Лебедева Екатерина Александровна
Подписано цифровой подписью: Лебедева Екатерина Александровна
Дата: 2026.06.23 11:53:56 +03'00'

Приложение 4

к образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.04.03 СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТАЦИИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

09.04.03 Прикладная информатика
(код, наименование направления подготовки/специальности)

Информационные технологии в государственном и муниципальном управлении
(наименование образовательной программы)

очная, заочная
(форма обучения)

Год набора – 2026

Нижний Новгород, 2026 г.

Автор(ы)-составитель(и) РПД:

Шангин Никита Владимирович, кандидат социологических наук, доцент, заведующий кафедрой философии, социологии и психологии управления Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС

Костина Ольга Алексеевна, доцент кафедры философии, социологии и психологии управления, канд. психол. наук, доцент

Заведующий кафедрой:

Шангин Никита Владимирович, кандидат социологических наук, доцент, заведующий кафедрой философии, социологии и психологии управления Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС

РПД Б1.В.ДВ.04.03 «Социально-психологические технологии адаптации к профессиональной деятельности» одобрена на заседании кафедры философии, социологии и психологии управления.

Протокол № 9 от «13» марта 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

3. Содержание и структура дисциплины

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии их оценивания

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

7. Методические материалы по освоению дисциплины

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.04.03 «Социально-психологические технологии адаптации к профессиональной деятельности» обеспечивает формирование у обучающихся следующих универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций*:

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС	**Код компетенции**	**Наименование Компетенции**	**Код индикатора достижения компетенций**	**Наименование индикатора достижения компетенций**	**Образовательный результат**
ОТФ: управление работами по сопровождению и проектами создания (модификации) ИС, автоматизирующих задачи организационного управления и бизнес-процессы (D); ТФ: разработка инструментов и методов адаптации бизнес-процессов заказчика к возможностям ИС (D/09.7).	ПК-12	Способен проектировать информационные процессы и системы с использованием инновационных инструментальных средств, адаптировать современные ИКТ к задачам прикладных ИС	ИПК-12.2	*Применяет технологии подбора современных ИКТ в соответствии с решаемыми прикладными задачами с учетом действующих правовых норм.*	*ИПК-12.2 З-1* ***Знает*** *методы анализа прикладной области, методологии и технологии проектирования информационных систем; ИПК-12.2 З-2* ***Знает*** *методики, методы и средства управления процессами проектирования, состав функциональных и обеспечивающих подсистем информационных систем; ИПК-12.2 У-1* ***Умеет*** *разрабатывать компоненты информационного, программного, технического и*

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС	Код компетенции	Наименование Компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование индикатора достижения компетенций	Образовательный результат
					технологического обеспечений, включая описание и создание нормативно-справочной, оперативной информации и результатных данных, разработку человеко-машинного интерфейса, написание пользовательской документации; *ИПК-12.2 У-2* ***Умеет*** *применять типовые проектные решения и пакеты прикладных программ в зависимости от условий задачи.*
ОТФ: управление работами по сопровождению и проектами создания (модификации) ИС, автоматизирующих задачи организационного управления и бизнес-	ПК-20	Способен использовать международные информационные ресурсы и стандарты в информатизации предприятий и организаций	ИПК-20.2	*Применяет международные стандарты и информационные ресурсы на практике, внедряя их в производственно-технологический процесс*	*ИПК-20.2 У-1* ***Умеет*** *применять стандарты оформления технической документации на различных стадиях жизненного цикла информационной системы;* *ИПК-20.2 У-*

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС	Код компетенции	Наименование Компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование индикатора достижения компетенций	Образовательный результат
процессы (D); ТФ: • разработка инструментов и методов проектирования бизнес-процессов заказчика (D/08.7); • организационное и технологическое обеспечение разработки баз данных ИС (D/17.7).					*2* ***Умеет*** *применять методы алгоритмизации, языки и технологии программирования при решении профессиональных задач в области информационных систем и технологий; ИПК-20.2 У-3* ***Умеет*** *осуществлять выбор платформ и инструментальных программно-аппаратных средств для реализации информационных систем, применять современные технологии для реализации информационных систем.*

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.04.03 «Социально-психологические технологии адаптации к профессиональной деятельности» является дисциплиной по выбору части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений в соответствии с учебным планом.

Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах - 2 зачётных единицы (72 академических часа / 54 астрономических часа).

Освоение дисциплины опирается на минимально необходимый объем приобретенных ранее *теоретических знаний* и умений в области социальных наук.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем:

- очная форма обучения: 24 часа, в том числе 8 часов лекционных, 16 часов практических; самостоятельная работа обучающихся – 48 часов;
- заочная форма обучения: 12 часов, в том числе 4 часа лекционных, 8 часов практических; самостоятельная работа обучающихся – 56 часов; контроль - 4 часов.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – *зачёт.*

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Очная/заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	ВСЕГО	Объем дисциплины, ак.час											Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий									Самостоятельная работа		
			Период теоретического обучения						Период промежуточной аттестации (сессия)					
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Каттэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ								
Очная форма обучения														
Тема 1	Социально-психологическая адаптации как фактор успешной профессиональной деятельности	14	2			2							10	Опрос, эссе
Тема 2	Типология субъектов профессиональной деятельности и их основные характеристики.	14	2			2							10	Опрос, доклад, практическое задание

