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

Нижегородский институт управления – филиал РАНХиГС
(наименование института (факультета))
Кафедра философии, социологии и психологии управления
(наименование кафедры)

УТВЕРЖДЕНО
И.о директора Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС

Лебедева Екатерина Александровна
Подписано цифровой подписью: Лебедева Екатерина Александровна
Дата: 2025.05.05 13:52:27 +03'00'

ПРОГРАММА МАГИСТРАТУРЫ

«Управление проектами»
(наименование образовательной программы)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ, реализуемой с применением электронного (онлайн) курса

Б1.В.ДВ.02.03 СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТАЦИИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(индекс и наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)

38.04.02 Менеджмент
(код и наименование направления подготовки)
очная, заочная
(форма обучения)

Год набора – 2025

Нижний Новгород, 2005 г.

Автор–составитель:

Профессор кафедры философия, социология и психология управления, д-р, социол. наук, профессор — С.А. Тихонина

(ученая степень и(или) ученое звание, должность, наименование кафедры) *(Ф.И.О.)*

Заведующий кафедрой философии, социологии и психологии управления, канд. соц.наук, доцент — Н.В. Шангин

(ученая степень и(или) ученое звание, должность, наименование кафедры) *(Ф.И.О.)*

РПД Б1.В.ДВ.02.03 Социально-психологические технологии адаптации к профессиональной деятельности одобрена на заседании кафедры философии, социологии и психологии управления.
Протокол от 04.02.2025 г. № 13.

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы....4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы....4
3. Содержание и структура дисциплины....5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся....7
5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине....9
6. Методические материалы по освоению дисциплины....13
7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет....16
7.1. Основная литература....16
7.2. Дополнительная литература....16
7.3. Нормативные правовые документы....17
7.4. Интернет-ресурсы....17
7.5. Иные источники....17
8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы....18

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

1.1. Дисциплина «Социально-психологические технологии адаптации к профессиональной деятельности» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.2	Способен выбрать и использовать инструменты непрерывного образования с целью развития своих профессиональных компетенций и социальных навыков

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

Таблица 2

ОТФ/ТФ/ профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Планируемые результаты обучения
	УК-6.2	**На уровне знаний:** Основы целеполагания как процесса осмысления своей деятельности (в т.ч. учебной), постановки целей и их достижения; современные методы самооценки, самоорганизации и саморазвития; основные приемы планирования собственной деятельности; **На уровне умений:** - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; **На уровне навыков профессиональной деятельности:** - формирование траектории личностного и профессионального роста на основе методов самооценки и самомотивации (под поставленную профессиональную задачу).

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.03 «Социально-психологические технологии адаптации к профессиональной деятельности» относится к части дисциплин по выбору. Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах - 4 зачетных единицы, 144 академических часа /108 астрономических часов.

Освоение дисциплины опирается на: теоретические и практические знания в области деловых коммуникаций в профессиональной сфере.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся; форма (ы) промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом:

Вид учебных занятий и самостоятельная работа		Всего
Очная форма обучения		
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:		*34*
лекционного типа (Л)		*8*
практического (семинарского) типа (ПЗ)		*24*
консультация		*2*
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		*74*
Промежуточная аттестация	форма	*Экзамен*
	час.	*36*
	Общая трудоемкость (час. / з.е.)	*144/4*
Заочная форма обучения		
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:		*20*
лекционного типа (Л)		*4*
практического (семинарского) типа (ПЗ)		*14*
консультация		2
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		115
Промежуточная аттестация	форма	*Экзамен*
	час.	*9*
	Общая трудоемкость (час. / з.е.)	*144/4*

3. Содержание и структура дисциплины

3.1 Структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости**, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л/ЭО, ДОТ*	ЛР/ЭО, ДОТ*	ПЗ/ЭО, ДОТ*	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Социально-психологическая адаптации как фактор успешной профессиональной деятельности	21	2		4		15	О, М
Тема 2	Типология субъектов профессиональной деятельности и их основные характеристики.	21	2		4		15	О, М
Тема 3	Цели, ценности и смысло-жизненные ориентации взрослого человека	24	1		6		17	О, Э
Тема 4	Социально-психологические аспекты успеха и понятие успешной личности.	24	1		6		17	О, М
Тема 5	Профилактика стресса и профессионального выгорания: техники саморегуляции	16	2		4		10	Э

