Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи
Кафедра загальної та практичної психології

1. Загальна інформація про курс

Назва курсу	«Тренінг соціально-психологічної адаптації»
Мова викладання	Курс викладається українською мовою
Викладачі	Данчук Ю.П. кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної та практичної психології
Профайл викладачів	https://moodle.kpnu.edu.ua/user/files.php
Назва освітньої програми	Психологія
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність	053 Психологія
Статус дисципліни	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки
E-mail:	uliyadancuk@gmail.com
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=20412
Консультації	Консультації проводяться щопонеділка (15^{00}-16^{30}), місце проведення – кафедра (аудиторія 21а)

2. Анотація курсу

Ефективна соціально-психологічна адаптація виступає потужним мотивоформувальним чинником, який забезпечує активне включення у навчальний процес. Вона є основоутворювальним компонентом успішної навчальної та професійно-орієнтованої діяльності здобувачів вищої освіти. У цьому контексті вагоме значення має залучення до структури освітньо-професійних програм навчальних

закладів освітньої компоненти «Тренінг соціально-психологічної адаптації». Вона дає змогу опрацювати умови та чинники ефективного включення у навчальний процес, серед яких зовнішні регулятори, представлені соціально-психологічними впливами середовища, та внутрішні соціальні регулятори, представлені індивідуально-психологічними особливостями та когнітивними копінг-стратегіями здобувачів вищої освіти. Освітній компонент призначений для здобувачів вищої освіти психологічних факультетів та є корисним у практичній діяльності психологів різних прикладних галузей.

3. Мета та цілі освітнього компоненту

Мета освітнього компоненту: соціально-психологічна адаптація здобувачів вищої освіти до умов навчання у закладі вищої освіти, формування систематизованих знань про теоретико-методологічні та методичні засади проведення тренінгів соціально-психологічної адаптації.

Основні завдання освітнього компоненту:

- формування соціально-психологічної готовності до навчально-професійної діяльності; корекція професійного самовизначення при компромісному виборі професії;
- адаптація здобувачів вищої освіти до розпорядку та норм поведінки студента у закладі вищої освіти;
- підвищення особистісного самовизначення; оволодіння техніками самопрезентації;
- підвищення ефективності індивідуальних стилів міжособистісної взаємодії;
- формування потреби до самовдосконалення і саморозвитку професійно важливих якостей;
- оволодіння знаннями про теоретико-методологічні засади проведення тренінгів соціально-психологічної адаптації;
- оволодіння знаннями про методичні засади проведення тренінгів соціально-психологічної адаптації;
- опанування вмінь та навичок організації і проведення тренінгів соціально-психологічної адаптації.

4. Формат освітнього компоненту

Очний (offline)

5. Результати навчання

Навчальна дисципліна забезпечує внесок у формування таких компетентностей, передбачених освітньою програмою підготовки бакалаврів спеціальності 053 Психологія:

Інтегральна компетентність: здатність розв’язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій і методів психологічної науки та характеризується комплексністю і невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК 5 Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 6 Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК 7 Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
ЗК 8 Навички міжособистісної взаємодії.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)

СК 11 Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання і саморозвитку.

Програмні результати навчання

ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги

ПР7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки

ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

6. Обсяг і ознаки курсу

Найменування показників	Характеристика навчального курсу	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Освітня програма, спеціальність	Психологія, 053 Психологія	Психологія, 053 Психологія
Рік навчання/ рік викладання	1/ 2023-2024	1 / 2023-2024
Семестр вивчення	1	1
Кількість кредитів ЄКТС	4	4
Загальний обсяг годин	120 год.	120 год.
Кількість годин навчальних занять	60 год.	16 год.
Лекційні заняття	0 год.	0 год.
Практичні заняття	0 год.	0 год.
Семінарські заняття	0 год.	0 год.
Лабораторні заняття	60 год.	16 год.
Самостійна та індивідуальна робота	60 год.	104 год.
Форма підсумкового контролю	залік	залік

7. Пререквізити курсу

Для вивчення курсу здобувачі вищої освіти потребують базових знань із загальної психології із практикумом, вступу до спеціальності. Міждисциплінарні зв’язки з дисциплінами: соціальна психологія, психокорекція.

