

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт общественных наук
(наименование института (факультета))
Прикладных информационных технологий
(наименование кафедры)

Утверждена
решением кафедры Прикладных
информационных технологий ИОН
РАНХиГС
Протокол № 9
от «18» мая 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.6.3. Психологические особенности адаптации студентов к условиям
обучения
(индекс и наименование дисциплины (модуля), в соответствии с учебным планом)

краткое наименование дисциплины (модуля) (при наличии)

38.04.02 Менеджмент
(код и наименование направления подготовки (специальности))

"Digital design в менеджменте (информационно-аналитический менеджмент)"
направленность (профиль/специализация)

Магистр
квалификация

очная
форма(ы) обучения

Год набора - 2017

Москва, 2017 г.

Автор–составитель:

Доцент, к. ф. – м. н., доцент кафедры прикладных информационных технологий

Пономарева Л.А.

(ученое звание, ученая степень, должность)

(наименование кафедры)

(Ф.И.О.)

Заведующий кафедрой прикладных ИТ к.т.н. – Голосов П.Е.

(наименование кафедры)

(ученая степень и(или) ученое звание)

(Ф.И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....
3. Содержание и структура дисциплины (модуля).....
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).....
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....
 - 6.1. Основная литература.....
 - 6.2. Дополнительная литература.....
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....
 - 6.4. Нормативные правовые документы.....
 - 6.5. Интернет-ресурсы.....
 - 6.6. Иные источники.....
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина Б1.В.ДВ.6.3. «Психологические особенности адаптации студентов к условиям обучения» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК-1	способностью управлять организациями, подразделениями, группами (командами) сотрудников, проектами и сетями	ПК-1.1	Формирование знаний и умений о принципах организационно-управленческой работы с коллективами и проектами

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ <i>(при наличии профстандарта)/</i> профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Планируемые результаты обучения
С. (ОТФ) Методическая разработка, поддержание и координация процесса управления рисками (ТФ) Консультирование по вопросам управления рисками в организации (С/02.7)	ПК-1.1	на уровне знаний: моделей программирования, особенностей информационных технологий, ориентированных на интернет; инструментария разработки сетевых приложений.
		на уровне умений: использовать информационные системы, применять навыки и умения в управлении для решения прикладных задач; использовать программное обеспечение и интегрированные среды разработки; использовать международные и отечественные стандарты.
		на уровне навыков: использования программных средств и навыками работы в компьютерных сетях.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачётная единица (36 часов)

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Всего:		36	4	8			24	

Примечание:

– формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), защита ЛР.

Содержание дисциплины

Тема 1. Проблемы профессиональной адаптации в психологии. Социально-психологическая адаптация. Профессиональная адаптация. Степень полноты профессиональной адаптации зависит от ряда объективных и субъективных факторов. Две стратегии процесса профессиональной адаптации.

Тема 2. Адаптация к учебно-профессиональной деятельности. Объективные и субъективные причины проблемы адаптации студентов к обучению в ВУЗе. Определение адаптационных возможностей подростков и юношей. Мотивационная готовность к учебно-профессиональной деятельности, социальные аспекты адаптации.

Тема 3. Среда адаптации и ее характеристики. Оптимальная форма адаптированности. Самореализация. Профессиональная направленность. Цели адаптации. Результат адаптации.

Тема 4. Стратегии адаптивного поведения студентов. Психологические особенности процесса адаптации студентов в ВУЗе. Три причины, порождающие процесс адаптации. Стадии адаптации.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.6.3. «Психологические особенности адаптации студентов к условиям обучения» используются следующие методы текущего контроля и успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий лекционного типа:

опрос (О)

– при проведении практических занятий:

опрос (О), тестирование (Т)

– при проведении лабораторных занятий:

опрос (О), защита ЛР

при контроле результатов самостоятельной работы студентов:

опрос (О), тестирование (Т)

4.1.2. Оценка по рейтингу выставляется исходя из следующего:

Защита лабораторной работы по самостоятельно выбранной тематике.

Защита включает:

- формулировку и обоснование цели исследования;
 - проведение исследования;
 - анализ результатов.

Написание рефератов и эссе.

Для решения воспитательных и учебных задач в дисциплине «Психологические особенности адаптации студентов к условиям обучения» в рамках преподавания используются следующие интерактивные формы при построении моделей:

- дискуссия/ дебаты;
- разбор конкретных производственных ситуаций;
- разработка групповых проектов;
- обзор интернет-сайтов и разработка каталога интернет - ресурсов по заданной теме;

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Типовые оценочные материалы по теме 1

Типовые вопросы

Поведенческие подходы к адаптации.

Эволюционно-когнитивные схемы адаптации. Адаптация и интеллект. Когнитивная организация. Воззрения бихевиористов на адаптацию. Теория социального научения. Роль личности в адаптационном процессе. Проблема социальной адаптации личности. Структура личности (в контексте феномена адаптации). Проблемы определения мотивации. Мотивация успеха и избегания неудач. Мотивация учебной деятельности. Мотивация профессионального развития.

Практические занятия

Направления исследований в области адаптации. Определения адаптации. Феномен адаптации в психологии личности. Три направления исследований в области адаптации. Многомерность явления адаптации. Концептуальная схема адаптации. Механизмы адаптации индивида (психическая устойчивость, биоритмы, адаптационный синдром).

Типовые оценочные материалы по теме 2

Типовые вопросы

Адаптация к обучению в вузе. Адаптация и стрессоустойчивость педагога. Специфика учебной деятельности студентов вуза. Психологическая структура адаптации к обучению в вузе. Общая схема адаптации студентов вуза. Построение модели адаптации обучения в вузе. Стресс в педагогической деятельности. Особенности деятельности педагога и его стрессогенность. Личностно-субъективные характеристики педагога и его стрессоустойчивость. Профессиональная Я-концепция педагога. Психологическая модель стрессоустойчивости педагога.