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости**, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л/ЭО, ДОТ*	ЛР/ЭО, ДОТ*	ПЗ/ЭО, ДОТ*	КСР		
	эмоционального состояния.							
Консультация		**2**						
Промежуточная аттестация		**36**						экзамен
Всего (в з.е./акад.часах/астр.часах):		**4/144/108**	**8/6**	**-**	**24/18**		**74/55,5**	**36/27 2/1,5**
Заочная форма обучения								
Тема 1	Социально-психологическая адаптации как фактор успешной профессиональной деятельности	23	1		2		20	О, М
Тема 2	Типология субъектов профессиональной деятельности и их основные характеристики.	23	1		2		20	О, М
Тема 3	Цели, ценности и смысло-жизненные ориентации взрослого человека	25	1		4		20	О, Э
Тема 4	Социально-психологические аспекты успеха и понятие успешной личности.	24,5	0,5		4		20	О, М
Тема 5	Профилактика стресса и профессионального выгорания: техники саморегуляции эмоционального состояния.	37,5	0,5		2		35	Э
Консультация		**2**						
Промежуточная аттестация		**9**						экзамен
Всего (в з.е./акад.часах/астр.часах):		**4/144/108**	**4/3**	**-**	**14/10,5**		**115/ 86,25**	**9/6,75 2/1,5**

Примечание:

** – при применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с учебным планом;*

*** – формы текущего контроля успеваемости: (О) – опрос; (Д) - диспут, (М) – работа в микрогруппах, (Э) - эссе и др.*

3.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Социально-психологическая адаптации как фактор успешной профессиональной деятельности

Понятие и основные критерии социальной адаптации в профессиональной деятельности. Определение социальной адаптации. Этапы адаптации. Главные проблемы социально-психологической адаптации при осуществлении трудовой деятельности. Характеристика основных методов успешной профессиональной адаптации. Понятие дезадаптации. Анализ современных направлений социально-психологических исследований по адаптации к профессиональной деятельности.

Тема 2. Модели поведения человека в организации

Типология субъектов профессиональной деятельности и их основные характеристики. Метапрограммы, детерминирующие поведение человека при осуществлении трудовой деятельности. Модели организационного поведения. Принципы построения модели организационного поведения. Формирование поведенческих моделей в организации и первичные навыки их диагностики.

Тема 3. Цели, ценности и смысло-жизненные ориентации взрослого человека

Понятие цели, критерии цели, отличающие от желания и мечты. Принятие решений и постановка цели. Целеполагание. Целенаправленность. Целедостижение.

Колесо баланса жизненных целей. Формула успеха достижения целей. Жизненные ценности и смысло-жизненные ориентации: их роль в достижении цели.

Тема 4. Социально-психологические аспекты успеха и понятие успешной личности.

Понятие успеха. Критерии успешности. Понятие удачи. Стратегия успеха и стратегия избегания неудачи.

Социально-психологические основы успешного\неуспешного поведения. Прокрастинация. Сила намерения. Самооценка и ограничивающие убеждения. Типологические особенности успешного человека. Простые техники тренировки достижения успеха.

Тема 5. Профилактика стресса и профессионального выгорания: техники саморегуляции эмоционального состояния.

Шкала эмоций человека. Влияние эмоций на успешность профессиональной деятельности. Понятие стресса и дистресса. Теория стресса Г. Селье. Факторы стресса в трудовой деятельности. Понятие профессионального выгорания. Основные причины профессионального выгорания. Меры профилактики трудового стресса и профессионального выгорания. Приёмы саморегуляции эмоционального состояния.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

4.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.02.03 «Методы исследований в мен Социально-психологические технологии адаптации к профессиональной деятельности еджменте» используются следующие **методы текущего контроля успеваемости** обучающихся:

Таблица 4

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1.Социально-психологическая адаптации как фактор успешной профессиональной деятельности	Опрос, работа в микрогруппах
Тема 2. Типология субъектов профессиональной деятельности и их основные характеристики	Опрос, работа в микрогруппах
Тема 3 Цели, ценности и смысло-жизненные ориентации взрослого человека	Опрос, эссе
Тема 4. Социально-психологические аспекты успеха и понятие успешной личности.	Опрос, работа в микрогруппах
Тема 5. Профилактика стресса и профессионального выгорания: техники саморегуляции эмоционального состояния.	Эссе

4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Вопросы для опроса

Тема 1. Социально-психологическая адаптации как фактор успешной профессиональной деятельности

– Понятие и основные критерии социальной адаптации в профессиональной деятельности.

– Главные проблемы социально-психологической адаптации при осуществлении трудовой деятельности.

– Характеристика основных методов успешной профессиональной адаптации.

– Анализ современных направлений социально-психологических исследований по адаптации к профессиональной деятельности.

Тема 2. Модели поведения человека в организации

– Типология субъектов профессиональной деятельности и их основные характеристики.

– Метапрограммы, детерминирующие поведение человека при осуществлении трудовой деятельности.

– Модели организационного поведения.

– Принципы построения модели организационного поведения.

Тема 3. Цели, ценности и смысло-жизненные ориентации взрослого человека

– Понятие цели, критерии цели, отличающие от желания и мечты.

– Принятие решений и постановка цели.

– Целеполагание. Целенаправленность. Целедостижение.

– Жизненные ценности и смысло-жизненные ориентации: их роль в достижении цели.

Тема 4. Социально-психологические аспекты успеха и понятие успешной личности.

– Соотношений понятий успеха и удачи.

– Стратегия успеха и стратегия избегания неудачи.

– Социально-психологические основы успешного\неуспешного поведения.

– Самооценка и ограничивающие убеждения.

– Типологические особенности успешного человека.

Темы для эссе:

Тема 3. Цели, ценности и смысло-жизненные ориентации взрослого человека

1. Шкала эмоций человека.

2. Влияние эмоций на успешность профессиональной деятельности.

Тема 5. Профилактика стресса и профессионального выгорания: техники саморегуляции эмоционального состояния.

1. Понятие стресса и дистресса.
2. Теория стресса Г. Селье.
3. Факторы стресса в трудовой деятельности.
4. Понятие профессионального выгорания.
5. Причины профессионального выгорания.
6. Меры профилактики трудового стресса
7. Меры профилактики профессионального выгорания.
8. Приёмы саморегуляции эмоционального состояния

Работа в микрогруппах по темам 1, 2, 4

Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач

путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.

Этап погружения в совместную деятельность

Основная задача: формирование мотивации к совместной деятельности, проявление инициатив участников.

1) раздается текст студентам;
2) определяется основная проблема, лежащая в основе кейса.

Этап организации совместной деятельности

Основная задача: организация деятельности по решению проблемы, деятельность может быть организована в малых группах или индивидуально.

1) студенты распределяются по группам и в отведенное время, отвечают на вопросы;
2) студенты составляют индивидуальные ответы в единой позиции для презентации;
3) выбирается спикер, который будет презентовать решение;
4) оценивается содержательная сторона решения, техника презентации;
5) преподаватель организует и направляет общую дискуссию.

Этап анализа и рефлексии совместной деятельности

Основная задача: проявить образовательные и учебные результаты работы с кейсом.

1) анализируется эффективность организации занятия;
2) ставятся задачи для дальнейшей работы;
3) преподаватель завершает дискуссию, анализирует работу групп, подводит итоги.

Типовое задание для работы в микрогруппе:

Студенты разбиваются на группы по 4-5 человек

Каждая группа получает от преподавателя сюжет (описание) социального взаимодействия субъектов в ситуации, соответствующей изучаемой теме. Магистранты выполняют задания по изученному алгоритму, применяя методики анализа современных социальных явлений и процессов, отрабатывая умение интерактивного взаимодействия и сотрудничества, толерантного поведения в социуме, используя методы формирования команды и определения собственной роли в работе команды, применяя знания динамических процессов и особенностей ролевых позиций в группе.

Время одного раунда – 15-20 мин.

