

**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 № 3  
от «25» ноября 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФТД.ДВ.01.03. Психологические особенности адаптации студента к**  
**условиям обучения**  
*(индекс и наименование дисциплины (модуля), в соответствии с учебным планом)*

---

38.04.02 Менеджмент  
*направление подготовки*

"Digital design в менеджменте (информационно-аналитический менеджмент)"  
*программа магистратуры*

Магистр  
*квалификация*

очная  
*форма(ы) обучения*

Год набора - 2021

Москва, 2020г.

**Автор–составитель:**Доцент, к. ф. – м. н., доцент кафедры прикладных информационных технологийПономарева 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, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2.	Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3.	Содержание и структура дисциплины.....	6
4.	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....	7
5.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	17
6.	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	18
	6.1. Основная литература.....	18
	6.2. Дополнительная литература.....	19
	6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	19
	6.4. Нормативные правовые документы.....	19
	6.5. Интернет-ресурсы.....	19
	6.6. Иные источники.....	19
7.	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....	20

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

1.1. Дисциплина ФТД.В.ДВ.01.03 «Психологические особенности адаптации студента к условиям обучения» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

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-1.2	Уметь сравнивать различные стратегии и программы управления организациями, подразделениями и группами (командами) сотрудников
ПК-5	Владением методами экономического и стратегического анализа поведения экономических агентов и рынков в глобальной среде	ПК-5.3	Владеть навыками использования методов экономического и стратегического анализа поведения экономических агентов и рынков в глобальной среде

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
Управление группой менеджеров продуктов - С/05.6	ПК-1.2	на уровне знаний: знать особенности управления организациями, подразделениями и группами сотрудников
		на уровне умений: уметь сравнивать различные стратегии и программы управления организациями, подразделениями и группами (командами) сотрудников
		на уровне навыков:

ОТФ/ТФ  (при наличии профстандарта)/ профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Планируемые результаты обучения
		владеть навыками управления проектами и сетями
Управление изменениями информационной среды /С/04.8	ПК-5.3	на уровне знаний: знать: знать принципы и методы анализа поведения экономических агентов и рынков в глобальной среде;
		на уровне умений: уметь: осуществлять экономический и стратегический анализ поведения экономических агентов и рынков в глобальной среде
		на уровне навыков: владеть навыками использования методов экономического и стратегического анализа поведения экономических агентов и рынков в глобальной среде

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

### 2.1. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины ФТД.ДВ.01.03 «Психологические особенности адаптации студента к условиям обучения» составляет 1 зачётную единицу. Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ). Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся:

#### очная форма обучения:

- лекции (контактные аудиторные часы) – 12 ч.;
- самостоятельная работа (с применением ДОТ) – 24 ч.;
- форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – оценка (зачет)

### 2. Место дисциплины в структуре ОП ВО.

В соответствии с учебным планом дисциплина ФТД.ДВ.01.03 «Психологические особенности адаптации студента к условиям обучения» является одной из дисциплин факультативной части и изучается во 2 семестре 1 курса в соответствии с учебным планом одновременно с такими дисциплинами, как одновременно с такими дисциплинами, как ФТД.02 «Информационные технологии в управлении», Б1.В.ДВ.01.02 «Digital маркетинг», Б1.В.03 «Поиск и обработка информации в неструктурированных массивах данных (Data Mining)», Б1.В.05 «Базы и хранилища данных», Б1.В.06 «Защита информации в организационных структурах», после изучения дисциплин Б1.Б.01 «Современный менеджмент», Б1.О.01 «Современный маркетинг», Б1.В.02 «Основы разработки интернет-ресурсов», Б1.В.04 «Теория систем и системный

анализ», Б1.Б.02 «Методы исследований в менеджменте», Б1.Б.06 «Современные коммуникации в менеджменте».