8. Технічне та програмне забезпечення / обладнання

Вивчення курсу не потребує використання програмного забезпечення, крім загальновживаних програм та операційних систем.

9. Політики курсу

Академічна доброчесність:

Очікується, що роботи здобувачів вищої освіти будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів вищої освіти становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату.

Відвідування занять

Відвідання занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають усі лабораторні заняття курсу. Здобувачі вищої освіти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. Допускається 1 пропуск з поважних причин, який не впливатиме на систему оцінювання. У будь-якому випадку здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися усі строків, визначених для виконання усі видів письмових робіт, передбачених курсом.

Література

Уся література, яку здобувачі вищої освіти не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Здобувачі вищої освіти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

2. Схема курсу

Тиж. / дата / год.-	Тема, план, короткі тези	Форма заняття	Матеріали	Література. Ресурси в інтернеті	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
2 акад. год.	**Лабораторне заняття 1** **Знайомство з групою. Психологічні техніки знайомства** **1.** Мета і завдання роботи групи. **2.** Принципи роботи у групі. **3.** Первинне знайомство з членами групи**.** **4.** Соціальна перцепція в умовах малої групи.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу

	5. Психологічні техніки знайомства.				самостійної роботи.		
2 акад. год.	**Лабораторне заняття 2** **Знайомство з групою. Адаптація в умовах групи** 1. Поняття про соціально-психологічну адаптацію. 2. Компоненти соціально-психологічної адаптації. 3. Мотиваційна основа взаємостосунків в умовах малої групи. 4. Емоційно-ціннісний компонент взаємин. 5. Організаційно-нормативний компонент групової діяльності. 6. Комунікативна складова соціально-психологічної адаптації. **7.** Соціальні аспекти адаптаційних процесів.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу
2 акад. год.	**Лабораторне заняття 3** **Мотиваційна складова соціально-психологічної адаптації. Мотиваційні чинники вибору майбутньої професії** 1. Аналіз та ефективність мотиваційних чинників вибору майбутньої професії. 2. Вимоги до навчальних і професійних здібностей. 3. Аналіз етапів професійної самореалізації. **4.** Поняття про кризу професійної ідентичності та психологічні умови її подолання.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу
2 акад. год.	**Лабораторне заняття 4** **Мотиваційна складова соціально-психологічної адаптації. Формування ціннісно-орієнтаційної єдності групи** 1. Поняття про ціннісно-орієнтаційну єдність групи. 2. Моральні цінності групи. 3. Соціальні цінності.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу

	4. Термінальні та інструментальні цінності.				самостійної роботи.		
2 акад. год.	**Лабораторне заняття 5** **Формування організаційно-нормативної складової соціально-психологічної адаптації** 1. Адаптація до розпорядку роботи закладу вищої освіти. 2. Усвідомлення здобувачем вищої освіти нового кола прав та обов'язків. **3.** Засвоєння норм та правил поведінки у ЗВО.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу
2 акад. год.	**Лабораторне заняття 6** **Формування організаційно-нормативної складової соціально-психологічної адаптації** 1. Фактор часу у загальній системі життєдіяльності особистості. 2. Особливості організації навчальної діяльності та відпочинку. 3. Формування навичок самоменеджменту. **4.** Психогігієнічні вимоги до організації навчальної діяльності, праці та відпочинку.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу
2 акад. год.	**Лабораторне заняття 7** **Самоаналіз у психологічній діяльності. Опрацювання технік самоаналізу.** 1. Поняття про самоаналіз. 2. Техніки самоаналізу. 3. Трансакційний аналіз. 4. Метод вільних асоціацій. 5. Аналіз опору. 6. Аналіз перенесення. **7.** Самоексплорація.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу

2 акад. год.	**Лабораторне заняття 8** **Самоаналіз у психологічній діяльності. Профіль особистості** 1. Роль особистісних якостей у соціально-психологічній адаптації. 2. Аналіз особистісних якостей, необхідних для успішної взаємодії у груп. 3. Аналіз імідж-технологій, що використовує особистість для досягнення мети. 4. Поняття про індивідуальний стиль діяльності. 5. Рефлексія образу дій. 6. Подолання внутрішніх протиріч, розв'язання психологічних проблем особистості.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу
2 акад. год.	**Лабораторне заняття 9** **Самопрезентація власного «Я» в умовах групи. Індивідуальний стиль взаємодії** 1. Поняття про самопрезентацію. 2. Вивчення індивідуальних стилів міжособистісної взаємодії. 3. Формування навичок самопрезентації з метою ефективної соціально-психологічної адаптації.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу
2 акад. год.	**Лабораторне заняття 10** **Самопрезентація власного «Я» в умовах групи. Проблеми самопрезентації** 1. Аналіз основних проблем самопрезентації. 2. Низька самооцінки та негативна Я-концепція. 3. Комплекс меншовартості та його вплив на соціально-психологічну адаптацію. 4. Завищена самооцінка. **5.** Шляхи усуненням проблем самопрезентації.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу

2 акад. год.	**Лабораторне заняття 11** **Соціальна активність у системі соціально-психологічних компетентностей** 1. Поняття про соціальну активність. 2. Роль соціальної активності у соціально-психологічній адаптації. 3. Психологічні характеристики соціальної активності. 4. Соціальна активність індивіда. **5.** Соціальна активність групи.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу
2 акад. год.	**Лабораторне заняття 12** **Соціальна активність у системі соціально-психологічних компетентностей** 1. Аналіз соціально спрямованих компетентностей, необхідних для успішної взаємодії у групі. 2. Шляхи підвищення соціальної активності. **3.** Шляхи формування соціально спрямованих компетентностей.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу
2 акад. год.	**Лабораторне заняття 13** **Соціальні ролі у групі й офіційний розподіл групових обов'язків** 1. Аналіз соціальних ролей у групі. 2. Засвоєння соціальної ролі здобувача вищої освіти. 3. Офіційний розподіл групових обов'язків. 4. Неофіційний розподіл соціальних ролей. **5.** Лідерство та керівництво у малій групі.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу
2 акад. год.	**Лабораторне заняття 14** **Соціальні ролі та угрупування** 1. Поняття про угрупування. 2. Роль угрупувань у груповій структурі. 3. Угрупування за інтересами. 4. Угрупування за змістом діяльності.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу

	5. Утилітарні угрупування. **6.** Деструктивні угрупування та шляхи усунення їхнього впливу на груповий розвиток.				самостійної роботи.		
2 акад. год.	**Лабораторне заняття 15** **Розвиток навичок ефективної комунікації. Активне та пасивне слухання** 1. Ефективне слухання як елемент міжособистісної комунікації. 2. Рефлексивне слухання. 3. Шляхи передачі інформації. Використання відкритих запитань. **4.** Техніки перефразування.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу
2 акад. год.	**Лабораторне заняття 16** **Розвиток навичок ефективної комунікації. Діалогічне мовлення** 1. Поняття про діалогічне мовлення. 2. Комунікативний етикет. 3. Фази діалогічного мовлення. 4. Психотехніки діалогічного мовлення. 5. Техніки впливу. 6. Техніки аргументації. **7.** Техніки відмови.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу
2 акад. год.	**Лабораторне заняття 17** **Розвиток навичок ефективної комунікації. Монологічне мовлення** 1. Поняття про монологічне мовлення. 2. Структура монологічного мовлення. 3. Поняття про ораторське мистецтво. 4. Прийоми формування монологічного мовлення	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу

2 акад. год.	**Лабораторне заняття 18** **Розвиток навичок ефективної комунікації. Проблеми комунікації** 1. Типологія проблем комунікації. 2. Аналіз психологічних проблем комунікації. 3. Поняття про сором'язливість. 4. Замкнутість та можливості її подолання. 5. Соціальна тривожність. 6. Ізольованість у групі однолітків.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу
2 акад. год.	**Лабораторне заняття 19** **Конфлікти у груповій структурі. Аналіз конфліктогенних форм поведінки** 1. Загальна характеристика стратегій соціальної поведінки, які призводять до конфліктів. 2. Схильність до агресивної поведінки. Нетерпимість до недоліків інших. 3. Імпульсивність, неврівноваженість, нестриманість. 4. Завищений або занижений рівень домагань. 5. Упередженість відносно окремих осіб. 6. Прагнення підпорядкувати собі інших. 7. Егоїзм. 8. Ригідність (негнучкість, закостенілість). 9. Накопичення негативних почуттів, спричинених незадоволеністю певних потреб. 10. Психологічний захист свого «Я». 11. Необґрунтовані узагальнення і категоричність суджень. 12. Знижена емпатія. 13. Сарказм і недоречні жарти. **14.** Зловтішання над слабкостями інших.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу

2 акад. год.	**Лабораторне заняття 20** **Конфлікти у груповій структурі. Подолання причин конфліктної взаємодії** 1. Мотивація конфліктів («З якого приводу?»). 2. Характер конфліктів (прямі-непрямі; пасивні-активні; експресивні-приховані; конструктивні-деструктивні). 3. Форми конфліктів (фізичні-вербальні; соціоорієнтовані-гетероорієнтовані). **4.** Опрацювання та аналіз способів подолання особистісних стратегій, які призводять до конфліктів.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу
2 акад. год.	**Лабораторне заняття 21** **Групова згуртованість у системі соціально-психологічної адаптації. Фази групової згуртованості** 1. Поняття про групову згуртованість. 2. Загальна характеристика фаз групової згуртованості. 3. Фаза знайомства. 4. Фаза індивідуалізації. **5.** Фаза інтеграції.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу
2 акад. год.	**Лабораторне заняття 22** **Групова згуртованість і психотехнології її формування** 1. Шляхи формування групової згуртованості. 2. Виховання колективістських якостей взаємопідтримки, взаємодопомоги, поваги, вірності, незрадливості, доброти, відкритості, чуйності, емпатії, чесності, безкорисливості, довіри. **3.** Заходи щодо підвищення групової згуртованості.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу

2 акад. год.	**Лабораторне заняття 23** **Емоційно-ціннісна складова соціально-психологічної адаптації. Моральні та соціальні потреби** 1. Моральні потреби: життєва і професійна мета, сенс життя, обов'язок, дружба. 2. Соціальні потреби: потреби у спілкуванні, підтримці, лідерстві. **3.** Формування емоційно-ціннісної складової соціально-психологічної адаптації.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу
2 акад. год.	**Лабораторне заняття 24** **Емоційно-ціннісна складова соціально-психологічної адаптації. Соціально-психологічний клімат групи** 1. Поняття про соціально-психологічний клімат групи. 2. Характер емоційних зв`язків між членами: взаємні симпатії-антипатії, взаємоповага, близькість-віддаленість. 3. Задоволеність взаємостосунками. **4.** Шляхи підвищення соціально-психологічного клімату групи.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу
2 акад. год.	**Лабораторне заняття 25** **Соціально-психологічна дезадаптація та її ознаки** 1. Поняття про соціально-психологічну дезадаптацію. 2. Чинники соціально-психологічної дезадаптації. 3. Ознаки дезадаптації. 4. Дезіндивідуалізація як результат дезадаптації. **5.** Депресія як результат дезадаптації.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу

2 акад. год.	**Лабораторне заняття 26** **Соціально-психологічна дезадаптація та шляхи її усунення** 1. Шляхи усунення соціально-психологічної дезадаптації. 2. Формування мотиваційної основи дій. 3. Підвищення організаційної здатності та удосконалення навичок самоменеджменту. 4. Підвищення соціальної активності. 5. Забезпечення емоційно-ціннісної складової соціально-психологічної адаптації. 6. Забезпечення комунікативної складової соціально-психологічної адаптації.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу
2 акад. год.	**Лабораторне заняття 27** **Типові психологічні проблеми групи та їх класифікація** 1. Класифікація психологічних проблем групи. 2. Конфліктність у групових взаєминах. 3. Булінг у груповій взаємодії. Внутрішньогруповий фаворитизм. 4. Пліткування та доносництво. 5. Негативістські тенденції у спілкуванні.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу
2 акад. год.	**Лабораторне заняття 28** **Типові психологічні проблеми групи. Методи їх попередження та подолання** 1. Психопрофілактична робота у групі. 2. Превентивні заходи запобігання конфліктам. 3. Шляхи та способи вирішення внутрішньогрупових проблем. **4.** Психотехнології ефективної групової комунікації.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу

2 акад. год.	**Лабораторне заняття 29** **Соціально-психологічна адаптація у системі гендерних взаємин** 1. Психологічні чинники ґендерних взаємостосунків. 2. Особливості формування гендерної ідентичності. 3. Психологічні особливості чоловіків. 4. Психологічні особливості жінок. **5.** Соціально-психологічні детермінанти гендерних атитюдів.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу
2 акад. год.	**Лабораторне заняття 30.** **Соціально-психологічна адаптація у системі гендерних взаємин** 1. Психологічні умови формування ґендерних взаємостосунків. 2. Освоєння гендерної культури. 3. Вплив гендерних взаємин на внутрішньогруповий розвиток. **4.** Підвищення ефективності гендерних взаємин у групі.	Лабораторне заняття	Завдання до лабораторного заняття.	**Основна:** 1−6 **Додаткова:** 7−27	1. Виконання завдань лабораторної роботи. 2. Виконання завдань для самостійної роботи.	Виконання завдань – 12 балів	Згідно розкладу
	Залік						

11. Система оцінювання та вимоги

Навчальні досягнення здобувачів вищої освіти із ОК **«Тренінг соціально-психологічної адаптації»** оцінюються згідно Положення про рейтингову систему оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (зі змінами та доповненнями). Рейтингова оцінка з кредитного модуля визначається як сума всіх рейтингових балів поточного контролю (50 балів), самостійної роботи (10 балів), модульної контрольної роботи (40 балів).

Розподіл балів за кредитним модулем

<table>
<tr><td colspan="3">Поточний і модульний контроль (100 балів)</td><td>Сума</td></tr>
<tr><td colspan="3">Змістовий модуль 1 (100 балів)</td><td rowspan="3">100</td></tr>
<tr><td>Поточний контроль</td><td>Самостійна робота</td><td>МКР</td></tr>
<tr><td>50 балів</td><td>10 балів</td><td>40 балів</td></tr>
</table>

Модульний контроль знань здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Рейтингова оцінка за поточною успішністю (50 балів)

Рейтингова оцінка за поточною успішністю обчислюється шляхом індексування балів поточної успішності. Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях рівний 12.

Критерії оцінювання знань, умінь, навичок здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях (за 12-бальною системою)

Рівні навчальних досягнень	**Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)**	**Критерії оцінювання**
Початковий (понятійний)	1	Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів. Відповідає на запитання, які потребують відповіді «так» чи «ні».
	2	Здобувач вищої освіти мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спробу знайти способи дій, розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні «так» чи «ні»; може самостійно знайти відповідь у підручнику.
	3	Здобувач вищої освіти намагається аналізувати на основі володіння елементарними знаннями і навичками; робить спроби виконання завдань і дій репродуктивного характеру; за допомогою викладача робить прості розрахунки за готовим алгоритмом.
Середній (репродуктивний)	4	Здобувач вищої освіти володіє початковими знаннями; орієнтується у поняттях і визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні у нього труднощі.
	5	Здобувач вищої освіти розуміє сутність навчальної дисципліни, може дати визначення понять, категорій (проте з

		окремими помилками); вміє працювати з літературою, самостійно опрацьовувати частину навчального матеріалу; робить прості розрахунки за алгоритмом, але окремі висновки не логічні, не послідовні.
	6	Здобувач вищої освіти розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати події, ситуації, робить певні висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання за алгоритмом, користуватися додатковими джерелами.
До статній (алгоритмічно дієвий)	7	Здобувач вищої освіти правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими теоріями і фактами, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; за допомогою викладача може скласти план реферату, виконати його і правильно оформити; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію; скласти таблиці, схеми.
	8	Знання здобувача досить повні, він вільно застосовує навчальний матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякиими неточностями; вміє самостійно працювати, може підготувати реферат і обґрунтувати його положення, висновки.
	9	Здобувач вищої освіти вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить поняття, категорії, нормативні документи; формулює закони; може самостійно опрацьовувати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
Високий (творчо-професійний)	10	Здобувач вищої освіти володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та суперечності різних процесів; робить аргументовані висновки; практично оцінює сучасні тенденції, факти, явища, процеси; самостійно визначає мету власної діяльності; розв'язує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні дисципліни; використовує знання, аналізуючи різні явища, процеси.
	11	Здобувач вищої освіти володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати навчальний матеріал для власних аргументованих суджень у практичній діяльності (диспути, круглі столи тощо); спроможний за допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію; самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї пізнавальної діяльності; оцінювати різноманітні явища, процеси; займає активну життєву позицію.