Шеринг в микрогруппе – 5 мин.

Шеринг общегрупповой с подведением итогов работы – 20 мин.

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Экзамен проводится с применением следующих методов (средств): проведение устного экзамена, включающего теоретическую часть и практико-ориентированное задание, требующее демонстрации уровня владения умениями/навыками.

5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Таблица 5

Код компонента освоения компетенции	Компонент освоения компетенции	Код промежуточного индикатора освоения компетенции	Промежуточный индикатор освоения компетенции	Критерий оценивания
УК-6.2	Способен выбрать и использовать инструменты непрерывного образования с целью развития своих профессиональных компетенций и социальных навыков	ИУК-6.2	Применяет способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки	Последовательно и аргументировано определяет цели собственной деятельности и составляет планы деятельности; самостоятельно осуществляет, контролирует и корректирует деятельность; использует все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; правильно выбирает успешные стратегии в различных Демонстрирует (в учебной группе и профессиональной среде) навыки формирования траектории личностного и профессионального роста на основе методов самооценки и самомотивации (под поставленную профессиональную задачу).

Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Примерные вопросы для подготовки к экзамену

1. Понятие и основные критерии социальной адаптации в профессиональной деятельности.
2. Определение социальной адаптации.
3. Этапы адаптации.
4. Главные проблемы социально-психологической адаптации при осуществлении трудовой деятельности.
5. Характеристика основных методов успешной профессиональной адаптации.
6. Анализ современных направлений социально-психологических исследований по адаптации к профессиональной деятельности.
7. Типология субъектов профессиональной деятельности и их основные характеристики.
8. Метапрограммы, детерминирующие поведение человека при осуществлении трудовой деятельности.

9. Модели организационного поведения.

10. Принципы построения модели организационного поведения.

11. Формирование поведенческих моделей в организации и первичные навыки их диагностики.

12. Понятие цели, критерии цели, отличающие от желания и мечты.

13.Принятие решений и постановка цели.

14. Характеристика процесса целеполагания.

16. Характеристика целенаправленности.

17. Понятие целедостижения.

18. Колесо баланса жизненных целей.

19. Формула успеха достижения целей.

20. Жизненные ценности и смысло-жизненные ориентации: их роль в достижении цели.

21. Понятие успеха.

22. Критерии успешности.

23. Понятие удачи.

24. Стратегия успеха и стратегия избегания неудачи.

25. Социально-психологические основы успешного\неуспешного поведения.

26. Понятие прокрастинации и способы ее преодоления.

27. Сила намерения.

28. Самооценка и ограничивающие убеждения.

29. Типологические особенности успешного человека.

30. Простые техники тренировки достижения успеха.

31. Шкала эмоций человека.

32. Влияние эмоций на успешность профессиональной деятельности.

33. Понятие стресса

34. Понятие дистресса.

35. Теория стресса Г. Селье.

36. Факторы стресса в трудовой деятельности.

37. Понятие профессионального выгорания.

38. Основные причины профессионального выгорания.

39. Меры профилактики трудового стресса и профессионального выгорания.

40. Приёмы саморегуляции эмоционального состояния.

Типовые практические задания на экзамене:

УК-6.2 Способен выбрать и использовать инструменты непрерывного образования с целью развития своих профессиональных компетенций и социальных навыков

Задание

Прочтите характеристику типа личности менеджера и проанализируйте ситуацию с точки зрения реализации роли в команде:

Тип менеджера «венчурный менеджер» (по классификации Майерс Бригс) умеет подбирать людей в команду и организовать их деятельность, успешно устанавливает новые контакты. Вместе с тем он испытывает затруднения при доведении работы до конца, быстро теряет интерес к деятельности, если она носит рутинный характер.

На каком этапе развития организации будет эффективным такой тип менеджера?

Обоснуйте ответ.

Задание

Прочтите определение двух ведущих мотиваций и проанализируйте как их целесообразно использовать в консалтинговой деятельности:

Мотивация избегания ошибки – это устойчивое стремление человека избегать неудачи, порицания, наказания. Люди, имеющие склонность к такому типу мотивации опасаются делать ошибки, критики окружающих.