Практическое занятие

Стресс и стрессовые состояния. Личностно-индивидуальные детерминанты стрессоустойчивости. Стресс как системная реакция человека. Различные аспекты понятия стресса. Стресс и адаптация. Понятие психического состояния. Классификация психических состояний. Активационные состояния. Тонические состояния. Тензионные состояния. Эмоциональные состояния. Равновесные и неравновесные состояния. Виды стрессовых состояний. Индивидуальные факторы стрессоустойчивости. Фрустрированность и агрессивность личности. Стресс-толерантность. Устойчивость к экстремальным факторам. Установки и диспозиции личности в контексте стрессоустойчивости. Самооценка и стрессоустойчивость личности. Стили совладающего поведения. Устойчивость к психическому стрессу.

Типовые оценочные материалы по теме3

Типовые вопросы

Практическое занятие:

Адаптация к обучению в учебном заведении. Специфика учебной деятельности младших школьников, подростков, учащихся юношеского возраста, студентов вуза. Психологическая структура адаптации к обучению в учебном заведении. Общая схема адаптации младших школьников. Общая схема адаптации подростков. Общая схема адаптации старшеклассников. Общая схема адаптации студентов вуза. Модели адаптации обучения в учебных заведениях.

Типовые оценочные материалы по теме 4

Типовые вопросы

Практическое занятие:

Способы регуляции психофизиологического состояния. Саморегуляция психических состояний. Психотехники регуляции психических состояний. Аутогенная тренировка. Правила занятий. Дыхательные упражнения.

Практическое занятие:

Развитие личностного адаптационного потенциала и креативности. Личностный адаптационный потенциал. Интеллектуальный потенциал. Установки личности и их коррекция. Креативность. Методики развития креативности личности.

Практическое занятие:

Основные принципы и правила социально-психологического тренинга. Индивидуальные задания по разработке программы адаптационного тренинга для разных категорий лиц (аннотация программы, SWOT-анализ, постановка цели, задач, планирование этапов, обоснование выбора психотехник и оценки «возврата вложений»).

Практическое занятие:

Основные принципы и правила разработки социально-психологического тренинга. Процедура и программа тренинга. Защита индивидуальных тренинговых программ. Мини-конференция. Представление презентации и оформленной программы тренинга. Обсуждение.

Тематика рефератов

1. История проблемы адаптации в психологии
2. Мотивация и адаптация к учебной деятельности
3. Адаптация к учебной деятельности младших школьников
4. Адаптация к учебной деятельности учащихся среднего звена
5. Адаптация к учебной деятельности старшеклассников
6. Адаптация к учебной деятельности студентов СПО
7. Адаптация к учебной деятельности студентов вуза
8. Мотивация и профессиональная направленность личности
9. Когнитивно-поведенческий подход к адаптации
10. Психодинамический подход к адаптации
11. Экзистенциально-гуманистический подход к адаптации
12. Неврологическая регуляция адаптационных процессов
13. Индивидуальный уровень адаптивности. Адаптация и биоритмы
14. Психодиагностика социальной адаптации
15. Адаптация и стрессоустойчивость
16. Индивидуально-личностные характеристики и адаптация
17. Роль личности в адаптационном процессе

18. Адаптация и решение прикладных задач психологии образования
19. Стресс как системная мотивация человека
20. Проблемы диагностики стрессового состояния

Работа студента в группе (круглые столы)

Вопросы для обсуждения по материалу темы 1.

1. Какие компоненты адаптационного процесса вы знаете?
2. Какие определения адаптации Вам известны? Дайте их сравнительную характеристику.
3. В каком направлении адаптация изучается вне контекста конкретной предметной и профессиональной деятельности?
4. Объясните суть психофизиологического подхода к изучению адаптации
5. Почему адаптация является комплексным феноменом?
6. Определите характеристики адаптации человека как индивида, как личности, как субъекта деятельности
7. Приведите концептуальную схему адаптации
8. Какие основные идеи легли в основу адаптационного синдрома Г. Селье?
9. Что означает неврологическая регуляция адаптационных процессов?
10. Какие индивидуальные характеристики адаптации Вы знаете?
11. Как взаимосвязаны адаптация и интеллект?
12. Как бихевиористы рассматривают адаптацию?
13. Объясните суть теории социального научения
14. Определите роль личности в адаптационном процессе
15. Какие психодиагностические методики для изучения социальной адаптации личности Вы знаете?
16. Как феномен адаптации рассматривался в психоанализе?
17. Как феномен адаптации рассматривался в гуманистической психологии?
18. Как феномен адаптации рассматривался в когнитивной психологии?
19. Какие альтернативные подходы к проблеме социальной адаптации Вы знаете?
20. Как взаимосвязаны мотивация и адаптация?

Вопросы для обсуждения по материалу темы 2.

1. Как Г. Селье определяет понятие стресса?
2. В чем заключается современный подход к стрессу?
3. Дайте сравнительные характеристики адаптационного процесса в различных концепциях личности?
4. Что такое психическое состояние?
5. Что такое уровень психической активности?
6. В чем разница между равновесными и неравновесными состояниями?
7. Какие стрессовые состояния можно выделить?
8. Что такое функциональное состояние?
9. Какие состояния относятся к активационным?
10. Какие состояния являются тоническими?
11. Перечислите тензионные состояния?
12. Дайте характеристику эмоциональных состояний?
13. Дайте характеристику состоянию фрустрации
14. Что такое аффект?
15. Опишите модель возникновения стресса
16. Что такое психическая устойчивость?
17. Что такое стресс-толерантность?
18. Дайте характеристику личностно-индивидуальных детерминант стрессоустойчивости
19. Какие стили совладающего поведения Вы знаете?
20. В чем заключается специфика учебной деятельности студентов вуза?
21. Определите психологическую структуру адаптации к обучению в вузе.
22. Какие этапы можно выделить в процессе адаптации студентов вуза?
23. Опишите модель адаптации обучения в вузе А.А Реан.