### 3.Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Лекционные занятия	Контактные аудиторные часы
Самостоятельная работа	С применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Контактная аудиторная работа
<b>Формы текущего контроля</b>	<b>Формат проведения</b>
Эссе, тестирование	С применением ДОТ

### Содержание и структура дисциплины (модуля)

#### 3.1. Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости <sup>4</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР/Э О, ДОТ	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Адаптация в обществе. Знакомство с новым коллективом. Контакт с преподавателями.	9	1	2			6	О, Т, Эс
Тема 2	Адаптация к процессу учебы.	9	1	2			6	О, Т, Эс
Тема 3	Адаптация к новым условиям жизни.	9	1	2			4	О,Т,Э
Тема 4	Подготовка к профессиональной деятельности.	9	1	2			4	О, Т, Э
Промежуточная аттестация							4	Оценка по рейтингу
Всего:		36	4	8			24	

Примечание:

– формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), эссе (Э)

#### 3.2. 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.

№	Тема и / или раздел	Методы текущего контроля успеваемости в аудитории	Методы текущего контроля успеваемости с применением ДОТ
1.	Адаптация в обществе. Знакомство с новым коллективом. Контакт с преподавателями.	Опрос	Тестирование , эссе
2.	Адаптация к процессу учебы.	Опрос	Тестирование, эссе
3.	Адаптация к новым условиям жизни.	Опрос,	Тестирование, эссе
4	Подготовка к профессиональной деятельности.	Опрос,	Тестирование, эссе

## 4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

### 4.2.1. Типовые оценочные материалы

#### Варианты тестирования

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

11

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) кристаллизация

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

12

в) Ж. Пиаже

### 4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

**4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования**

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-1.2	Уметь сравнивать различные стратегии и программы управления организациями, подразделениями и группами (командами) сотрудников
ПК-5	Владение методами экономического и стратегического анализа поведения экономических агентов и рынков в глобальной среде	ПК-5.3	Владеть навыками использования методов экономического и стратегического анализа поведения экономических агентов и рынков в глобальной среде

Этап освоения компетенции / Дескриптор	Показатель оценивания / Индикатор Что делает обучающийся (какие действия способен выполнить), подтверждая этап освоения компетенции	Критерий оценивания Как (с каким качеством) выполняется действие. Соответствует оценке «отлично» в шкале оценивания в РПД.
ПК-1.3	Выполняет функции корпоративного управления и регулирования.	Обучающийся отлично решает сложные управленческие задачи, в том числе в условиях турбулентности и неопределенности внешней среды.
ПК-5.3	Проводит оценку рыночных показателей и составляет прогноз их динамики.	Обучающийся на высоком уровне; отлично раскрывает сущность принципов и методов анализа поведения экономических агентов и рынков в глобальной среде; на высоком уровне анализирует поведение экономических агентов и рынков в глобальной среде; отлично владеет методами экономического и стратегического анализа.

### **4.3.2 Типовые оценочные средства**

#### **Типовые вопросы**

#### **Типовые оценочные материалы по теме 1**

##### **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 теме 3**

##### **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 эссе**

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

### **Вопросы для обсуждения (опросов) 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 (опросов) 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 (опросов) 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

### **Примерный перечень вопросов к зачету**

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 аспекта деятельности ведущего психологический тренинг.
37. Методические средства профессионального роста ведущего

#### 4.4. Шкала оценивания.

##### 4.4.1. Шкала оценивания дисциплины

Набранные баллы	Оценка
81-100 баллов	Зачтено / Отлично
61-80 баллов	Зачтено / Хорошо
41-60 баллов	Зачтено/ Удовлетворительно
0-40 баллов и ниже	Неудовлетворительно/Незачтено

Форма текущего контроля и промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Максимальный балл
Практические занятия (аудиторно)	Критерии оценивания устных ответов на вопросы преподавателя по теме занятия и другие виды текущего контроля: правильность и полнота устного ответа согласно плану семинарского занятия, аргументированность позиции в дискуссии.	48
Тестирование (ДОТ)	Три коэффициента веса для тестов разной сложности: <input type="checkbox"/> тест с ответом да/нет: коэффициент 1X, <input type="checkbox"/> тест с ответом 1 из 4: коэффициент 2X, <input type="checkbox"/> тест с ответом 3-4 из 6: коэффициент 3X.	42