…Мотивация успеха – это устойчивое стремление человека достигать высоких результатов, независимо от рода занятий. Люди с данным типом мотивации при наличии препятствий ищут способы их преодоления, отличаются настойчивостью их достижения.

Проанализируйте: могут ли два человека с разными типами мотивации достичь одинаковых успехов? Если они достигли одинаковых успехов – то в чём разница?

Обоснуйте ответ.

Шкала оценивания

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена без применения балльно-рейтинговой системы оценивания - посредством аттестационных испытаний в форме традиционного экзамена.

Результаты промежуточной аттестации оцениваются: экзамена - по традиционной балльной системе оценивания («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Наряду с оцениванием учебных достижений обучающихся по принятой образовательной организации системе оценок и использованием ее при оформлении официальных дипломов Академии о высшем образовании, вводят повышенный («Excellent» и «Good») и базовый («Very good» и «Satisfactory») уровень оценок «отлично» и «хорошо» для использования при оформлении ЕПД, согласно Положению об оформлении и выдаче ЕПД.

Таблица 6

Соответствие академической оценке

Академическая оценка		Оценка по шкале ESTS	
зачтено	отлично	Passed	A (Excellent)
			B (Very Good)
	хорошо		C (Good)
			D (Satisfactory)
	удовлетворительно		E (Sufficient)
не зачтено	неудовлетворительно	-	-

Критерии оценивания в ходе промежуточной аттестации

Оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся:

– если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает его на экзамене, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение; учебные достижения и результаты текущего контроля успеваемости демонстрируют высокую степень сформированности соответствующих компетенций.

Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся:

– если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения; учебные достижения и результаты текущего контроля успеваемости демонстрируют хорошую степень сформированности соответствующих компетенций.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся:

– если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при

выполнении практических работ; учебные достижения и результаты текущего контроля успеваемости демонстрируют удовлетворительную степень сформированности соответствующих компетенций.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся:

– если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы; учебные достижения и результатами текущего контроля успеваемости демонстрируют низкую степень сформированности соответствующих компетенций.

6. Методические материалы по освоению дисциплины

Обучение по дисциплине «Социально-психологические технологии адаптации к профессиональной деятельности» предполагает изучение курса в ходе контактной работы обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (лекции, практические занятия) и самостоятельной работы студентов.

Подготовка к лекции заключается в следующем:

- повторить материал предыдущей лекции, прочитав его повторно;
- ознакомиться с темой предстоящей лекции (в рабочей программе учебной дисциплины);
- ознакомиться с учебными материалами по данной теме в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины или с электронными материалами, предложенными лектором;
- записать возможные вопросы, которые можно будет задать лектору.

Подготовка к практическим занятиям:

- внимательно прочитать материал лекций относящихся к данному занятию, ознакомиться с учебными материалами, включая электронные в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины;
- готовиться к практическим занятиям можно как индивидуально, так и в составе малой группы.

Рабочую программу учебной дисциплины необходимо использовать в качестве основного ориентира в организации обучения. Электронная версия рабочей программы по дисциплине размещена на сайте Нижегородского института управления, и предоставлен авторизованный доступ.

Подготовка эссе:

Эссе - самостоятельная творческая письменная работа, по форме эссе обычно представляет собой рассуждение – размышление (реже рассуждение – объяснение), поэтому в нём используются вопросно-ответная форма изложения, вопросительные предложения, ряды однородных членов, вводные слова, параллельный способ связи предложений в тексте.

Особенности эссе:

- наличие конкретной темы или вопроса;
- личностный характер восприятия проблемы и её осмысления;
- небольшой объём;
- свободная композиция;
- непринуждённость повествования;
- внутреннее смысловое единство;
- афористичность, эмоциональность речи.

Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Требования, предъявляемые к эссе:

- Объем эссе не должен превышать 1–2 страниц.

– Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной.

– Необходимо писать коротко и ясно. Эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия вашей позиции, идеи.

– Эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре.

– Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль.

– Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи.

– Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции.