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов		Объем дисциплины, ак.час												Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		ВСЕГО	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий									Самостоятельная работа			
			Период теоретического обучения						Период промежуточной аттестации (сессия)						
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Каттэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР	
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ									
Тема 3	Цели, ценности и смысло-жизненные ориентации взрослого человека	16	2			2								12	Опрос, практическое задание
Тема 4	Социально-психологические аспекты успеха и понятие успешной личности.	16	2			2								12	Опрос, практическое задание
Тема 5	Профилактика стресса и профессионального выгорания: техники саморегуляции и эмоционально	12				8								4	Практическое задание

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	ВСЕГО	Объем дисциплины, ак.час											Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий									Самостоятельная работа		
			Период теоретического обучения						Период промежуточной аттестации (сессия)					
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Каттэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР	
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ									
	го состояния.														
Промежуточная аттестация															Зачет
Итого		**72**	**8**			**16**								**48**	
Заочная форма обучения															
Тема 1	Социально-психологическая адаптации как фактор успешной профессиональной деятельности	14	2											12	Опрос, эссе
Тема 2	Типология субъектов профессиональной деятельности и их основные характеристик	14	2			2								10	Опрос, доклад, практическое задание

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	ВСЕГО	Объем дисциплины, ак.час											Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий									Самостоятельная работа		
			Период теоретического обучения						Период промежуточной аттестации (сессия)					
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Каттэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР	
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ									
	и.														
Тема 3	Цели, ценности и смысло-жизненные ориентации взрослого человека	16				2								14	Опрос, практическое задание
Тема 4	Социально-психологические аспекты успеха и понятие успешной личности.	16				2								14	Опрос, практическое задание
Тема 5	Профилактика стресса и профессионального выгорания: техники саморегуляци	8				2								6	Практическое задание

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов		Объем дисциплины, ак.час												Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		ВСЕГО	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий									Самостоятельная работа			
			Период теоретического обучения						Период промежуточной аттестации (сессия)						
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Каттэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР	
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ									
	и эмоционального состояния.														
Промежуточная аттестация		4								4					Зачет
Итого		**72**	**4**			**8**				**4**				**56**	

Используемые сокращения:

Л – лекции - занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации обучающимся педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях,).

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

Контроль - контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий для заочной формы обучения

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену.

СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям.

3.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Социально-психологическая адаптация как фактор успешной профессиональной деятельности. ИПК-12.2, ИПК-20.2

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. ИПК-12.2, ИПК-20.2

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. ИПК-12.2, ИПК-20.2

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. ИПК-12.2, ИПК-20.2

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. ИПК-12.2, ИПК-20.2

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. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

4.1. Оценочные материалы по дисциплине Б1.В.ДВ.04.03 «Социально-психологические технологии адаптации к профессиональной деятельности» входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы составляет фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2. ФОС разработан как комплекс проверочных заданий различного типа и уровня сложности, включает критерии и шкалы оценивания, а также «ключи» правильных ответов. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде, доступ к ФОС предоставлен ограниченному кругу лиц.

4.3. Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены типовые проверочные задания, которые можно условно разделить на задания закрытого, комбинированного и открытого типов.

Задания закрытого типа — это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных.

Задания комбинированного типа – это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных и обосновать свой выбор.

Задания открытого типа — это задания, в которых на каждый вопрос должен быть предложен развернутый обоснованный ответ.

В зависимости от типа задания рекомендованы определенная последовательность выполнения и система оценивания выполнения заданий.

4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).	Ответ считается верным, если правильно указаны цифры или буквы
Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких	Прочитайте текст, выберите правильные ответы	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные	Ответ считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
вариантов предложенных		вариант-ты ответа. 3. Выбрать несколько правильных ответов. 4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).	другого)
Задание закрытого типа на установление последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).	Ответ считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр
Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
		ответа (например, 4 текст обоснования).	
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2.Продумать логику и полноту ответа. 3.Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4.В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	Ответ считается верным: 1. Отсутствие фактических ошибок. 2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа). 3.Обоснованность ответа (наличие аргументов). 4. Логическая последовательность излагаемого материала.

4.5. Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением БРС

Итоговая балльная оценка	**Традиционная система**	**Бинарная система**	**ECTS**	
			Для традиционной системы	**Для бинарной системы**
95-100	Отлично	Зачтено	A	P/ Passed
85-94			B	P/ Passed
75-84	Хорошо		C	P/ Passed
65-74			D	P/ Passed
55-64	Удовлетворительно		E	P/ Passed
0-54	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F/Failed

Соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости	Максимальная сумма баллов за промежуточную аттестацию	Максимальная итоговая балльная оценка	Максимальная сумма баллов за повторную промежуточную аттестацию
60 баллов	40 баллов	100 баллов	100 баллов

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам

5.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.04.03 «Социально-психологические технологии адаптации к профессиональной деятельности» используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся (в том числе, задания к контрольным точкам): *опрос, контрольное задание открытого типа с развернутым ответом, эссе, доклад.*

5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся (вне контрольных точек):

Тема 1. Социально-психологическая адаптация как фактор успешной профессиональной деятельности. ИПК-12.2, ИПК-20.2

Вопросы опроса

№	Вопрос	Ответ
1	Что такое социально-психологическая адаптация?	
2	Чем социально-психологическая адаптация отличается от других видов адаптации (профессиональной, психофизиологической и др.)?	
3	Какие факторы влияют на успешность социально-психологической адаптации?	
4	Каковы критерии успешной социально-психологической адаптации?	
5	Какие методы могут способствовать успешной социально-психологической адаптации?	
6	Как социально-психологическая адаптация связана с профессиональной деятельностью?	
7	Какие проблемы могут возникать в процессе социально-психологической адаптации и как их можно предотвратить?	