	12	Здобувач вищої освіти має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності в навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні ситуації та завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; уміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію; займається науково-дослідною роботою, самоосвітою; логічно та творчо викладає матеріал в усній і письмовій формі; розвиває свої здібності й схильності; використовує різноманітні джерела інформації; моделює ситуації в нестандартних умовах.

Пропущені заняття здобувач вищої освіти має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за лабораторні заняття нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12). Якщо здобувач вищої освіти не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, не виконав модульної контрольної роботи (МКР) та завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів. Здобувач вищої освіти, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, здобувач вищої освіти повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Індексування балів поточної успішності

Рейтингова оцінка за поточною успішністю (РО) визначається шляхом обчислення середнього арифметичного та його індексування.

Вона обчислюється за такою формулою:

$РО = (\bar{x} \cdot 0,05 + 0,4) \cdot Ін_р (11.1)$, де

РО – рейтингова оцінка за поточною успішністю;

$\bar{x}$ – середнє арифметичне;

$Ін_р$ – рейтинговий індекс.

Критерії оцінювання самостійної роботи (10 балів)

10 балів	Здобувач вищої освіти активно опрацьовує основну та додаткову рекомендовану літературу; у повному обсязі засвоює теоретичний матеріал, винесений на самостійне опрацювання; правильно виконує конкретні практичні завдання; виявляє творчий підхід під час розв'язання ситуацій фахового спрямування; згідно поставлених вимог оформляє результати самостійної роботи; може мати незначні неточності в оформленні результатів самостійної роботи.
8–9 балів	Здобувач вищої освіти опрацьовує переважно основну літературу з теми; достатньо засвоює теоретичний матеріал, винесений на самостійне опрацювання; практичні завдання виконує при наявності незначних помилок або не зовсім повних висновків за одержаними результатами; намагається знайти вирішення ситуацій фахового спрямування; згідно поставлених вимог оформляє результати самостійної роботи.

6−7 балів	Здобувач вищої освіти опрацьовує частково рекомендовану літературу, невпевнено орієнтується в першоджерелах; недостатньо засвоює теоретичний матеріал, винесений на самостійне опрацювання; не вміє поєднувати теорію з практикою; з помилками виконує конкретні практичні завдання; не здатний самостійно розв'язувати ситуації фахового спрямування; результати виконаної роботи оформляє без дотримання поставлених вимог.
0−5 балів	Здобувач вищої освіти опрацьовує лише деякі одиничні першоджерела; не засвоює теоретичний матеріал, винесений на самостійне опрацювання; не формує практичні компетенції і на низькому рівні виконує практичні завдання; у цілому неправильно виконує та оформляє самостійну роботу (1 ✗ 5 балів); не представляє результати самостійної роботи взагалі (0 балів).

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи (40 балів)

Якщо здобувач вищої освіти успішно виконав передбачені в змістових модулях всі види навчальної роботи, то він допускається до підсумкової модульної контрольної роботи. Модульна контрольна робота виконується у письмовій формі. До її написання допускаються всі здобувачі вищої освіти.

Критерії оцінювання МКР

36-40 балів	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні знання теорії, володіє тезаурусом, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, вміє підбирати аргументи для підтвердження своєї думки, формулює своє бачення проблеми, може обґрунтовувати свої судження.
30-35 балів	Якщо відповідь здобувача вищої освіти відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки «відмінно", але при цьому здобувач допускає 1-2 помилки чи неточності. Здобувач вищої освіти наводить власні приклади на підтвердження думок.
24-29 балів	Здобувач вищої освіти виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; викладає матеріал непослідовно і не логічно.
0-23 бали	Якщо здобувач вищої освіти виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал.