##### 4.4.2. Шкала и критерии оценивания промежуточной аттестации (зачету)

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	Критерии оценки
0-40	Студент не знает, либо знает на слабом уровне теоретический

(неудовлетворительно)	материал по дисциплине. Не владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы или называет неуверенно, с ошибками.
41-60 (удовлетворительно)	Компетенция освоена удовлетворительно, но достаточно. Студент освоил основную базу теоретических знаний. Владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы.
61-80 (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.
81-100 (отлично)	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.

#### Оценка написания эссе по теме

Параметр	Оценка (по 5 шкале)
Полученные результаты полностью соответствуют поставленной цели. Обоснована практическая и теоретическая значимость работы. Проведен детальный анализ теоретических и эмпирических источников, выводы автора самостоятельны и аргументированы.	5
Полученные результаты преимущественно соответствуют поставленной цели и задачам. Обоснована практическая и теоретическая актуальность работы. В процессе анализа литературы отобран и проанализирован широкий круг теоретических и эмпирических источников.	4
Полученные результаты в значительной степени соответствуют поставленной цели (цель работы достигнута в основном). Обоснована актуальность работы.	3
Полученные результаты не соответствуют поставленной цели (цель работы достигнута в основном). Обоснована актуальность работы.	2

#### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Подготовку к каждому практическому (лабораторному) занятию каждый студент должен начать с ознакомления с темой занятия. Тщательное продумывание и изучение основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, чтения текстов, выложенных в ДОТ. Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы семинара, его выступлении и участии в коллективном обсуждении



вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

В процессе подготовки к занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме практического/лабораторного занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Критерии оценивания устных ответов на вопросы преподавателя по теме занятия - правильность и полнота ответа, аргументированность позиции.

## 5.2. Методические рекомендации по написанию эссе

Эссе студента (промежуточная аттестация) - это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (тема может быть предложена и студентом, но обязательно должна быть согласована с преподавателем). Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Объем эссе – не более 500 слов.

Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Эссе состоит из пяти частей (рекомендованные объемы частей написаны в скобках).

1. Реконструкция мысли автора на заданную тему, которая содержит не только формулировку, но и демонстрирует ход рассуждений: посылки, аргументы, вывод. [В текста автор заявляет, что (...), обращаясь к следующим доказательствам ...] — [не более 2000 знаков].

2. Критическая позиция студента по поводу мыслей автора, которая содержит обоснование того, почему студент согласен с мыслью автора или нет, обозначение сильных и слабых сторон в его позиции. [Автор утверждает (...), однако с этим сложно согласиться по следующим причинам (...)] — [не более 2000 знаков].

3. Демонстрация своей личной позиции, тезиса, который не может заключаться в простом согласии или несогласии с мнением автора текста — [не более 1000 знаков].

4. Доказательство своего тезиса — [не более 3000 знаков].

5. Заключение, в котором автор кратко сопоставляет свою позицию с позицией автора текста и делает общий вывод по теме уже вне контекста анализируемого текста — [не более 2000 знаков].

Критерии оценивания эссе:

☐ полнота и точность воспроизведения основных аргументов темы, озвученных в курсе;

☐ способность к критической рефлексии, обобщению и применению знаний;

☐ авторский стиль, владение навыками письма и умение формулировать;

☐ выполнение требований, предъявляемых к эссе.

## 5.3. Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий

Тестирование осуществляется с использованием дистанционных образовательных

технологий. Студент самостоятельно выполняет задания к каждой теме. Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступить к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве ответа следует выбрать лишь один индекс (цифровое обозначение), соответствующий правильному ответу.

Тесты составлены таким образом, что в каждом из них правильным является как один, так и несколько вариантов. На выполнение теста отводится установленное ограниченное время. Как правило, время выполнения тестового задания определяется из расчета 30-45 секунд на один вопрос. После выполнения теста происходит автоматическая оценка выполнения. Результат отображается в личном кабинете обучающегося. Повторное прохождение теста допускается не ранее 10 дней.