<u>Контрольные задания с развернутым ответом</u>

Темы для эссе

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. Причины профессионального выгорания.
8. Меры профилактики трудового стресса
9. Меры профилактики профессионального выгорания.
10. Приёмы саморегуляции эмоционального состояния

Методические рекомендации

При написании эссе на тему «Социально-психологическая адаптация как фактор успешной профессиональной деятельности» важно раскрыть суть понятия, показать его связь с профессиональной успешностью, проанализировать факторы и механизмы адаптации, а также привести примеры или рекомендации.

Методические рекомендации по структуре эссе

1. Вступление.

- Сформулируйте проблему: объясните, почему социально-психологическая адаптация важна для профессиональной деятельности.
- Можно начать с риторического вопроса, яркого факта или личного наблюдения, связанного с темой.
- Укажите актуальность темы, например, в контексте современных изменений на рынке труда, роста стрессогенных факторов или важности командной работы.
- Сформулируйте основной тезис — ключевую мысль, которую будете доказывать в эссе. Например: «Социально-психологическая адаптация определяет успешность профессиональной деятельности через формирование позитивного климата в коллективе и снижение конфликтов».

2. Основная часть.

- **Определение понятия.** Дайте чёткое определение социально-психологической адаптации, опираясь на авторитетные источники.
- **Связь с профессиональной деятельностью.** Объясните, как адаптация влияет на эффективность труда, качество выполнения задач, удовлетворённость работой и карьерный рост. Приведите примеры: например, трудности во взаимоотношениях в коллективе могут снижать мотивацию и производительность.
- **Факторы адаптации.** Перечислите и кратко охарактеризуйте внутренние (личностные качества, самооценка, мотивация) и внешние (особенности коллектива, корпоративная культура, стиль управления) факторы, влияющие на адаптацию.
- **Механизмы адаптации.** Опишите, как происходит адаптация: вхождение в профессиональную систему межличностных отношений, принятие новой социальной роли, норм поведения, традиций. Можно упомянуть методы поддержки адаптации: тренинги, психологическое сопровождение, вовлечение в общественную жизнь учреждения.

- **Проблемы и риски.** Обсудите возможные трудности: конфликты, стресс, дезадаптацию. Приведите примеры ситуаций, когда отсутствие адаптации приводит к увольнению или снижению эффективности работы.
- **Рекомендации.** Если тема позволяет, предложите способы улучшения социально-психологической адаптации в организации: программы наставничества, тренинги коммуникации, работа с климатом в коллективе.

Каждый абзац должен содержать одну основную мысль, подкреплённую аргументами, примерами или ссылками на исследования.

3. Заключение.

- Подведите итоги: ещё раз сформулируйте основной тезис и сделайте выводы на основе изложенного.
- Можно указать на перспективы изучения темы или её практическое значение.

Общие рекомендации по написанию

- **Используйте теоретический материал.** Опирайтесь на работы психологов и социологов, упоминайте ключевые концепции и термины (например, «дезадаптация», «социализация», «стрессогенные факторы»).
- **Приводите примеры.** Это могут быть кейсы из реальной жизни, литературные примеры, статистические данные или результаты исследований.
- **Аргументируйте свою позицию.** Для каждого утверждения подберите доказательства: логические рассуждения, цитаты авторитетных авторов, факты.
- **Соблюдайте логику изложения.** Мысли должны перетекать из одной в другую, аргументы — быть связаны с тезисом, а абзацы — соединяться плавными переходами.
- **Пишите кратко и ясно.** Избегайте сложных синтаксических конструкций и избыточных деталей. Эссе должно читаться легко.
- **Проверьте грамотность и стиль.** Орфографические и пунктуационные ошибки подрывают доверие к автору.

Критерии хорошего эссе

- Чёткость и ясность изложения.
- Логичность аргументации.
- Наличие собственной позиции автора.
- Использование теоретического материала и примеров.
- Соответствие структуры требованиям (вступление, основная часть, заключение).
- Отсутствие клише и шаблонных фраз.

Тема 2. Модели поведения человека в организации. ИПК-12.2, ИПК-20.2

Вопросы опроса

№	Вопрос	Ответ
1	Типология субъектов профессиональной деятельности и их основные характеристики.	
2	Метапрограммы, детерминирующие поведение человека при осуществлении трудовой деятельности.	
3	Модели организационного поведения.	
4	Принципы построения модели организационного поведения.	

<u>Контрольные задания с развернутым ответом</u>

Темы докладов

- ***Типология моделей организационного поведения.*** Можно рассмотреть модели, построенные по психологическим особенностям человека (модель психики, мотивационной сферы), по аспектам поведения в организации (нормативное, девиантное поведение), по уровням развития потенциала. Также можно изучить модели, связанные с особенностями руководства (например, основанные на авторитарном или демократическом стиле управления).
- ***Типы поведения человека в организации.*** Например, можно проанализировать четыре типа поведения, выделенные в зависимости от принятия ценностей и норм организации: преданный и дисциплинированный член, «приспособленец», «оригинал», «бунтарь».
- ***Влияние организационной культуры на поведение сотрудников***. Можно изучить, как система ценностей, норм, ритуалов и символов организации формирует трудовое поведение, влияет на удовлетворённость работой и производительность.
- **Модели лидерства и их роль в организационном поведении.** Можно рассмотреть типы лидерства (инструментальное, эмоциональное), влияние лидерства на формирование организационной культуры и поведение персонала.
- ***Коммуникативное поведение в организации.*** Можно изучить виды коммуникаций, их роль в реализации организационного потенциала и влияние на поведение сотрудников.
- **Мотивационные модели и их применение в управлении**

поведением. Можно рассмотреть содержательные и процессуальные теории мотивации, их особенности и возможности применения для управления организационным поведением.