Структура эссе:

Структура эссе определяется предъявляемыми к нему требованиями:

– мысли автора эссе по проблеме излагаются в форме кратких тезисов;

– мысль должна быть подкреплена доказательствами - поэтому за тезисом следуют аргументы.

Алгоритм написания эссе

1. Внимательно прочтите тему, предложенную преподавателем или выбранную Вами самостоятельно
2. Определите тезис, идею, главную мысль, которую собираетесь доказывать.
3. Подберите аргументы, подтверждающие ваш тезис:

– логические доказательства, доводы;

– примеры, ситуации, случаи, факты из собственной жизни или из

– литературы;

– мнения авторитетных людей, цитаты.

4. Распределите подобранные аргументы.
5. Придумайте вступление (введение) к рассуждению опираясь на тему и основную идею текста, возможно, включив высказывания великих людей, крылатые выражения, пословицы или поговорки, отражающие данную проблему. Можно начать эссе с риторического вопроса или восклицания, соответствующих теме.
6. Изложите свою точку зрения.
7. Сформулируйте общий вывод.

Подготовка к экзамену

К экзамену необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомиться со следующей учебно-методической документацией: программой данной дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть; тематическими планами лекций, семинарских занятий; содержанием тем лекционных и практических занятий, а также методическими рекомендациями по его освоению; перечнем вопросов.

Систематическое выполнение всех видов заданий на лекциях, практических занятиях, а также самостоятельная работа позволит успешно освоить дисциплину «Социально-психологические технологии адаптации к профессиональной деятельности» и создать хорошую базу для сдачи экзамена.

Вопросы для самостоятельной подготовки по темам

Примерные вопросы для самостоятельной подготовки по теме 1 *Социально-психологическая адаптации как фактор успешной профессиональной деятельности*

1. Виды адаптации в профессиональной деятельности.
2. Характерные затруднения социально-психологической адаптации при осуществлении трудовой деятельности.

3. Причины основных затруднений профессиональной адаптации.

4. Регулятивные, оценочные, санкционирующие и стабилизирующие функции групповых норм

Примерные вопросы для самостоятельной подготовки по теме *2 Типология субъектов профессиональной деятельности и их основные характеристики.*

1. Типология сотрудников и их основные социально-психологические характеристики.

2. Специфика поведения в организации в зависимости от типа сотрудника.

3. Типология руководителей и уровень развития организации

4. Фильтры восприятия и модели организационного поведения.

Примерные вопросы для самостоятельной подготовки по теме 3 *Цели, ценности и смысло-жизненные ориентации взрослого человека*

1. Индивидуальная система смыслов, самобытность, неповторимость, уникальность личности.

2. Жизненное и профессиональное самоопределение.

3. Сферы жизни, в которых человек может найти смысл своей жизни.

4. Связь смысла жизни с будущим, настоящим и прошлым человека.

5. Смысл жизни - ведущий критериий сформированности личности.

Примерные вопросы для самостоятельной подготовки по теме *4 Социально-психологические аспекты успеха и понятие успешной личности.*

1. Критерии оценки успеха.

2. Дифференциация понятий «успех» и «успешность».

3. Субъективное переживание и условия достижения успеха.

4. Стереотипные представления об успехе и успешном человеке.

5. Способы достижения успеха

Примерные вопросы для самостоятельной подготовки по теме *5 Профилактика стресса и профессионального выгорания: техники саморегуляции эмоционального состояния.*

1. Саморегуляция как способ восстановления сил и мобилизации ресурсов организма.

2. Управление психоэмоциональным состоянием с помощью слов, мыслеобразов и др.

3. Эмоциональное напряжение специалиста.

4. Профессиональный стресс и проблема эмоционального выгорания.

5. Психическая регуляция как способ профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Примерные темы эссе для самостоятельной подготовки по теме *5*

1. Шкала эмоций человека.

2. Влияние эмоций на успешность профессиональной деятельности.

3. Понятие стресса и дистресса.

4. Теория стресса Г. Селье.

5. Факторы стресса в трудовой деятельности.

6. Понятие профессионального выгорания.

7. Основные причины профессионального выгорания.

8. Меры профилактики трудового стресса и профессионального выгорания.

9. Приёмы саморегуляции эмоционального состояния.