#### **5.4. Методические рекомендации по самостоятельной работе**

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211). — URL: [http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhighs/Pologenie\\_o\\_samostoyatelnoi\\_rabote.pdf](http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhighs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf). Режим свободного доступа.

#### ***Виды и формы отработки пропущенных занятий***

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

Студент, *пропустивший занятия (одно и более)*, отрабатывает каждое из них, сдавая письменное задание по теме реферата на основании литературы к реферату (список литературы и задания предварительно отправляются по электронной почте на адрес группы).

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

#### **6.1. Основная литература.**

1. Дзялошинский, И. М. Социальные институты и социальная коммуникация. Введение в теорию коммуникационных матриц : учебное пособие / И. М. Дзялошинский. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 905 с. — ISBN 978-5-4497-0419-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/90574.html> (дата обращения: 30.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi-org.ezproxy.ranepa.ru:2443/10.23682/90574>
2. Логунова, И. В. Социальные коммуникации : учебно-методическое пособие / И. В. Логунова. — Воронеж : Воронежский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 170 с. — ISBN 978-5-7731-0757-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/93293.html> (дата обращения: 30.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### **6.2. Дополнительная литература.**

3. Ильин, М. В. Разработка содержания профессионального образования на основе компетентностного подхода : методические рекомендации / М. В. Ильин, Э. М. Калицкий. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2016. — 91 с. — ISBN 978-985-503-619-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:

<http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/63575.html> (дата обращения: 30.04.2021).  
— Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi-org.ezproxy.ranepa.ru:2443/10.23682/63575>

4. Соколов, Е. А. Профессиональное становление личности специалиста-гуманитария : монография / Е. А. Соколов. — Москва : Университетская книга, 2009. — 480 с. — ISBN 978-5-98699-092-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/9125.html> (дата обращения: 30.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Мазилкина, Е. И. Адаптация в коллективе : учебное пособие / Е. И. Мазилкина, Г. Г. Паничкина. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2012. — 176 с. — ISBN 978-5-904000-80-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/770.html> (дата обращения: 30.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

6. Косолапова, Л. А. Методика преподавания педагогики в высшей школе : учебное пособие / Л. А. Косолапова. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2016. — 144 с. — ISBN 978-5-85218-857-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/70639.html> (дата обращения: 30.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. Барболин, М. П. Социализация личности : методология, теория, практика / М. П. Барболин ; под редакцией В. Т. Пуляев. — Санкт-Петербург : Петрополис, 2008. — 372 с. — ISBN 978-5-9676-0139-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/27072.html> (дата обращения: 30.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 6.4. Нормативные правовые документы.

#### 1. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН

«О психологической помощи населению в Российской Федерации»

### 6.5. Интернет-ресурсы.

1. Официальный сайт справочно-правовой системы Гарант. [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.garant.ru/> Режим свободного доступа.

2. Официальный сайт справочно-правовой системы Консультант. [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.consultant.ru/> Режим свободного доступа.

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

7.1. Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Самостоятельная работа (частично) проводятся с использованием дистанционных образовательных технологий.

7.2. Программное обеспечение: Microsoft Windows 10 LTSC 1607, Microsoft Office Professional 2016.

### 7.3. Информационные справочные системы:

1. Научная библиотека РАНХиГС. URL: <http://lib.ranepa.ru/>;

2. Научная электронная библиотека eLibrary.ru. URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>;

3. Национальная электронная библиотека. URL: [www.nns.ru](http://www.nns.ru);

4. Российская государственная библиотека. URL: [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru);

5. Российская национальная библиотека. URL: [www.nnir.ru](http://www.nnir.ru);
6. Электронная библиотека Grebennikon. URL: <http://grebennikon.ru/>;
7. Электронно-библиотечная система ЮПАЙТ. URL: <http://www.biblio-online.ru/>.
8. Электронно-библиотечная система IPR BOOKS. URL: <http://www.iprbookshop>.