У випадку отримання незадовільної контрольної модульної рейтингової оцінки здобувач вищої освіти повинний повторно виконати модульну контрольну роботу в установленому порядку. Перескладання позитивної оцінки, отриманої за виконання модульної контрольної роботи, для її підвищення не дозволяється. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Здобувачі вищої освіти, які за результатами виконання МКР, завдань самостійної та індивідуальної роботи отримали рейтинговий бал менший 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, а також ті, хто не з'явилися для їх виконання або не виконали їх завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок на навчальних заняттях з навчального (змістового) модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до них.

Підсумкова семестрова рейтингова оцінка (100 балів)

Максимальна кількість балів поточного модульного контролю, яка може зараховуватись автоматично при виставлені підсумкової семестрової рейтингової оцінки – 100 балів, зокрема:

- 50 балів − рейтингова оцінка за поточною успішністю;
- 10 балів − самостійна робота;
- 40 балів − модульна контрольна робота.

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з кредитного модуля	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Національна залікова оцінка
90-100	A (відмінно)	10	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	
75-81	C (добре)	30	
67-74	D (задовільно)	25	
60-66	E (достатньо)	10	
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		не зараховано
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)		

11. Процедура врахування результатів неформальної та/або інформальної освіти

Визнання результатів неформального та/або інформального навчання особи закладом освіти (науковою установою) здійснюється згідно таких нормативно-правових документів:

- наказу МОН від 08.02.2022 року №130 «Порядок визнання у вищій та фаховій передвищій освіті результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти»;
- наказу ректора К-ПНУ від 06.02.2023 року №15-ОД «Порядок визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти»;

Процедура визнання результатів неформального та/або інформального навчання передбачає такий алгоритм дій:

- подання здобувачем вищої освіти на ім'я декана факультету заяви щодо визнання;
- ідентифікацію задекларованих у письмовій формі здобувачем вищої освіти результатів неформального та/або інформального навчання, які підлягають оцінюванню закладом освіти;
- оцінювання задекларованих результатів навчання здобувача вищої освіти;
- прийняття рішення про визнання та зарахування здобувачеві вищої освіти відповідних освітніх компонентів (складових освітніх компонентів) освітньої програми або відмову у визнанні.

Загальний обсяг освітніх компонентів освітньої програми, що зараховуються здобувачеві освіти за підсумками визнання результатів неформального та/або інформального навчання, не може перевищувати 25% відповідної освітньої програми.

Здобувач вищої освіти не може бути звільненим від атестації за підсумками визнання результатів неформального та/або інформального навчання.

12. Список рекомендованої літератури

Основна

1. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. Харків : ХНАДУ, 2015. 315 с. URL : http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3246/1/МСПТ%20навчальний%20посібник.pdf
2. Білова М.Е. Навчально-методичний посібник зі спецкурсу «Соціально-психологічний тренінг». URL : http://fs.onu.edu.ua/clients/client11/web11/metod/imem/metod_spt.pdf
3. Гончарук Н.М. Формування колективістських взаємостосунків молодших підлітків в умовах шкільної групи: соціально-психологічний тренінг. Кам'янець-Подільський : К-ПДУ, редакційно-видавничий відділ, 20014. 104 с.
4. Долинська Л.В., Темрук О.В. Тренінг особистісно-професійної зрілості. Київ : Марич, 2010. 128 с.
5. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : метод. реком. / уклад. О.М. Шевчук. Умань, 2010. 37 с.
6. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 250 с.