7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

7.1. Основная литература

1. Гуревич, П. С. Психология личности : учебник / П.С. Гуревич. — 2-е изд. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 479 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/5245. - ISBN 978-5-16-019349-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2184576 – Режим доступа: по подписке.

2. Психология труда : учебник для вузов / под редакцией Е. А. Климова, О. Г. Носковой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16233-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/562756

3. Пряжникова, Е. Ю. Психология труда: теория и практика : учебник для вузов / Е. Ю. Пряжникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 469 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21553-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/577330.

7.2. Дополнительная литература

1. Психология служебной деятельности : учебник и практикум для вузов / А. В. Кокурин [и др.] ; под общей редакцией А. В. Кокурина, В. Е. Петрова, В. И. Екимовой, В. М. Позднякова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 375 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12931-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519015

2. Базылевич, Т. Ф. Психология высших достижений личности (психоакмеология) : монография / Т.Ф. Базылевич. — Москва : ИНФРА-М, 2021. - 330 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-006851-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1290960

3. Зотова, Л. Э., Социально-психологические ресурсы как потенциал психологического здоровья личности в современном мире : монография / Л. Э. Зотова, А. А. Нестерова, Н. В. Сидячева. — Москва : Русайнс, 2022. — 142 с. — ISBN 978-5-466-02365-7. — URL: https://book.ru/book/947495. — Текст : электронный.

4. Каштанова, Е. В., Эффективные технологии адаптации и введения в должность новых сотрудников в компании : монография / Е. В. Каштанова, А. С. Лобачёва, Р. А. Ашурбеков. — Москва : Русайнс, 2022. — 163 с. — ISBN 978-5-4365-6294-0. — URL: https://book.ru/book/944729. — Текст : электронный.

5. Корнеенков, С. С. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности : учебное пособие для вузов / С. С. Корнеенков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10940-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517204

6. Оганян, К. М. Социологическое сопровождение обеспечения конкурентоспособности выпускников вуза в условиях современного рынка труда : коллективная монография / К.М. Оганян, И.В. Андреева, В.К. Акопян [и др.] ; под ред. д-ра филос. наук, проф.К.М. Оганяна. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 244 с. — (Научная мысль). — www.dx.doi.org/10.12737/5692. - ISBN 978-5-16-010101-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/959942

7. Психология личности : методическое пособие / сост. Ю. Э. Макаревская. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2024. - 56 с. - ISBN 978-5-9765-5633-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2179161. – Режим доступа: по подписке.

8. Психология труда : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией С. Ю. Манухиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16505-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/580255.

9. Современные вызовы образования и психология формирования личности : монография / И. В. Котова, В. Г. Гареева, А. А. Киселев [и др.] ; гл. ред. Ж. В. Мурзина, Чувашский республиканский институт образования. - Чебоксары : Среда, 2024. - 217 с. - ISBN 978-5-907830-69-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2195738 – Режим доступа: по подписке.

10. Современные проблемы психологии управления : монография / Е. Л. Пожарская, О. И. Щербакова, С. В. Бадмаева [и др.] ; под ред. Е. Л. Пожарской. — Москва : Русайнс, 2024. — 156 с. — ISBN 978-5-466-07557-1. — URL: https://book.ru/book/955299. — Текст : электронный.

11. Социально-психологические основы командной работы и саморазвития : учебное пособие / сост. Р. Р. Исхакова, Н. И. Юртаева ; Минобрнауки России, Казан. нац. исслед. технол. ун-т. - Казань : Изд-во КНИТУ, 2022. - 240 с. - ISBN 978-5-7882-3141-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2065484 – Режим доступа: по подписке.

12. Сухов, А. Н. Успех, карьера и развитие : социально-психологический анализ : учебное пособие / А. Н. Сухов. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 376 с. - ISBN 978-5-9765-2680-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1844023 . – Режим доступа: по подписке.

7.3. Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.04.2021 №245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

4. Образовательный стандарт ФГБОУ ВО «Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», утвержденный приказом ректора Академии от 29.03.2021 г. № 01-3036 и разработанного на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – магистратура по направлению подготовки 38.04.02 Менеджмент, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 г. № 952 (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 21.08.2020 г., регистрационный №59391).