24. С какими трудностями сталкиваются студенты в процессе адаптации к обучению в вузе?
25. В чем заключается влияние социально-психологического климата учебной группы на адаптационный процесс студентов?
26. Неформальное лидерство в студенческой среде и адаптация
27. Какие личностные новообразования характерны для студентов в связи с новой социальной ролью и изменившимися условиями жизнедеятельности?
28. Роль кураторов и тьюторов в адаптационном процессе студентов вуза?
29. В чем заключается специфика педагогической деятельности?
30. Какие стресс-факторы возможны в деятельности педагога?
31. Какие личностно-субъективные характеристики педагога взаимосвязаны со стрессоустойчивостью?
32. Факторы стрессоустойчивости учителя
33. Дайте характеристику профессиональной Я-концепции педагога
34. Суть психологической модели стрессоустойчивости педагога (А.А. Реан, А.А. Баранов, А.Р. Кудашев)
35. Механизмы стрессоустойчивости педагогов
36. Что такое уровень субъективного контроля?
37. Какие психодиагностические методики на определение стрессоустойчивости вы знаете?
38. Влияет ли уровень профессионализма педагогов на детерминанты стрессоустойчивости?
39. Как мотивация профессиональной деятельности педагогов взаимосвязана с адаптацией к трудностям при осуществлении педагогической деятельности?

Вопросы для обсуждения по материалу темы 3.

1. Что такое саморегуляция психических состояний
 2. Что такое психическое воздействие?
 3. Что относится к психологической помощи?
 4. Отличительные особенности психокоррекции от других видов психологической помощи
 5. Какие способы регуляции психофизиологического состояния Вы знаете?
 6. Что такое аутогенная тренировка?
 7. Плюсы и ограничения аутогенной тренировки?
- Особенности использования дыхательных упражнений
8. Какие дыхательные практики Вам известны?
 9. Как Вы понимаете понятие «личностный потенциал»?
 10. Что такое личностный рост?
 11. Какие техники, увеличивающие личностный адаптационный потенциал, Вы знаете?
 12. Чем тренинги личностного роста отличаются от социально-психологических тренингов?
 13. Приведите примеры упражнений, направленных на развитие интеллектуального потенциала
 14. Чем общий интеллект отличается от практического?
 15. Дайте определение креативности
 16. Какие методы диагностики творческого потенциала Вы знаете?
 17. Какие техники, увеличивающие творческий потенциал личности, Вы знаете?
 18. Как самооценка влияет на адаптивные возможности личности?
20. Что такое персональное лидерство?
 21. Что такое психологический тренинг?
 22. Какие виды групповой работы психологической помощи Вы знаете?
 23. Виды психологических тренингов?
 24. Что такое Т-группы?
 25. Какие принципы социально-психологического тренинга можно выделить?
 26. Определите цели и задачи адаптационного тренинга?

27. Что такое SWOT-анализ?
28. Из чего состоит программа тренинга?
29. Как оценить эффективность тренинга?
30. Групповая динамика в тренинговой группе
31. Как осуществляется работа по формированию сплоченности группы?
32. Конструирование и подготовка тренинга. Организация и проведение тренинга
33. Групповые методы и методические средства
34. Подстройка, виды подстройки
35. Профессиональная этика тренера.
36. Профилактика эмоционального сгорания тренера.
37. Невербальная коммуникация в тренинге
38. Приемы активизации и управления вниманием.
39. Практика использования вопросов. Особенности вербального сообщения как техники психологического воздействия.
40. Психодиагностика в рамках тренинга

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

4.3.1. Формируемые компетенции

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК-1	способностью управлять организациями, подразделениями, группами (командами) сотрудников, проектами и сетями	ПК-1.1	Формирование знаний и умений о принципах организационно-управленческой работы с коллективами и проектами

4.3.2 Типовые оценочные средства

Контрольный тест к теме 1

1. Какое понятие отражает следующее определение: «Процесс и результат изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования»?
 - а) преадаптация
 - б) адаптация
 - в) социализация
2. Какое понятие отражает следующее определение: «Своеобразная совокупность средовых и внутренних условий, которая позволяет определенной группе особей быть более приспособленной для использования эволюционных возможностей»?
 - а) преадаптация
 - б) адаптация
 - в) социализация

3. В рамках какого направления адаптация изучается вне контекста конкретной предметной и профессиональной деятельности?
- А) психофизиологическое направление
 - б) комплексное изучение состояний
 - в) медико-психологическое направление
4. В рамках какого направления адаптация рассматривается как взаимодействие «субсистемных» и «метасистемных» противоречий, существующих как вне, так внутри человека?
- А) психофизиологическое направление
 - б) комплексное изучение состояний
 - в) медико-психологическое направление
5. Какой аспект не включается в концептуальную схему адаптации ?
- а) новообразования
 - б) кризис
 - в) процесс
 - г) результат
6. Кто является автором концепции общего адаптационного синдрома?
- А) Г.Селье
 - б) А.А. Реан
 - в) Б.Г. Ананьев
7. Что не является стадией в общем адаптационном синдроме?
- А) стадия тревоги (мобилизации)
 - б) стадия сопротивляемости
 - в) стадия истощения
 - г) стадия реагирования
8. Какое понятие отражает следующее определение: «Совокупность интеллектуальных действий индивида, направленных на включение факторов окружающей среды в уже сложившиеся у него когнитивные структуры»?
- а) ассимиляция
 - б) аккомодация
 - в) суггестия
 - г) ристаллизация
9. Какое понятие отражает следующее определение: «Процесс воздействия среды на субъект, когда он направляет собственную активность на изменение уже сформировавшихся когнитивных структур, изменяет действия и представления в соответствии с новыми обстоятельствами»?
- а) ассимиляция
 - б) аккомодация
 - в) суггестия
 - г) кристаллизация
10. Кто ввел понятие текучего и кристаллического интеллекта?
- А) Р. Кеттел
 - б) Дж.Гилфорд
 - в) Ж. Пиаже