- ***Групповое поведение и групповая динамика.*** Можно изучить факторы, определяющие поведение человека в группе, этапы развития малой группы, формирование команды, групповую динамику.
- ***Конфликты в организации и методы их управления.*** Можно проанализировать причины конфликтов, стратегии их разрешения и влияние на поведение сотрудников.
- ***Стресс и его влияние на поведение и самочувствие сотрудников***. Можно изучить методы стресс-менеджмента.
- ***Национальные особенности организационного поведения.*** Можно рассмотреть специфику работы в совместных предприятиях и межнациональных корпорациях.
- ***Современные тенденции развития моделей организационного поведения.*** Можно изучить актуальные подходы и их применение в практике управления.

Методические рекомендации

При подготовке доклада на тему «Модели поведения человека в организации» важно учитывать как специфику самой темы, так и общие требования к структуре и оформлению подобных работ. Вот методические рекомендации, которые помогут сделать выступление содержательным и успешным.

Выбор и уточнение темы

Если тема задана преподавателем, уточните её детали: возможно, потребуется сузить или расширить ракурс рассмотрения. Например, можно сосредоточиться на конкретных типах моделей поведения (продуктивные, проблемные, ситуативные, ролевые) или рассмотреть модели в контексте определённого уровня анализа (индивидуальный, групповой, организационный).

При выборе собственной темы убедитесь, что она актуальна и интересна как для вас, так и для аудитории. Свяжите тему с реальными примерами из практики или современными исследованиями.

Изучение источников

Используйте разнообразные источники: научные статьи, учебники, монографии, официальные документы, лекции экспертов. Особое внимание уделите работам по организационному поведению, психологии и управлению персоналом. При выборе материалов проверяйте компетентность авторов и актуальность данных (желательно использовать публикации за последние 5 лет).

Некоторые ключевые аспекты, которые можно осветить:

- Концепции, связанные с природой человека (концепции индивидуальных особенностей, индивидуального восприятия, целостности личности, мотивированного поведения, стремления к соучастию).

- Модели организационного поведения на разных уровнях (индивидуальный, групповой, организационный).
- Классификации моделей (например, модели на основе стилей управления по Р. Лайкерту: «грубое принуждение», «мягкое принуждение», «поддержка», «коллегиальное управление»).
- Современные модели (развивающая, обучающаяся организация).
- Типы поведения сотрудников (инициативное, лояльное, командное, адаптивное, пассивное, деструктивное и др.).

Составление плана

Доклад обычно состоит из нескольких частей:

1. Титульный лист (название работы, автор, руководитель, учебное заведение, место и год).
2. Оглавление (помогает структурировать материал и быстро находить нужные разделы).
3. Введение (формулировка темы, обоснование её актуальности, цели и задачи доклада, краткий обзор источников).
4. Основная часть (раскрытие темы по разделам или параграфам). Например, можно выделить разделы: «Понятие моделей поведения в организации», «Классификация моделей», «Примеры конкретных моделей», «Влияние моделей на корпоративную культуру». В этой части анализируются данные, приводятся аргументы, примеры, графики, описываются результаты исследования.
5. Заключение (подведение итогов, формулировка выводов, возможные направления для дальнейшего изучения темы).
6. Список литературы (все использованные источники оформляются по ГОСТу).

Подготовка содержания

В основной части важно логично и последовательно раскрыть тему. Можно использовать следующие подходы:

- Сравнительный анализ разных моделей поведения, их преимуществ и недостатков.
- Примеры из практики — как определённые модели проявляются в реальных организациях.
- Ссылки на исследования — данные о влиянии моделей поведения на производительность, удовлетворённость работой, текучесть кадров.
- Графики, схемы, таблицы — для наглядного представления информации (например, схема классификации моделей или график зависимости производительности от типа поведения).

В заключении стоит подчеркнуть практическую значимость изученных моделей для управления персоналом и развития организации.

Оформление доклада

Единых строгих правил нет, но чаще ориентируются на стандарты,

применяемые к рефератам и научным работам (ГОСТ 7.32-2017 и ГОСТ 7.9-95). Если есть конкретные требования учебного заведения или преподавателя, следует их соблюдать.

Важные моменты:

- шрифт, размер кегля, поля, нумерация страниц — обычно используются стандартные параметры;
- оформление таблиц, иллюстраций, ссылок — должно соответствовать выбранному ГОСТу;
- список литературы — все источники перечисляются в алфавитном порядке.

Подготовка к выступлению

1. Репетиция. Проговорите доклад вслух несколько раз, чтобы привыкнуть к тексту, проверить время выступления и скорректировать интонацию.
2. Работа с временем. Укладывайтесь в отведённый лимит (обычно 7–10 или 10–15 минут).
3. Взаимодействие с аудиторией. Избегайте монотонности, используйте паузы, вопросы к слушателям, наглядные материалы. Смотрите на аудиторию, а не в текст или слайды.
4. Ответы на вопросы. Заранее продумайте, какие вопросы могут задать, и подготовьте ответы. Если вопрос сложный, попросите уточнить его или признайтесь, что не можете ответить.

