

# Развитие адаптационного потенциала обучающихся к условиям обучения в вузе

Начальник Центра развития человеческого капитала ФГБОУ ВО ИрГУПС  
Тетерина Наталья Александровна

сайт  
[irgups.ru](http://irgups.ru)



# Программа мероприятий по социально-психологической адаптации студентов 1 курса

## 1. Тренинг «Развитие сплоченности учебной группы»

**Задачи:**

- \* Формирование сплоченности студенческой группы;
- \* Развитие доверительных отношений внутри группы;
- \* Профилактика социально-негативных явлений в студенческой группе.

## 2. Семинар «Экзаменационный стресс. Самоорганизация и эмоциональная саморегуляция».

**Задача:**

- \* Обучение правилам самоорганизации и приемам эмоциональной саморегуляции в период подготовки и сдачи экзаменационной сессии.

### 3. Тренинг «Жизнестойкость личности»

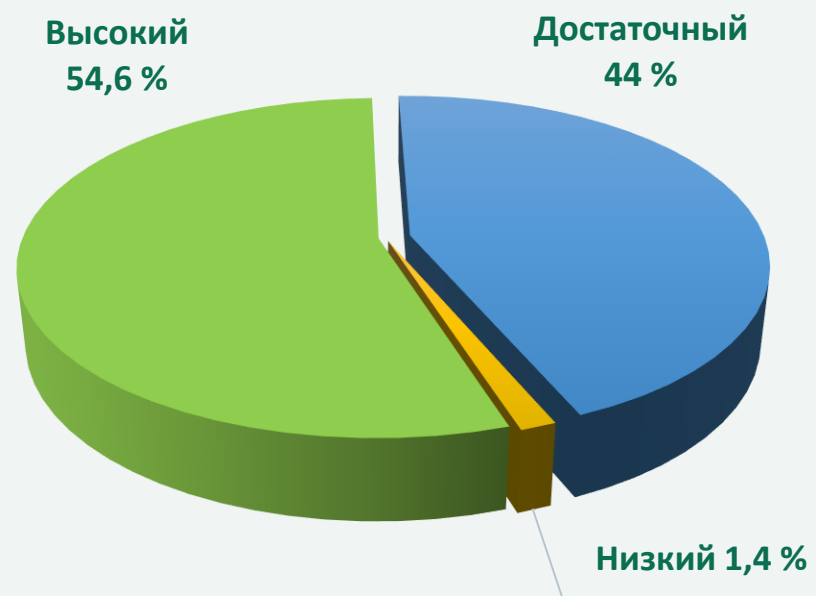
- Задачи:**
- \* формирование и развитие отношения студентов к жизненным трудностям;
  - \* развитие отношения к жизни как ценности;
  - \* изучение уровня жизнестойкости личности;
  - \* профилактика социально- негативных явлений в студенческой группе (суицидальное поведение, экстремизм, терроризм).

### 4. Мониторинг уровня социально- психологической адаптации студентов

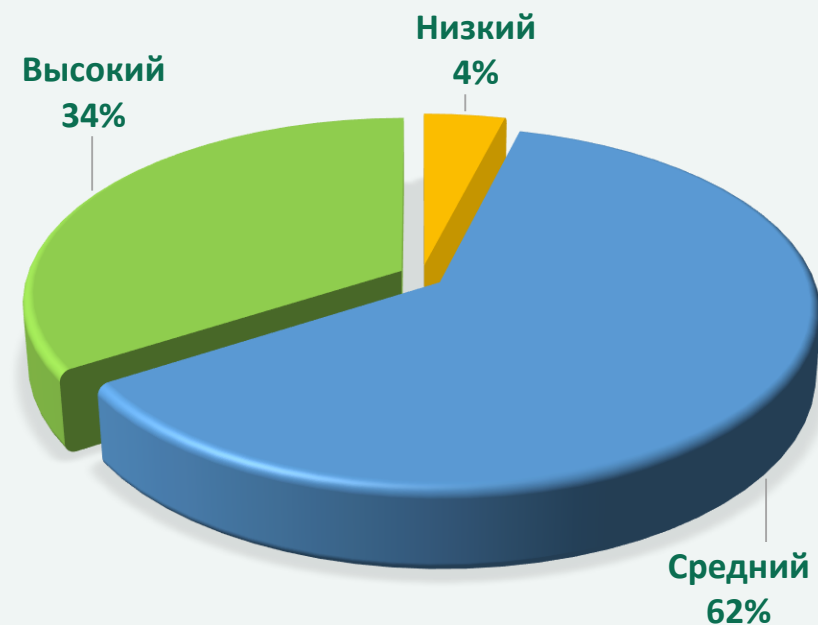
- Задачи:**
- своевременное выявление недостаточного уровня социально-психологической адаптации студентов и проведение индивидуального консультирования с последующей психокоррекционной работой (по необходимости).



### Уровни социально-психологической адаптации первокурсников



### Уровни жизнестойкости студентов 1 курса



# Тренинги по развитию сплоченности учебной группы



## Тренинг «Жизнестойкость личности»





# Программа тренинговых занятий со старостами учебных групп

## Тема 1. Командообразование

Цель: объединить участников тренинга в команду.

## Тема 2. Лидерские качества старосты учебной группы.

Цель: сформировать представление о лидерских качествах старосты учебной группы и психологических аспектах влияния на группу.

## Тема 3. Культура общения в студенческой среде.

Цель: формировать коммуникативную культуру в студенческой среде.

## Тема 4. Студенческий тайм-менеджмент. Правила и инструменты тайм-менеджмента.

Цель: повысить личную эффективность во временном пространстве. Обучение участников эффективным техникам управления времени.

## Тема 5. Самопомощь и взаимопомощь при острых реакциях на стресс.

Цель: обучить приемам оказания самопомощи и психологической поддержки в эмоционально-сложной ситуации.

### Цель программы:

повышение эффективности деятельности старост учебных групп во внутригрупповом взаимодействии, формирование активной стратегии поведения по профилактике социально-негативных явлений в студенческой среде.

## Данный комплекс мероприятий по диагностики и развитию адаптационного потенциала

- помогает студентам эффективнее адаптироваться к своей учебной группе, управлять своим функциональным состоянием в процессе обучения и межличностного взаимодействия и быть более устойчивым перед социально-негативными явлениями в молодежной среде;
- позволяет студентам в течение всего учебного года быть на связи с психологами вуза, что способствует развитию доверительного отношения к психологической работе и более свободного обращения за психологической помощью при необходимости;
- позволяет определить «группу риска» и своевременно провести индивидуальное психологическое консультирование с возможной в дальнейшем психокоррекционной работой.



**ИРГУПС**

ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

**Благодарю за внимание!**

Начальник  
Центра развития человеческого капитала ИрГУПС

***Тетерина Наталья Александровна***

Рабочий email: [teterina\\_na@irgups.ru](mailto:teterina_na@irgups.ru)

Рабочий телефон: 63-83-99  
(доб. 04-35)