Контрольный тест к теме 2

1. Кто рассматривал интерперсональные отношения в качестве адаптивных механизмов, а страх враждебности как причину нарушения адаптации?

- а) Г. Олпорт
- б) Г. Айзенк
- в) Дж. илфорд
- г) А. Гелен
- д) Ф. Лерш
- е) Г. Мюррей
- ж) Х. Томэ
- з) К. Левин
- и) Г. Салливан
- к) К. Юнг
- л) Э. Фромм

2. Кто рассматривал личностные диспозиции в качестве адаптивных механизмов, а недостаточное развитие Я как причину нарушения адаптации?

- а) Г. Олпорт
- б) Г. Айзенк
- в) Дж. илфорд
- г) А. Гелен
- д) Ф. Лерш
- е) Г. Мюррей
- ж) Х. Томэ
- з) К. Левин
- и) Г. Салливан
- к) К. Юнг
- л) Э. Фромм

3. Кто рассматривал экстра-интроверсию и нейротизм в качестве адаптивных механизмов, а врожденные свойства нервной системы как причину нарушения адаптации?

- а) Г. Олпорт б) Г. Айзенк в) Дж. Гилфорд г) А. Гелен д) Ф. Лерш е) Г. Мюррей ж) Х. Томэ
- з) К. Левин
- и) Г. Салливан
- к) К. Юнг
- л) Э. Фромм

4. Кто рассматривал свойства темперамента, способности, интересы и установки в качестве адаптивных механизмов?

- а) Г. Олпорт
- б) Г. Айзенк
- в) Дж. илфорд
- г) А. Гелен
- д) Ф. Лерш
- е) Г. Мюррей
- ж) Х. Томэ
- з) К. Левин
- и) Г. Салливан
- к) К. Юнг
- л) Э. Фромм

5. Кто рассматривал способность к дифференцированной оценке ситуации в качестве адаптивных механизмов, а нечувствительность к нюансам ситуации как причину нарушения адаптации?

- а) Г. Олпорт

- б) Г. Айзенк
- в) Дж. Гилфорд
- г) А. Гелен
- д) Ф. Лерш
- е) Г. Мюррей
- ж) Х. Томэ
- з) К. Левин
- и) Г. Салливан
- к) К. Юнг
- л) Э. Фромм

6. Кто рассматривал тип ориентации в качестве адаптивных механизмов, а иррациональные убеждения как причину нарушения адаптации?

- а) Г. Олпорт
- б) Г. Айзенк
- в) Дж. Гилфорд
- г) А. Гелен
- д) Ф. Лерш
- е) Г. Мюррей
- ж) Х. Томэ
- з) К. Левин
- и) Г. Салливан
- к) К. Юнг
- л) Э. Фромм

7. Кто рассматривал экстра-интроверсию в качестве адаптивных механизмов, а жесткость структуры Я как причину нарушения адаптации?

- а) Г. Олпорт б) Г. Айзенк в) Дж. Гилфорд г) А. Гелен д) Ф. Лерш е) Г. Мюррей ж) Х. Томэ з) К. Левин и) Г. Салливан к) К. Юнг л) Э. Фромм
- а) Г. Олпорт б) Г. Айзенк в) Дж. Гилфорд г) А. Гелен д) Ф. Лерш е) Г. Мюррей ж) Х. Томэ з) К. Левин и) Г. Салливан к) К. Юнг л) Э. Фромм

8. Кто рассматривал дифференцированность личностного пространства в качестве адаптивных механизмов, а простую структуру личностного пространства как причину нарушения адаптации?

9. Кто рассматривал «технику бытия» в качестве адаптивных механизмов, а неадекватные когнитивные репрезентации ситуаций как причину нарушения адаптации?
а) Г. Олпорт б) Г. Айзенк в) Дж. Гилфорд г) А. Гелен д) Ф. Лерш е) Г. Мюррей ж) Х. Томэ
з) К. Левин
и) Г. Салливан
к) К. Юнг л)
Э. Фромм

10. Кто рассматривал потребности в качестве адаптивных механизмов, а несовпадение давлений среды и давлений Я как причину нарушения адаптации?
а) Г. Олпорт б)
Г. Айзенк в)
Дж. Гилфорд г)
А. Гелен д) Ф.
Лерш е) Г.
Мюррей ж) Х.
Томэ з) К.
Левин
и) Г. Салливан
к) К. Юнг л)
Э. Фромм

11. Кто рассматривал высшие чувства в качестве адаптивных механизмов, а преобладание эмоциональной реактивности как причину нарушения адаптации?
а) Г. Олпорт б)
Г. Айзенк в)
Дж. Гилфорд г)
А. Гелен д) Ф.
Лерш е) Г.
Мюррей ж) Х.
Томэ з) К.
Левин
и) Г. Салливан
к) К. Юнг л)
Э. Фромм

12. В классификацию стрессовых состояний учителя В.И. Журавлева не включены: а) посттравматические стрессовые состояния б) психические стрессовые состояния
в) нравственно-психические стрессовые состояния г)
стрессовые состояния, пограничные с патологией

13. Какие трудности в профессиональной деятельности учителей связаны с недостатком педагогического опыта?
а) объективные, не зависящие от учителя.
б) объективные, связанные с условиями жизни учителей в) субъективно-объективные, связанные с профессиональной подготовкой учителя г)
субъективные, связанные с личностью учителя

14. А.К Маркова выделяет три компонента в структуре личности учителя (отметьте лишнее)
а) мотивация личности
б) свойства личности
в) интегральные характеристики личности
г) способности

15. Какой аспект профессиональной самооценки связан с оценкой себя как субъекта деятельности и оценкой уровня профессиональных умений (А.А. Реан)?