Использование презентации

Презентация должна дополнять, а не заменять доклад. Основные рекомендации:

- количество слайдов — не более 20;
- единый стиль оформления (не более 3 цветов и 2 шрифтов);
- минимум текста на слайдах — только ключевые тезисы, заголовки, графики, схемы;
- каждый слайд должен иметь заголовок;
- использование изображений, графиков, диаграмм для иллюстрации идей.

Важно, чтобы содержание презентации соответствовало логике выступления, а не повторяло текст доклада слово в слово.

Критерии оценки

Эффективность доклада часто оценивают по следующим критериям:

- соответствие содержания цели и задачам;
- глубина анализа и использование актуальных источников;
- чёткость структуры и логика изложения;
- умение удерживать внимание аудитории;
- качество ответов на вопросы.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете подготовить качественный доклад, который продемонстрирует ваше понимание темы и навыки публичного выступления.

Практические задания

Задание 1 «Объективное восприятие вещей».

Цель: выработать навыки объективного восприятия проблем и научиться рассматривать противоположные точки зрения в конструктивной дискуссии.

Задание: определите своё мнение по спорному вопросу (например, всеобщая воинская повинность или альтернативная гражданская служба, проблемы контроля цен и заработной платы). Изучите проблему с противоположной точки зрения, представьте находки группе и обсудите, изменилось ли отношение к проблеме. После этого составьте список доводов «за» и «против» более объективно, чем ранее.

Задание 2 «Использование позиции другого человека».

Цель: познакомиться с понятием эмпатии, развить навыки целенаправленного отказа от собственной точки зрения и лучше понимать людей.

Задание: представьте себя адвокатом или другом, желающим понять и помочь другому человеку. Прочитайте предложенные тексты и запишите свои отклики на описанные ситуации, используя эмпатийные навыки. После выполнения задания группа анализирует отклики на предмет использования эмпатии.

Заданием 3 «Анализ моделей организационного поведения».

Задание: проанализируйте содержание основных элементов системы управления организации и факторы внутренней и внешней среды. Используйте отчёт о производственной практике в организации.

Задание: составьте развёрнутую схему механизма управления человеческими ресурсами организации, используя системный подход.

Задание 4 Сравнение типов личности.

Задание: ознакомьтесь с характеристикой экстраверта и интроверта, заполните таблицу, распределив черты, свойственные каждому типу. Также можно проанализировать признаки интуитивного и сенсорного типа, заполнив таблицу с характеристикой их особенностей и способов восприятия информации.

Задание: определите, какие черты характера присущи людям с определённым типом принятия решений (например, склонен ли человек к компромиссам, принимает ли взвешенные решения и т. д.).

Тема 3. Цели, ценности и смысло-жизненные ориентации взрослого человека. ИПК-12.2, ИПК-20.2

Вопросы опроса

№	Вопрос	Ответ
1	Понятие цели, критерии цели, отличающие от желания и мечты.	

№	Вопрос	Ответ
2	Принятие решений и постановка цели.	
3	Целеполагание. Целенаправленность. Целедостижение.	
4	Жизненные ценности и смысло-жизненные ориентации: их роль в достижении цели.	

<u>Контрольные задания с развернутым ответом</u>

Задание 1. Ранжирование ценностей

Цель: выявить индивидуальную иерархию ценностей.

Инструкция:

1. Ознакомьтесь со списком терминальных ценностей (ценностей -целей):
   - активная деятельная жизнь;
   - жизненная мудрость;
   - здоровье (физическое и психическое);
   - интересная работа;
   - красота природы и искусства;
   - любовь (духовная и физическая близость);
   - материально обеспеченная жизнь;
   - наличие хороших и верных друзей;
   - общественное признание;
   - познание (расширение кругозора);
   - продуктивная жизнь;
   - развитие (работа над собой);
   - развлечения;
   - свобода (самостоятельность, независимость);
   - счастливая семейная жизнь;
   - счастье других (благосостояние человечества);
   - творчество;
   - уверенность в себе (внутренняя гармония).
2. Проранжируйте ценности от 1 (самая важная) до 18 (наименее важная). Работайте вдумчиво — здесь нет правильных или неправильных ответов.
3. После ранжирования ответьте на вопросы:
   - Какие ценности оказались на первых трёх позициях? Почему?
   - Есть ли ценности, которые вы раньше считали важными, но они оказались в конце списка? Что это меняет в вашем восприятии себя?
   - Как ваша иерархия ценностей соотносится с реальными жизненными решениями за последний год?

Задание 2. Упражнение «Необитаемый остров»

Цель: осознать глубину привязанности к своим ценностям и их влия ние на эмоциональное состояние.

Материалы: 6 небольших листочков бумаги, ручка, спокойная фоно вая музыка.

Инструкция:

1. Напишите на каждом листочке одну ценность из вашей жизни (например, семья, карьера, здоровье, творчество, дружба, самореализация).
2. Расположите листочки в порядке убывания значимости: самый важный — внизу, наименее важный — сверху.
3. Представьте, что вы теряете ценности по одной, начиная с верх ней:
   - Смяйте первый листочек и отложите его в сторону. Подумайте, как изменится ваша жизнь без этой ценности. Обратите внимание на эмоц ии.
   - Повторите для всех листочков по порядку.
4. Теперь представьте, что можете вернуть одну ценность. Выбер ите и разверните один листочек. Повторите выбор ещё 5 раз.
5. Верните все листочки, разверните их. Посмотрите на новый по рядок ценностей. Изменился ли он?

