

Аннотация программы дисциплины по выбору

**«Культурно –психологические основы адаптации к обучению в ВУЗе»**

Курс рекомендован для студентов ФФМ МГУ имени М.В. Ломоносова первого года и других лет обучения, презентации даются на русском и английском языке, для лучшего понимания иностранными студентами 1-го курса.

Читается в осеннем семестре 2023-2024 уч.г.

С 9.09 2023 г

Суббота 11.00-12.30 Ауд. Г 208. (Каждый студент 1-го курса сможет посетить занятия по «Первой помощи» по своему индивидуальному расписанию.)

36 аудиторных часов, в т.ч. лекции, семинары, самостоятельные занятия. 2 зачетные единицы.

Автор курса: канд. психол. наук Малова Юлия Владимировна, [malova.yulia@gmail.com](mailto:malova.yulia@gmail.com)

***Цели курса.***

Будут освещены теоретические и прикладные вопросы психологии адаптации к российской и другой новой национальной культуре и к незнакомой субкультуре учебного заведения. Особое внимание будет уделено специфике коммуникации в формальных и неформальных ситуациях студенческой жизни. Полученные знания и практические навыки помогут учащимся не только в актуальной ситуации, но и в будущей профессиональной деятельности.

***Тематический план***

1. Психологическая адаптация.
2. Адаптация студентов из зарубежных стран.
3. Этнопсихология и культурная психология.
4. Эффективная коммуникация – основа социально-психологической адаптации студентов к обучению за рубежом.
5. Формирование навыков эффективной коммуникации, необходимых в различных ситуациях студенческой жизни.
6. Психология адаптации человека на различных этапах профессионального развития.
7. Применение знаний о психологической адаптации как виде психологической помощи в работе с пациентами.

***Тема 1. Психологическая адаптация.***

Понятие психологической адаптации. Уровни психической адаптации- психофизиологический, психический, психо-социальный (Ф.Б. Березин). Био-психо-социальная модель адаптации. Адаптация индивида и адаптация группы.

## ***Тема 2. Адаптация студентов из зарубежных стран.***

Макросоциальный уровень адаптации – аккультурация. Варианты аккультурации: ассимиляция, сепарация, маргинализация, интеграция. Варианты стратегий влияния доминирующей культуры: «плавильный котел», сегрегация, исключение, открытость и принятие (Дж.Берри). Пути достижения интеграции. Социальная психология групп. Структура групп. Групповые феномены. Групповые нормы.

### ***Этнопсихология и культурная психология.***

История развития этнопсихологии, её методологических подходов. Культурно-психологические различия и их влияние на восприятие окружающего мира, межличностную коммуникацию, гендерные установки, нормы поведения.

## ***Тема 4. Эффективная коммуникация – основа социально-психологической адаптации студентов к обучению за рубежом.***

Психологический анализ целей и задач коммуникации. Задачи и средства коммуникации в различных ситуациях академической деятельности. Принципы эффективной коммуникации. Самопрезентация. Средства коммуникации. Коммуникативная тактика.

## ***Тема 5. Формирование навыков эффективной коммуникации, необходимых в различных ситуациях студенческой жизни.***

Культурно-психологические особенности вербальных и невербальных коммуникативных средств в общении студентов и преподавателей и студентов со студентами в МГУ имени М.В. Ломоносова и других университетах России. Кодифицированные и резидуальные нормы коммуникации в различных ситуациях общения в академической среде.

## ***Тема 6. Психология адаптации на различных этапах профессионального развития.***

Изменение структуры и условий деятельности и новые задачи адаптации. Неспецифические средства адаптации. Психофизиологический уровень адаптации. Профилактика сложностей адаптации – овладение навыками саморегуляции. Адаптация и стресс. Принципы управления стрессом. Профилактика профессионального эмоционального выгорания.

## ***Тема 7. Применение знаний о психологической адаптации как виде психологической помощи в работе с пациентами.***

Опыт заболевания и лечения как череда задач адаптации. Решение задач психологической адаптации пациентов и их семей к стадиям заболевания, особенностям диагностики, лечения и медицинской среды.