Додаткова

7. Використання психотренінгових технологій у практичній діяльності психологів ДСНС України : практ. порадник / Лєбєдєва С. Ю. та ін.; ; за заг. ред. В.П. Садкового ; Харків : Вид. Панов А.М., 2018. 339 с.
8. Єфремова Г.Л. Фактори професійної адаптації студентів в умовах ВНЗ. *Педагогічний альманах*. 2011. Вип.11. С.121−126
9. Зданевич Л.В. Адаптація першокурсників: Психолого-педагогічні рекомендації викладачам для роботи з студентами нового прийому. Хмельницький : Вид-во ХГПІ, 2003. 36 с.
10. Іванова Л.С., Мосол Н.О. Загальна характеристика факторів психолого-педагогічної адаптації студентів-першокурсників ВНЗ. *Педагогічні науки : Вісник Запорізького національного університету.* 2011. № 1(14). С.196−203.
11. Ільчук І.А. Проблеми загальної та навчальної адаптації студентів ЗДІА. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 2010. Вип. 41. С. 41−64.
12. Кондратюк С.М. Проблема адаптації першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій*. 2010. №2. С.115−119.
13. Косарєва Л.В. Причини неуспішної адаптації першокурсників: Проблеми та шляхи їх вирішення. «Гуманізм та освіта» : матеріали міжнародної науково-практичної конференції. URL : http://conf.vntu.edu.ua/humed/2010/txt/Kosareva.php
14. Купрєєва О.І. Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами.* 2011. № 8. С. 158−167.
15. Кучерук О.Я. Аналіз процесу адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Педагогічний дискурс*. 2010. Вип. 8. С. 104−107.
16. Лисенко С.А., Салтанова Т.Г. Особливості юнацького віку як основа адаптації першокурсників до вищої школи. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі.* 2012. Вип. 24. С. 382−390.
17. Опалюк Т.Л. Адаптаційна функція процесу навчання першокурсника в умовах ВНЗ. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 15 С. 447−453.
18. Першина А. Адаптація студентів до навчання у вищих навчальних закладах. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*. 2011. № 3. С. 380−385.
19. Піскун Р.П., Шевчук Т.І., Горбатюк С.М. Проблеми адаптації студентів першого курсу до навчальної діяльності у вищому медичному закладі. *Педагогічна наука: історія, теорія, практика, тенденції розвитку*. 2010. Вип.2. URL :

http://intellect-invest.org.ua/rus/pedagog_editions_e-magazine_pedagogical_science_vypuski_n2_2010_st_18/
20. Подлєсна Г. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання у ВНЗ. *Психологія і суспільство*. 2012. № 3. С. 119−122.
21. Польовик О.В. Організаційно-педагогічні умови соціальної адаптації студентів з особливими потребами до навчально-виховного процесу у ВНЗ. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2012. №5. С.169−173.
22. Потопа К.Л. Соціально-педагогічні умови активізації адаптації студентів молодших курсів до навчання у вищих закладах освіти. *Педагогічні науки : Вісник Запорізького національного університету.* 2011. № 3(16). С.112−117.
23. Третякова І.С., Буряк Н.О. Оптимізація навчально-виховного процесу як умова успішної адаптації студентів-першокурсників. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького*. 2011. №6. С. 338−344.
24. Шахвердова А.П. Вплив адаптаційного потенціалу першокурсників на успішність адаптації до навчання у ВНЗ. *Наука і освіта.* 2010. №2. С.455−459.
25. Pourpeyghambar F. The Effect Of Social Skills Training On Social Adaptation, Progress Motivation And Self-Esteem Among High School Female Students In Tabriz. P. 1−7. URL : https://sciarena.com/article/the-effect-of-social-skills-training-on-social-adaptation-progress-motivation-and-self-esteem-among-high-school-female-students-in-tabriz
26. Pritchard M.E., Wilson G.S., Yamnitz B. What predicts adjustment among college students? : longitudinal panel study. *Journal of american college health.* 2007. Vol. 56 (1).

Інтернет-ресурси

27. Електронний каталог бібліотеки Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. URL : https://library.kpnu.edu.ua/ufd/
28. Інформаційна база професійного інструментарію фахівців психологічної служби системи освіти України. URL : https://docs.google.com/document/d/1jjQzAxFTFXdzVBaYu5OxcpqMz9gxhmtz_IsEJDisfnM/edit
29. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського. URL : http://www.nbuv.gov.ua/node/2116
30. Психологічна служба : Психологічна підтримка дітей URL : https://mon.gov.ua/ua/osvita/pozashkilna-osvita/psihologichna-sluzhba
31. Хмельницький обласний навчально-методичний центр психологічної служби : На допомогу фахівцям психологічної служби. URL : https://sites.google.com/site/hmelnocppsr/на-допомогу-фахівцям-психологічної-служби?authuser=0