. Мои родители и родственники высказывали опасения в связи с моими выпивками.
33. В последнее время я часто испытывал(а) стресс, поэтому принимал(а) успокоительные средства.
34. Выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан.
35. В нашей школе был принят «ритуал прописки» новичков, и я активно в нем участвовал.
36. В последнее время у меня подавленное состояние, будущее кажется мне безнадежным.
37. У меня были неприятности во время учебы в связи с употреблением алкоголя.
38. Мне неприятно вспоминать и говорить о некоторых случаях, которые были связаны с употреблением алкоголя.
39. Мои друзья умеют хорошо «расслабиться» и получить удовольствие.
40. Можно согласиться с тем, что я не очень-то склонен выполнять многие законы, считая их неразумными.
41. Среди моих близких друзей были такие, которые часто уходили из дома, бродяжничали и т.д.
42. Я считаю, что мой отец злоупотреблял (злоупотребляет) алкоголем.
43. Я люблю играть в азартные игры. Они дают возможность «встряхнуться», «поймать свой шанс».
44. Я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предадут родные и близкие.
45. Я не осуждаю друзей, которые курят «травку».
46. Нет ничего предосудительного в том, что люди пытаются испытать на себе некоторые необычные состояния.
47. В нашей семье были случаи добровольного ухода из жизни (или попытки ухода).
48. С некоторыми своими привычками я уже не смогу справиться, даже если очень захочу.
49. Работа с опросником закончена, отложите бланк.

**Обработка результатов:**

Уровень склонности к аддиктивному поведению (шкала АДП) оценивается по следующим номерам вопросов: 3, 6, 10, 11, 13, 16, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 37, 38, 39, 42, 43, 45, 46, 48.

Уровень склонности к делинквентному поведению (шкала ДП) оценивается по следующим номерам вопросов: 5, 7, 8, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 23, 27, 35, 40, 41.

Уровень суицидальной предрасположенности (шкала СР) оценивается по следующим номерам вопросов: 2, 4, 9, 20, 25, 30, 34, 36, 44, 47.

При дальнейшей обработке «сырые» значения по отдельным шкалам суммируются, определяется суммарный балл (склонность к девиантным формам поведения), который затем переводится в 10-балльную шкалу нормального распределения (стены).

Наименование шкалы методики	Низкие		СТЕНЫ						Высокие	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Шкала «Аддиктивное поведение»	38 и >	37-31	30-26	25-19	18-13	12-8	7-6	5-4	3-2	1 и <
Шкала «Делинквентное поведение»	33 и >	32-27	26-23	22-18	17-15	14-11	10-8	7-5	4-3	2 и <
Шкала «Суицидальный риск»	16 и >	15-13	12-10	9-7	6-5	4	3	2	1	0
Интегральная оценка («Девиантное поведение»)	100 и >	88-83	82-68	67-54	53-45	44-33	32-26	25-19	18-15	14 и <

Примечание: показатели, соответствующие 1-2 стенам, говорят о высокой склонности к девиантному поведению;

показатели, соответствующие 3-8 стенам, - о значительной предрасположенности;

показатели, соответствующие 9-10 стенам, - о низкой склонности (или отсутствии) к девиантному поведению.

**Условная методика расчета личностного адаптационного потенциала обучающихся**

По итогам диагностики подсчитываются значения по каждой представленной методике. В соответствии с получившимся по методике результатом, значению каждой методики присваивается итоговый балл, на основе представленной таблицы.

Показатели	Результаты по тестам	Итоговый балл
Учебная мотивация (сумма показателей познавательная мотивация и мотивация достижения)	0-2	1
	3-5	2
	6-8	3
Шкала самоконтроля	0-21	1
	22-43	2
	44-65	3
Уровень коммуникативных склонностей	0-8	1
	9-12	2
	13-20	3
Уровень ригидности	0-7	3
	8-14	2
	15-20	1

Итоговые баллы суммируются. В случае, если сумма итоговых баллов менее 6, то обучающийся относится к группе риска, так как имеет низкий личностный адаптационный потенциал.