- а) операционально-деятельностный
- б) личностный в) перцептивно-рефлексивный

16. Какой аспект профессиональной самооценки связан с оценкой личностных качеств в связи с идеалом образа профессионала (А.А. Реан)?

- а) операционально-деятельностный
- б) личностный в) перцептивно-рефлексивный

17. Стрессоустойчивость как интегральная характеристика учителя (модель А.А. Реан) включает (отметьте лишнее):

- а) индивидуальный уровень б) образовательный уровень
- в) педагогическая деятельность г) субъектно-деятельностный уровень
- д) личностный уровень
- г) профессиональные умения

18. Что не относится к личностному уровню стрессоустойчивости учителя? а) направленность личности б) интеллектуальное развитие в) мотивация

г) характерологические особенности

19. Что не является стадией в общем адаптационном синдроме?

- а) стадия тревоги (мобилизации)
- б) стадия сопротивляемости в) стадия истощения г) стадия реагирования

Вопросы к зачету

по дисциплине «Психологические особенности адаптации студентов к условиям обучения»

1. Понятие адаптации. Виды адаптации
2. Феномен адаптации в психологии личности.
3. Три направления исследований в области адаптации.
4. Многомерность явления адаптации. Концептуальная схема адаптации.
5. Механизмы адаптации индивида (психическая устойчивость, биоритмы, адаптационный синдром).
6. Эволюционно-когнитивные схемы адаптации.
7. Адаптация и интеллект. Когнитивная организация.
8. Воззрения бихевиористов на адаптацию. Теория социального научения.
9. Роль личности в адаптационном процессе. Проблема социальной адаптации личности. Структура личности (в контексте феномена адаптации).
10. Проблемы определения мотивации. Мотивация успеха и избегания неудач.
11. Мотивация учебной деятельности. Мотивация профессионального развития.
12. Стресс как системная реакция человека. Различные аспекты понятия стресса.
13. Стресс и адаптация. Понятие психического состояния. Классификация психических состояний.
14. Виды стрессовых состояний.
15. Устойчивость к психическому стрессу.

16. Индивидуальные факторы стрессоустойчивости. Фрустрированность и агрессивность личности.
17. Стресс-толерантность. Устойчивость к экстремальным факторам.
18. Установки и диспозиции личности в контексте стрессоустойчивости.
19. Самооценка и стрессоустойчивость личности. Стили совладающего поведения.
20. Специфика учебной деятельности студентов вуза.
21. Психологическая структура адаптации к обучению в вузе. Общая схема адаптации студентов вуза.
22. Стресс в педагогической деятельности. Особенности деятельности педагога и его стрессогенность.
23. Личностно-субъективные характеристики педагога и его стрессоустойчивость. Профессиональная Я-концепция педагога.
24. Психологическая модель стрессоустойчивости педагога.
25. Саморегуляция психических состояний. Психотехники регуляции психических состояний.
26. Аутогенная тренировка. Правила занятий. Дыхательные упражнения.
27. Личностный адаптационный потенциал. Интеллектуальный потенциал. Установки личности и их коррекция.
28. Креативность. Методики развития креативности личности.
29. Основные принципы и правила разработки социально-психологического тренинга.
30. Виды тренинговой работы
31. Особенности составления тренинговой программы.
32. Использование видеосъемки в психологическом тренинге.
33. Анализ эффективности программы. Модель Хэмблина-Киркпатрика
34. Требования к ведущему психологический тренинг.
35. Основные роли и стили руководства в тренинге.
36. Этические аспекты деятельности ведущего психологический тренинг.
37. Методические средства профессионального роста ведущего

По компетенции ПК-1

Знание современных технологий организации коллективных работ;

Знание технологий организации работы территориально распределенных команд.

Знание смыслов, принципов, специфики формирования и управления корпоративной культурой компании;

Знанием методов проектного планирования;

Знание технологий делового администрирования;

Знание внутренних коммуникационных систем;

Для приобретения следующих знаний:

- моделей программирования, особенностей информационных технологий, ориентированных на интернет;
- инструментария разработки сетевых приложений.

следующих умений:

- использовать информационные системы, применять навыки и умения в управлении для решения прикладных задач;
- использовать программное обеспечение и интегрированные среды разработки;
- использовать международные и отечественные стандарты.

следующих навыков:

- управления при решении прикладных задач; использовать программное обеспечение и интегрированные среды разработки; использовать международные и отечественные стандарты и
- навыки работы в компьютерных сетях.

Низкий «неудовлетворительно/незачет» - компетенция не освоена или освоена в недостаточной мере. Студент не знает, либо знает на слабом уровне теоретический материал по дисциплине. Не владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы или называет неуверенно, с ошибками.

Пороговый (базовый) «удовлетворительно/зачет» - компетенция освоена удовлетворительно, но недостаточно. Студент освоил основную базу теоретических знаний. Владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы.

Продвинутый «хорошо/зачет» - компетенция освоена достаточно хорошо. Студент знает теоретический материал по дисциплине, умеет применить эти знания на практике. Чётко и ясно формулирует свои мысли. Знает специальную и публицистическую литературу по профессиональным вопросам.