7.4. Интернет-ресурсы

http://psylib.org.ua/
http://bookap.by.ru/
http://www.psychology.ru/
http://www.psychol-ok.ru/
http://www.psychology-online.net/
http://psyvoren.narod.ru/bibliot.htm
http://flogiston.ru/
http://www.terpsy.ru/
http://yurpsy.by.ru/biblio/index_biblio.htm
http://www.psycheya.ru/
http://www.top-personal.ru/
http://www.hr-journal.ru/

7.5. Иные источники

1. Социальная психология : учебник / под ред. А.М. Столяренко. - 2-е изд., доп. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 511 с. - ISBN 978-5-238-01480-7.

2. Социальная психология : учебное пособие / А.Н. Сухов, М.Г. Гераськина, А.М. Лафуткин, А.В. Чечкова. - 7-е изд., перераб. и доп. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 616 с. - ISBN 978-5-238-02192-8.

3. Козьяков, Р.В. Социальная психология : учебник / Р.В. Козьяков. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 376 с. : рис., табл. - ISBN 978-5-4458-3613-1.

4. Психология личности. Под ред. Ермакова П.Н., Лабунской В.А. М.: Эксмо, 2007. - 656 с [электронный ресурс] http://www.alleng.ru/d/psy/psy157.htm

5. Психология личности. Конспект лекций. Гусева Т.И., Каратьян Т.В. М.: Эксмо, 2008. - 160 с. [электронный ресурс] http://www.alleng.ru/d/psy/psy107.htm

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

8.1. **Материально-техническая база**

Перечень материально-технического обеспечения:

1. Учебные аудитории, оборудованные для проведения учебных занятий лекционногои семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, коллоквиумов, мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе мультимедийным оборудованием для демонстрации электронных презентаций и аудио- и видеоматериалов;
2. Компьютерные классы для выполнения групповых тестовых и иных заданий, а также для самостоятельной работы обучающихся оснащенные компьютерной техникой и обеспечением доступа к сети «Интернет» и доступа в электронную информационно- образовательную среду организации;
3. Специализированные аудитории и лаборатории;
4. Библиотека с обеспечением печатными изданиями или электронно-библиотечная система обеспечивающая доступ к электронным изданиям (электронная библиотека);
5. Читальный зал;
6. Технические средства обучения: персональные компьютеры; компьютерные проекторы; звуковые динамики; программные средства, обеспечивающие просмотрвидеофайлов в форматах AVI, MPEG-4, DivX, RMVB, WMV и др.

8.2. Информационные технологии, программное обеспечение:

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используется информационные технологии и программное обеспечение:

1. Современная операционная система.
2. Kaspersky Endpoint Security (или аналог).
3. Средство просмотра файлов формата pdf.
4. Современные офисные средства (текстовые и табличные редакторы, средстваработы с презентационными материалами и т.д.).
5. Архиватор 7-Zip.
6. Система дистанционного обучения.
7. Автоматизированная библиотечная система.

8.3. Информационные справочные системы:

1. https://www.urait.ru –Электронно-библиотечная система [ЭБС] Юрайт;
2. https://www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система [ЭБС] «IPRSMART» (ранее – IPRBooks)

3. https://e.lanbook.com - Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Лань».
4. https://znanium.ru - Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Znanium.com».
5. https://www.book.ru - Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Book.ru».
6. https://ibooks.ru - Электронно-библиотечная система [ЭБС] «ibooks.ru».
7. https://ranepalib.miflib.ru - Электронная библиотека издательства «МИФ».
8. https://eivis.ru – Ивис (EastView). Полные тексты российских научных и практических журналов, а также газет центральной прессы России. Доступ с ip-адресов локальной сети Института.
9. https://grebennikon.ru - Полные тексты 38 научно-практических журналов по маркетингу, менеджменту, финансам и управлению персоналом ИД «Гребенников». Доступ с ip-адресов локальной сети Института.
10. http://www.consultant.ru/ - Справочно-правовая система «Консультант».
11. http://www.garant.ru/ Справочно-правовая система «Гарант».