Рефлексия:

- Какая потеря вызвала самые сильные эмоции? Почему?
- Какую ценность вы вернули первой? Что это говорит о ваших приоритетах?
- Остались ли ценности, которые вы не стали возвращать? Что э то значит для вас?

Задание 3. Анализ жизненных целей

Цель: соотнести ценности с конкретными целями и проверить их реа листичность.

Инструкция:

1. Выберите 3 ценности из вашего ранжированного списка (задан ие 1), которые занимают первые позиции.
2. Для каждой ценности сформулируйте 2–3 конкретные цели на ближайший год. Используйте SMART-критерии:
   - **S**pecific (конкретная): Что именно вы хотите достичь?
   - **M**easurable (измеримая): Как вы поймёте, что цель достигнута?
   - **A**chievable (достижимая): Достаточно ли у вас ресурсов (время, деньги, навыки)?
   - **R**elevant (релевантная): Соответствует ли цель вашей ценности ?
   - **T**ime-bound (ограниченная во времени): К какому сроку?

Пример:

- Ценность: «Интересная работа».
- Цель: «Пройти курс по UX-дизайну (2 месяца, бюджет 15 000 р

уб.) и выполнить 3 пробных проекта для портфолио до 1 декабря 2024 года ».

3. Оцените каждую цель по шкале от 1 до 10:
   - Насколько эта цель важна для реализации ценности?
   - Насколько вы уверены, что достигнете её?
4. Если уверенность ниже 7 баллов, подумайте, что может помешать, и как это преодолеть. Запишите 1–2 шага для снижения рисков.

Задание 4. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева (сокращённая версия)

Цель: оценить осмысленность жизни по ключевым параметрам.

Инструкция: оцените каждое утверждение по шкале от 1 («Полностью не согласен») до 7 («Полностью согласен»):

1. У меня есть чёткие цели на будущее.
2. Мне нравится процесс моей повседневной деятельности.
3. Я доволен тем, как сложилась моя жизнь до сегодняшнего дня.
4. Я чувствую, что контролирую свою жизнь и могу влиять на события.
5. Будущее кажется мне интересным и полным возможностей.
6. Я часто ощущаю скуку и пустоту. (Обратный вопрос: 1=«Полностью согласен», 7=«Полностью не согласен»)
7. Мои достижения соответствуют моим ожиданиям.
8. Я верю, что могу изменить свою жизнь к лучшему, если приложу усилия.

Обработка результатов:

- Суммируйте баллы по всем пунктам (кроме 6 — для него используйте обратную шкалу).
- **Высокий балл** (28–35): высокая осмысленность жизни, чёткие цели, удовлетворённость прошлым и настоящим.
- **Средний балл** (20–27): есть зоны роста — возможно, не хватает целей или уверенности в контроле над жизнью.
- **Низкий балл** (до 19): стоит уделить внимание поиску целей и переоценке ценностей.

Рефлексия:

- Какие аспекты (цели, процесс, результат, контроль) получили самые низкие оценки?
- Что вы можете сделать уже сейчас, чтобы улучшить ситуацию по этим пунктам?

Задание 5. «Письмо из будущего»

Цель: визуализировать долгосрочные цели и связать их с текущими ценностями.

Инструкция:

1. Представьте, что вам 70 лет. Вы оглядываетесь на жизнь и пишете письмо самому себе в текущий момент.

2. В письме:

- поблагодарите себя за решения, которые привели к счастливой жизни;
- укажите, какие ценности были реализованы (семья, карьера, тв орчество и т.д.);
- дайте совет: что стоит начать делать уже сейчас, а от чего отка заться;
- опишите 3 самых значимых достижения и их связь с вашими н ынешними ценностями.

3. Перечитайте письмо через неделю. Какие идеи можно воплоти ть в жизнь уже сегодня?

Критерии оценки выполнения заданий:

- глубина рефлексии (ответы на вопросы содержат анализ, а не формальные фразы);
- связь ценностей с реальными действиями (в задании 3 и 5);
- эмоциональная вовлечённость (в заданиях 2 и 5).

Тема 4. Социально-психологические аспекты успеха и понятие успешной личности. ИПК-12.2, ИПК-20.2

Вопросы опроса

№	Вопрос	Ответ
1	Соотношений понятий успеха и удачи.	
2	Стратегия успеха и стратегия избегания неудачи.	
3	Социально-психологические основы успешного\неуспешного поведения.	
4	Самооценка и ограничивающие убеждения.	
5	Типологические особенности успешного человека.	

<u>Контрольные задания с развернутым ответом</u>

Задание 1. Анализ понятий «успех» и «успешная личность»

Цель: разграничить внешние и внутренние критерии успеха, сформи ровать индивидуальное определение успешности.

Инструкция:

1. Напишите 5–7 ассоциаций к слову «успех».

2. Составьте два списка:

- **Внешние признаки успеха** (социальный статус, доход, престиж, имущество и т.д.);
- **Внутренние признаки успеха** (удовлетворённость жизнью, самореализация, гармония, ощущение смысла и т.д.).

3. Приведите по 2–3 примера известных личностей, которых вы считаете успешными. Для каждого укажите:

- какие внешние признаки успеха у него есть;
- какие внутренние признаки успеха можно предположить (на основе биографических данных, интервью и т.п.).