Высокий «отлично/зачет» - компетенция освоена в полной мере или на продвинутом уровне. Студент знает теоретический материал, умеет применить эти знания на практике и имеет опыт в профессионально-практической деятельности. Приводит актуальные примеры из сферы профессиональной деятельности; демонстрирует способности к нестандартной интерпретации поставленного вопроса.

Для выставления итоговой оценки по дисциплине используется балльно-рейтинговая система. Набранные за каждую работу баллы приводятся к максимальному баллу по данному виду работ. Баллы распределяются между посещаемостью, выполнением практических, тестовых заданий, выполнением и защитой лабораторных работ.

Для оценки защиты лабораторных работ применяются следующие критерии. Каждое написание подобной работы оценивается в 35 баллов. Баллы распределяются следующим образом:

1.11 баллов - Смысл работы:

Полнота ответа (полнота раскрытия темы), соответствие заявленной теме, логичность ответа, грамотность речи

2.8 баллов – Форма проектного задания (техническое выполнение)

Объем – соответствие заранее определенному объему (зависит от конкретной темы и обсуждается со студентом в момент выбора темы),

Соответствие требований по оформлению, аккуратность.

3.8 баллов - Работа с литературой (с источниками)

Учитывается широта охвата, то есть количество используемых источников, авторитетность этих источников, точность и корректность их использования.

4.8 баллов – Оригинальность работы.

Оценивается наличие научной новизны проекта, актуальность темы, оригинальность подхода к теме

Структура формирования баллов

Сумма баллов	Вид оцениваемой работы	Максимальный балл
100 баллов	Посещаемость и работа на практическом занятии	25
	Лабораторная работа(исследование)	50
	зачет (ответ на теоретический вопрос, защита ЛР)	25

Перевод набранных баллов в пятибалльную систему осуществляется по следующей шкале:

Соответствие набранных баллов оценке

Набранные баллы	Оценка
85-100 баллов	Отлично
70-84 баллов	Хорошо
60-69 баллов	Удовлетворительно
49 баллов и ниже	Неудовлетворительно

4.4. Методические материалы

Текущая аттестация по дисциплине «Психологические особенности адаптации студентов к условиям обучения» проводится в форме контрольных мероприятий (*опрос, диспут, лабораторная работа*) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Учитываются:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Активность студента на занятиях оценивается по его ответам на контрольные вопросы, самостоятельному анализу модели и комментированию результатов расчетов.

Кроме того, оценивание студента проводится на *контрольной неделе* в соответствии с распоряжением проректора по учебной работе. Оценивание студента на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия студента (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения студента по основным компонентам учебного процесса за текущий период

Виды и формы отработки пропущенных занятий

Студент, пропустивший два занятия подряд, допускается до последующих занятий на основании допуска.

Студент, пропустивший семинарские занятия (одно и более), отрабатывает каждое из них, сдавая пропущенное расчетное задание.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины Методические рекомендации по выполнению заданий самостоятельной работы

Составление компендиума

Компендиум (compendium) – краткое руководство, конспект. Компендиум по дисциплине представляет собой самостоятельно подобранный студентом из периодической литературы, интернет-ресурсов материал, кратко законспектированный, иллюстрирующий научный\практический взгляд на исследуемую проблему. Для составления компендиума необходимо:

- осуществить анализ периодической литературы и интернет-ресурсов;
- выбрать наиболее интересную для студента тему (возможно по согласованию с преподавателем);
- отобрать наиболее соответствующие проблеме материалы, характеризующие различные подходы и авторские позиции;
- законспектировать (сделать «выжимки») из источника, раскрывающие замысел автора, его позицию;
- интегрировать собранные материалы в единый содержательный блок.

Оценка компендиума

Параметр	Оценка (по 5 шкале)
В компендиуме представлено более 10 проанализированных источников, все содержательно связаны, интегрированы логично, представляют авторскую позицию	5
В компендиуме представлено менее 10, но более 5 проанализированных источников, все содержательно связаны, интегрированы логично, представляют авторскую позицию	4
В компендиуме представлено менее 10, но более 5 проанализированных источников, содержательно не связаны между собой, частично соответствуют заданной теме, частично интегрированы.	3
В компендиуме представлено менее 10, но более 5 проанализированных источников, содержательно не связаны между собой, не соответствуют заданной теме, в компендиуме выстроены нелогично.	2

Обзор интернет-сайтов и разработка каталога интернет - ресурсов по заданной теме

Каталог интернет - ресурсов представляет собой тематически подобранный обучаемым перечень интернет-сайтов. В каталоге необходимо отразить: тему (параграф, вопрос и т.д.), название сайта, электронный адрес и дату обращения, краткое содержание интернет-сайта (перечень вопросов, на которые можно получить ответы на представленном сайте).

Оценка каталога Интернет - ресурсов

Параметр	Оценка (по 5 шкале)
В каталоге представлено более 5 тем, сайты тематически подобраны, соответствуют теме, каталог соответствует требованиям	5
В каталоге представлено более 3 тем, сайты тематически подобраны, соответствуют теме, каталог соответствует требованиям	4
В каталоге представлено менее 3 тем, сайты частично тематически подобраны, частично соответствуют теме, каталог частично соответствует требованиям	3
В каталоге представлена одна тема, сайты тематически не подобраны, частично соответствуют теме, каталог не соответствует требованиям	2

Обзор периодической литературы и профессиональных изданий

Результатам обзора периодической литературы является библиографический список.