### Диагностический инструментарий, используемый для оценки уровня адаптированности обучающихся (повторная диагностика)

Методика «Академическая адаптация студентов» Р.М. Шамионов,  
М.В. Григорьева, Е.С. Гринина, А.В. Созонник

**Инструкция:** Ответьте на следующие вопросы, касающиеся Ваших переживаний, отношений и самочувствия в связи с обучением в вузе, с использованием 7-балльной шкалы, где 1 — означает абсолютную невыраженность признака, а 7 — абсолютно полную выраженность признака. Постарайтесь отвечать вдумчиво и честно.

	Вопросы	Баллы						
P1	Вы выполняете все задания вовремя и в срок, не откладывая на долгое время	1	2	3	4	5	6	7
P2	Во время лекций и практических занятий Вы делаете пометки для себя, чтобы лучше понять материал	1	2	3	4	5	6	7
P3	Оцените степень своей самоорганизации в процессе обучения	1	2	3	4	5	6	7
P4	Вы стремитесь к достижению поставленных целей, связанных с обучением	1	2	3	4	5	6	7
P5	Вы стремитесь приспособиться к условиям обучения	1	2	3	4	5	6	7
P6	Вы обладаете хорошими возможностями самоорганизации в процессе обучения	1	2	3	4	5	6	7
P7	Вы уверены в успешности преодоления возникающих трудностей в процессе обучения	1	2	3	4	5	6	7
P8	Вы способны к эффективному планированию своей учебной деятельности	1	2	3	4	5	6	7
P9	У Вас получается организовать жизненное пространство вокруг себя в процессе обучения	1	2	3	4	5	6	7
E1	Вы удовлетворены процессом обучения в вузе	1	2	3	4	5	6	7
E2	Вы удовлетворены взаимоотношениями с преподавателями	1	2	3	4	5	6	7
E3	Вы удовлетворены результатами обучения в вузе	1	2	3	4	5	6	7
E4	Вы удовлетворены информационной средой вуза (интернетом, библиотекой, сайтами, компьютерными классами и др.)	1	2	3	4	5	6	7
E5	Вы удовлетворены возможностью реализации бытовых потребностей (столовая, туалеты, покупка канцтоваров)	1	2	3	4	5	6	7
E6	Вы удовлетворены удобством помещений лекционных аудиторий, лабораторных, спортзала, актового зала и др.	1	2	3	4	5	6	7
E7	Вы удовлетворены возможностью реализации досуга в образовательном пространстве университета	1	2	3	4	5	6	7
E8	Оцените выраженность своих положительных эмоций, связанных с обучением	1	2	3	4	5	6	7
K1	В процессе обучения Вы легко переключаетесь с одной дисциплины на другую	1	2	3	4	5	6	7
K2	Вы легко ориентируетесь в источниках информации (книги, журналы, интернет) при подготовке к занятиям в вузе	1	2	3	4	5	6	7
K3	Как правило, Вы стараетесь соотнести новый материал с уже известным Вам	1	2	3	4	5	6	7
K4	В целом при вашем желании Вы можете запомнить большие массивы информации, организуя свою память и процесс запоминания	1	2	3	4	5	6	7
K5	Вы хорошо владеете языком обучения и способны излагать учебный материал без особых усилий	1	2	3	4	5	6	7