4. Сформулируйте собственное определение «успешной личности» (2–4 предложения), включив в него и внешние, и внутренние критерии.

Рефлексия:

- Насколько ваше определение отличается от общепринятого?
- Какие критерии для вас важнее и почему?

Задание 2. Групповая дискуссия «Факторы успеха»

Цель: выявить многообразие факторов, влияющих на успешность, и научиться аргументировать свою точку зрения.

Инструкция:

1. Разделитесь на две группы.
2. Группа 1: выдвиньте и обоснуйте 5–7 **социальных факторов** успеха (например, поддержка окружения, доступ к образованию, экономическая ситуация в стране).
3. Группа 2: выдвиньте и обоснуйте 5–7 **психологических факторов** успеха (например, мотивация, самодисциплина, эмоциональный интеллект, гибкость мышления).
4. Группы обмениваются списками и задают друг другу по 2–3 уточняющих или критических вопроса.
5. Совместно составьте итоговый список из 10 ключевых факторов успеха, ранжируя их по значимости.

Критерии оценки: аргументированность, учёт разных точек зрения, способность к компромиссу.

Задание 3. Упражнение «Мой эталон успеха»

Цель: проанализировать собственный образ успешной личности и его влияние на мотивацию.

Инструкция:

1. Выберите реального человека (знакомого или публичного), которого вы считаете успешным. Кратко опишите его достижения (3–4 предложения).
2. Выпишите 5–7 качеств этого человека, которые, по вашему мнению, помогли ему добиться успеха.
3. Оцените по 10-балльной шкале, насколько каждое из этих каче

ств развито у вас сейчас.

4. Для трёх самых важных качеств сформулируйте план их развития на ближайшие 3 месяца. План должен включать:

- конкретные действия (например, «пройти курс по тайм-менеджменту»);
- сроки;
- способы контроля прогресса.

Пример:

- Качество: «Умение ставить чёткие цели».
- Текущий уровень: 6/10.
- План: «Изучить метод SMART за 2 недели; каждую неделю ставить 3 цели по SMART и фиксировать результаты в дневнике; через месяц оценить, насколько легче стало достигать целей».

Задание 4. Анализ барьеров на пути к успеху

Цель: осознать внутренние и внешние препятствия, мешающие достижению целей.

Инструкция:

1. Вспомните 2–3 ситуации, когда вы не достигли желаемого результата, хотя прикладывали усилия.
2. Для каждой ситуации заполните таблицу:

Ситуация	Внешние барьеры (обстоятельства, люди, система)	Внутренние барьеры (страхи, привычки, убеждения)	Как эти барьеры повлияли на результат?
…	…	…	…

3. Выделите 2–3 самых частых внутренних барьера. Для каждого предложите 1–2 способа преодоления (например, для «страха неудачи» — практика постановки небольших экспериментальных целей с низким риском).

Задание 5. Кейс-стади «Социальное восприятие успеха»

Цель: понять, как окружение влияет на представление об успехе и поведение личности.

Инструкция:

1. Прочитайте кейс:

Анна, 32 года, работает дизайнером в небольшой студии. Она любит свою работу, но зарабатывает немного. Родители и друзья постоянно говорят ей: «Пора найти место в крупной компании, где платят больше и есть карьерный рост». Анна чувствует вину за то, что не оправдывает их ожиданий, хотя сама не хочет менять работу.

2. Ответьте на вопросы:

- Какие социальные нормы успеха действуют в окружении Анны?

- Как давление окружения влияет на её самооценку и решения?
- Какие аргументы могла бы привести Анна, чтобы объяснить св ою позицию?
- Предложите 2–
3 способа, как Анне сохранить баланс между ожиданиями близких и собст венными ценностями.

3. Придумайте аналогичный кейс из собственной жизни или набл юдений (10–15 предложений) и проанализируйте его по тем же вопросам.

Задание 6. Создание «Карты успеха»

Цель: визуализировать ключевые элементы успешной личности и их взаимосвязи.

Инструкция:

1. На большом листе бумаги или в графическом редакторе создай те ментальную карту с центральным понятием «Успешная личность».
2. От центра проведите ветви к ключевым компонентам (наприме р: «Цели», «Ценности», «Навыки», «Окружение», «Здоровье»).
3. Для каждой ветви добавьте 3–
5 подпунктов. Например, для «Окружения»:
   - поддерживающие друзья;
   - наставники;
   - профессиональное сообщество.
4. Свяжите линиями элементы, которые влияют друг на друга (на пример, «Цели» → «Мотивация», «Окружение» → «Возможности»).
5. Выделите цветом 3–
4 элемента, которые считаете наиболее важными для себя.

Рефлексия:

- Какие связи оказались самыми неожиданными?
- Что из карты вы можете внедрить в жизнь уже сейчас?

Критерии оценки выполнения заданий:

- глубина анализа (учёт социальных и психологических аспектов);
- конкретика в планах и решениях (чёткие шаги, сроки);
- рефлексия (осмысление личного опыта и выводов).

Тема 5. Профилактика стресса и профессионального выгорания: техники саморегуляции эмоционального состояния. ИПК-12.2, ИПК-20.2

<u>Контрольные задания с развернутым ответом</u>

Задание 1. Дневник эмоций и стресса

Цель: развить самоосознание, выявить триггеры стресса и ранние пр изнаки выгорания.