Библиографический список — обязательный элемент любой научной работы — реферата, курсовой, дипломной работы, диссертации, монографии, обзора, научного отчета. Список включает литературу, используемую при подготовке текста: цитируемую, упоминаемую, а также имеющую непосредственное отношение к исследуемой теме. Большое значение имеет правильное библиографическое описание документов и рациональный порядок расположения их в списке.

Библиографический список, по сути, представляет собой упорядоченные библиографические описания работ, выполненные в соответствии с государственными стандартами. Для составления библиографического списка используется краткое библиографическое описание, состоящее только из обязательных элементов.

Оценка библиографического списка

Параметр	Оценка (по 5 шкале)
В библиографическом списке представлено более 15 источников, тематически соответствуют теме, оформлены в соответствии с требованиями к оформлению библиографии	5
В библиографическом списке представлено менее 15 источников, но более 10, тематически соответствуют теме, оформлены в соответствии с требованиями к оформлению библиографии	4
В библиографическом списке представлено менее 15 источников, но более 10, тематически частично соответствуют теме, оформлены с незначительными нарушениями требований к оформлению библиографии	3
В библиографическом списке представлено менее 10 источников, тематически частично соответствуют теме, оформлены с грубыми нарушениями требований к оформлению библиографии	2

Образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

При реализации дисциплины «Психологические особенности адаптации студентов к условиям обучения» используются образовательные технологии, наиболее полно отражающие специфику дисциплины, а именно активных форм проведения занятий, кроме пассивных методов (опрос и прочее).

Активные методы обучения, используемые на семинарских занятиях дисциплины «Психологические особенности адаптации студентов к условиям обучения»

Не имитационные	Имитационные	
	Неигровые	Игровые
Проблемное обучение. Эвристическая лекция, семинар. Тематическая дискуссия.	Анализ конкретных ситуаций. Творческое задание	Рольевые игры

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

При реализации дисциплины «Психологические особенности адаптации студентов к условиям обучения» направления Менеджмент магистратуры используются интерактивные формы проведения занятий.

Поскольку интерактивное обучение – это, прежде всего, диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется взаимодействие между студентом и преподавателем, между самими студентами, в том числе с использованием информационных технологий и технических средств. Для решения воспитательных и учебных задач в дисциплине

«Психологические особенности адаптации студентов к условиям обучения» в рамках коллоквиумов используются следующие интерактивные формы:

- дискуссия;
- кейс-метод (разбор конкретных производственных ситуаций);

Кроме того, в процессе обучения задействована такая форма диалогового обучения, как компьютерное рубежное тестирование студентов по разделам дисциплины.

В рамках развития интерактивных форм обучения на дисциплине «Профессиональная социализация студента» разработаны презентации с возможностью использования различных вспомогательных средств: интерактивной доски, книг, видео, слайдов, компьютеров и т.п. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах по дисциплине, представлен таблицей ниже.

Интерактивные методы обучения, используемые на семинарских занятиях дисциплины «Психологические особенности адаптации студентов к условиям обучения»

Семестр	Вид занятия	Используемые интерактивные образовательные технологии	Кол-во часов
1	С	Презентации, круглый стол, ролевые игры, кейс-метод, метод проектов, работа в малых группах	1
	С	Использование Web-сайтов.	1
	С	Построение сложных систем	1
	С	Анализ полученных результатов	1
ИТОГО:			4

Общее количество часов, используемых в аудиторных занятиях дисциплины в интерактивной форме, составляет 4 часов или 30% от 12 часов аудиторных.

Самостоятельная работа обучающегося, изучающего дисциплину «Психологические особенности адаптации студентов к условиям обучения» направлена на формирование следующих умений и навыков:

Изучение методов и методологии теории систем и системного анализа.

Изучение основных методов построения сложных когнитивных систем, проанализировать основные типы и структуры данных.

Освоение новых форм и методов математического моделирования, предопределяемых требованиями рыночной экономики.

Изучение применения подходов системного анализа для решения задач профессионального направления.

Задания для самоподготовки:

Контрольное задание к теме 3.

Студентам необходимо найти и систематизировать известные технологии повышения адаптированности личности, стрессоустойчивости, повышения личностного адаптивного потенциала, развития креативности и техники психофизиологической регуляции состояний.

Индивидуальные задания по разработке программы адаптационного тренинга для разных категорий лиц: для младших школьников, для подростков, для учащихся юношеского возраста, для студентов колледжей и вузов.

После утверждения программы тренинга на практическом занятии студентам предлагается апробировать ее в процессе учебной практики в школе. Данный вид задания относится к активному обучению и применяется как для формирования профессиональных навыков практического психолога, специфических коммуникативных умений у представителей профессий, работающих с людьми, так и в целях повышения общей психологической компетентности, упорядочения культуры психической деятельности организации.

При выполнении данного задания студенты имеют возможность формировать навыки специалиста в реальности посредством самостоятельных практических действий, а не только на основе анализа теоретического материала или наблюдения за специалистами. *Апробация программы осуществляется под контролем тьюторов, в качестве которых выступают магистры.*

Задание выполняется после прослушивания курса. Применение данного вида задания конкретизируется в следующих задачах:

- 1) овладение психолого-педагогическими и специальными знаниями (знаниями изучаемого предмета);
- 2) формирование личностных и профессиональных умений и навыков, особенно в сфере общения;
- 3) коррекция и развитие установок, необходимых для успешной деятельности и общения;
- 4) развитие способности адекватного и полного познания себя и других людей;
- 5) коррекция и развитие системы отношений личности.

Программа должна включать:

- аннотация программы,
- SWOT-анализ,
- планирование этапов,
- обоснование выбора психотехник,
- оценка «возврата вложений».