K6	Вы легко определяете закономерности и причинно-следственные связи в процессе обучения	1	2	3	4	5	6	7
K7	Вы умеете мысленно представлять ситуации и их варианты развития в процессе обучения	1	2	3	4	5	6	7
K8	Вы умеете анализировать случившееся и учитывать результаты анализа в дальнейшем процессе обучения	1	2	3	4	5	6	7
M1	Вам интересно содержание материала, предметы Вашего профиля	1	2	3	4	5	6	7
M2	Вы учитесь, чтобы получить профессию, по которой намерены работать	1	2	3	4	5	6	7
M3	Вы учитесь, чтобы обеспечить свое будущее	1	2	3	4	5	6	7
M4	Вы учитесь, чтобы стать профессионалом своего дела	1	2	3	4	5	6	7
M5	Вам нравится выбранная профессия	1	2	3	4	5	6	7
PP*1	Вы испытываете эмоциональное напряжение в процессе обучения	1	2	3	4	5	6	7
PP*2	Вы испытываете интеллектуальное напряжение в процессе обучения	1	2	3	4	5	6	7
PP*3	Вы испытываете физическое напряжение в процессе обучения	1	2	3	4	5	6	7
PP*4	У Вас бывают головные боли в процессе обучения	1	2	3	4	5	6	7
PP*5	Вы ощущаете разницу в своей приспособленности к процессу обучения в сравнении с другими студентами	1	2	3	4	5	6	7
PP*6	Обычно в процессе обучения Вы испытываете физический дискомфорт или неприятные ощущения (мышечное напряжение, онемение конечностей и др.)	1	2	3	4	5	6	7
PP*7	Симптомы хронических расстройств во время Вашего обучения усугубляются	1	2	3	4	5	6	7
R1	Вы довольны взаимоотношениями с однокурсниками	1	2	3	4	5	6	7
R2	Вы умеете контактировать с незнакомым человеком	1	2	3	4	5	6	7
R3	У Вас получается открыто выражать мысли и доказывать свою точку зрения	1	2	3	4	5	6	7
R4	Вы легко кооперируетесь с другими, чтобы выполнить какое-то учебное задание	1	2	3	4	5	6	7
R5	Вы говорите так, что окружающие Вас понимают	1	2	3	4	5	6	7
R6	Вы стремитесь показывать себя с лучшей стороны	1	2	3	4	5	6	7
R7	Вы можете легко взаимодействовать со своими однокурсниками во время обучения и вне занятий	1	2	3	4	5	6	7

### Обработка результатов:

Ключ. Подсчитываются баллы по каждому компоненту следующим образом:

Личностный компонент (самоорганизация)	$LK = \sum P_i / 9$
Эмоционально-оценочный компонент	$ЭК = \sum E_i / 8$
Познавательный компонент	$ПК = \sum K_i / 8$
Мотивационный компонент	$M = \sum M_i / 5$
Психофизиологический компонент (*обратная шкала: 7 6 5 4 3 2 1)	$ПФК = \sum PP_i / 7$
Коммуникативный компонент	$КК = \sum R_i / 7$
Интегральная оценка академической адаптации	$AA = LK + ЭК + ПК + M + ПФК + КК$

### Перевод «сырых» баллов в стеньги интегрального показателя академической адаптации

Стеньги	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Баллы	<22,74	22,75	24,92	27,02	29,21	31,40	33,59	35,78	37,97	>40,14
		-	-	-	-	-	-	-	-	
		24,91	27,01	29,20	31,39	33,58	35,77	37,96	40,13	

Выделенные тестовые нормы позволяют при работе с методикой производить интерпретацию выраженности академической адаптации (нижней границей интервала нормативных значений является уровень выраженности 4 стена, верхней — 7).

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

**Инструкция:** Перед Вами ряд утверждений об особенностях поведения обучающихся в ситуациях учебной деятельности и межличностного взаимодействия. Внимательно прочитав каждое утверждение, отметьте наличие («+») или отсутствие («-») поведенческих проявлений у каждого конкретного обучающегося.

Критерии адаптации	Единицы наблюдения	Ф.И.О.	Ф.И.О.	Ф.И.О.
Приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, навыков выработка самостоятельности в учебной и научной работе	Активен на занятиях			
	Задает 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			
	Вял, безынициативен			
Приспособление к группе, взаимоотношениям в ней, выработка собственного стиля поведения	Активно участвует в групповой работе			
	Обращается за помощью к одноклассникам			
	Доброжелателен и дружелюбен			
	Избегает разговоров			
	В разговоре беспокойный и сбивающийся с темы			
	Одноклассники считают с его мнением и обращаются за помощью			