Этапы тренинговой программы:

1. Разминочный этап – подготовка и «разогрев» участников группы для эффективной работы.
 2. Основной этап – информирование о развиваемых умениях и навыках, и собственно упражнений, направленных на обучение, формирование и развитие необходимых качеств. На этом этапе упражнения и деловые игры заканчиваются обсуждением и рефлексией.
 3. Заключительный этап – подведение итогов занятия (высказывание участников о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему). Резюме ведущего. Прощание.
- Выбор упражнений зависит от:
1. Содержательной цели.
 2. На каком этапе сплоченности находится группа: чем она сплоченней, чем свободнее, непринужденнее чувствуют себя участники, тем рискованнее могут быть упражнения. К ним прежде всего относятся такие, которые предполагают физический контакт участников группы в ходе выполнения упражнения, а также упражнения, которые выполняются с закрытыми глазами. Несвоевременное использование подобных упражнений приводит к повышению напряженности, возникновению дискомфорта в группе.
 3. Состава группы: социально-демографические характеристики (пол, возраст и т.д.), а также физические данные участников.
 4. Периода тренинга
 5. Содержания дальнейшей работы.
 6. При проведении психотехнических упражнений присутствуют два плана: содержательный и личностный. Содержательный план соответствует основной содержательной цели тренинга, т.е. какие установки, умения формируются. Личностный план - это групповая атмосфера, на фоне которой разворачиваются события содержательного плана, а также состояние каждого участника в отдельности. Упражнения направлены не только на изменение состояния группы или каждого участника в отдельности, но и на получение опыта, соответствующего содержательной цели тренинга.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Основная литература.

1. Борисова А.А. Качество профессиональной подготовки специалистов по управлению трудом: мнение экспертов//Электрон. научн. журн. «Управление экономическими системами». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.uecs.ru/uecs42-422012/item/1415-2012-06>
2. Дмитриева Ю. Преодолевая профессиональный стресс. Проблемы адаптации выпускников вузов при выходе на рынок труда // «Кадровик. Кадровый менеджмент», 2009. -No4. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.hrportal.ru/article/preodolevaya-professionalnyy-stress-problemy-adaptacii-vypusknikov-vuzov-pri-vyhode-na-rynok> (дата обращения 19.06.13).
3. Аверин, А. Н. Социальная коммуникация : учебное пособие. – М.: Проспект, 2016. - 127 с. - Библиогр.: с. 125-126. - ISBN 978-5-392-20839-5.

6.2. Дополнительная литература.

4. Макарова С.Н. Успешная профессиональная социализация: основные подходы к исследованию. – М.: <http://www.lib.csu.ru/vch/095/145.pdf>, 2016.
5. Ирба О.С. Компетентностный подход как условие профессиональной социализации личности студентов-психологов: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Курск, 2009. 28 с.
6. Каргопольцева Н.А. Социализация и воспитание студентов вуза / Вестн. ОГУ. 2002. No2. С. 80-85.

7. Килимова Л.В., Федосова И.А. Психологические особенности адаптации студентов к условиям обучения ЮЗГУ в условиях модернизации системы высшего профессионального образования / Известия Юго-Западного Университета. Серия Экономика. Социология. Менеджмент. 2014. No4. С. 114-122.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

8. Макарова С.Н. Успешная профессиональная социализация: основные подходы к исследованию. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.lib.csu.ru/vch/095/145.pdf> (дата обращения 18.07.2015).

9. Ромм М.В., Ромм Т.А. Социализация и профессиональное воспитание в высшей школе / Высшее образование в России. 2010. No12. С. 104-113.

10. Слостенин, В.А. Педагогика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. В.А. Слостенина. - М.: "Издат. центр «Академия», 2002. - 576 с.

6.4. Нормативные правовые документы.

Система Гарант

Консультант+.

6.5. Интернет-ресурсы.

Информационная справочно-правовая система Консультант плюс.

Информационная справочно-правовая система Гарант.

www.comcon-2.com (Сайт компании Synovate Comcon, которая является частью международной исследовательской сети Ipsos, входящей в тройку лидеров на мировом рынке. Компания Synovate Comcon специализируется на изучении предпочтений и мотиваций потребителей, на построении сегментаций и поиске новых рыночных возможностей, на тестировании рекламных идей, концепций брендов, продуктов и упаковок, а также на медиаисследованиях)

<http://subscribe.ru/catalog/business.school.marketing1> (Информационный канал, посвященный маркетингу, бизнесу в сетях)

<http://www.intuit.ru> (Сайт национального открытого университета ИНТУИТ)

<http://www.onmanager.ru> (Сайт посвящён проблем менеджмента. на сайте размещены информация для управленцев, доступно общение и осуждение статей. На сайте размещены обзоры тендеров, и обзоры рынка рабочего труда собранных с различных каналов и компаний занимающихся рекрутингом)

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для обеспечения обучения студентов по дисциплине «Психологические особенности адаптации студентов к условиям обучения» Академия располагает следующей материально-технической базой:

- помещениями для проведения семинарских и практических занятий, оборудованными учебной мебелью;
- библиотеку, имеющую рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет;
- компьютерными классами.

Информационные технологии, программное обеспечение и справочные системы

www.nnir.ru / - Российская национальная библиотека

www.nns.ru / -Национальная электронная библиотека

www.rsi.ru / - Российская государственная библиотека

www.biznes-karta.ru / -Агентство деловой информации «Бизнес-карта»

www.rbs.ru / - Информационное агентство «РосБизнесКонсалтинг»

www.aport.ru / - Поисковая система

www.rambler.ru / - Поисковая система

www.yandex.ru / - Поисковая система

www.businesslearning.ru / - Система дистанционного бизнес образования

www.test.specialist.ru / - Центр компьютерного обучения МГТУ им. Н. Э. Баумана

<http://www.consultant.ru/> - Консультант плюс

<http://www.garant.ru/> - Гарант