Инструкция:

1. В течение недели ежедневно фиксируйте:
   - **Событие** (что произошло на работе/в жизни);

- **Эмоцию** (как вы себя почувствовали: тревога, раздражение, усталость и т.д.);
- **Интенсивность** (оцените от 1 до 10);
- **Физические ощущения** (напряжение в плечах, учащённое дыхание, головная боль и т.п.);
- **Реакцию** (что вы сделали: замкнулись, сорвались на кого-то, отложили дела).

2. В конце недели проанализируйте записи:
   - Какие ситуации чаще всего вызывают стресс?
   - Есть ли повторяющиеся физические симптомы?
   - Какие эмоции преобладают?
   - Что помогает снизить напряжение (даже ненадолго)?

Рефлексия: какие 2–3 фактора стресса вы можете минимизировать уже сейчас?

Задание 2. Техника «Квадратное дыхание»

Цель: освоить простой метод быстрого снижения тревожности.

Инструкция:

1. Сядьте прямо, спину держите ровно.
2. Выполните цикл:
   - вдох на 4 счёта → задержка на 4 счёта → выдох на 4 счёта → задержка на 4 счёта;
   - повторите 5–7 циклов.
3. Практикуйте 2 раза в день (утром и вечером) и в моменты стресса.
4. После выполнения запишите:
   - как изменилось ваше состояние (по шкале от 1 до 10 до и после);
   - удалось ли сосредоточиться на дыхании или мысли отвлекали?

Совет: если сложно считать, используйте анимацию квадратного дыхания в мобильных приложениях (например, *Calm* или *Headspace*).

Задание 3. Мышечная релаксация по Джекобсону

Цель: снять физическое напряжение — частый спутник стресса.

Инструкция:

1. Найдите тихое место, сядьте или лягте.
2. Последовательно напрягайте и расслабляйте группы мышц (каждую на 5 секунд):
   - кисти → предплечья → плечи → лицо (зажмурьтесь) → шея → спина → живот → бёдра → голени → стопы;
3. После расслабления останьтесь в покое 2–3 минуты, ощущая тепло и тяжесть в теле.
4. Выполняйте упражнение 3 раза в неделю. После каждой сессии отмечайте:
   - какие зоны были наиболее напряжены;
   - изменилось ли настроение.

Задание 4. «Колесо баланса жизни»

Цель: оценить баланс сфер жизни и выявить зоны риска выгорания.

Инструкция:

1. Нарисуйте круг, разделите его на 8 секторов:
   - работа,
   - семья/отношения,
   - здоровье,
   - хобби,
   - финансы,
   - саморазвитие,
   - отдых,
   - социальная активность.
2. Оцените каждую сферу по 10-балльной шкале (1 — совсем неудовлетворены, 10 — идеально).
3. Соедините отметки линиями — посмотрите на получившуюся фигуру.
4. Ответьте на вопросы:
   - Где самые низкие оценки? Как это связано со стрессом?
   - Какие 2 сферы нужно «подтянуть» в ближайший месяц?
   - Составьте 2–3 конкретных шага для улучшения каждой из них (например, «гулять 30 м инут 3 раза в неделю» для сектора «здоровье»).

Задание 5. Визуализация «Место покоя»

Цель: создать внутренний ресурс для восстановления.

Инструкция:

1. Закройте глаза, сделайте 3 глубоких вдоха.
2. Представьте место, где вы чувствуете себя абсолютно спокойн о (лес, берег моря, уютная комната и т.д.).
3. Детализируйте образ:
   - что видите (цвета, предметы);
   - что слышите (шум волн, пение птиц);
   - что чувствуете (тепло солнца, прохладу ветра);
   - какие запахи ощущаете.
4. Останьтесь в этом месте 5–7 минут.
5. Откройте глаза, запишите ощущения.
6. Практикуйте визуализацию 2 раза в неделю и в стрессовых сит уациях.

Важно: запомните ключевые детали образа — они помогут быстро «вернуться» в это место в любой момент.

Задание 6. План профилактики выгорания

Цель: сформировать индивидуальную стратегию защиты от стресса.

Инструкция:

1. На основе предыдущих заданий выделите:
   - 3 главных источника стресса;

- 2–3 симптома выгорания, которые у вас уже есть;
- 3 техники саморегуляции, которые вам понравились больше вс его.

2. Составьте план на месяц:

Действие	Как часто?	Сроки	Контроль (как проверить результат?)
Делать 5-минутную растяжку утром	Ежедневно	1–30 апреля	Записывать в дневник эмоций
Отключать рабочие чаты после 19:00	Ежедневно	С 1 апреля	Отмечать, стало ли легче засыпать
Проходить 3 км в парке	3 раза в неделю	Каждую среду, пятницу, воскресенье	Использовать шагомер

3. В конце месяца оцените прогресс:
   - снизилось ли общее напряжение?
   - какие действия оказались наиболее эффективными?
   - что нужно скорректировать?

Задание 7. Упражнение «Стоп-кадр»

Цель: научиться прерывать цикл стресса в моменте.

Инструкция:

1. Когда почувствуете нарастание тревоги или раздражения:
   - мысленно скажите «Стоп!»;
   - сделайте 3 медленных вдоха-выдоха;
   - назовите 3 вещи, которые видите вокруг;
   - назовите 2 звука, которые слышите;
   - отметьте 1 физическое ощущение (например, давление обуви на ноги).
2. После этого решите:
   - отложить ли задачу на 10 минут;
   - разбить её на мелкие шаги;
   - попросить помощи.
3. Записывайте случаи использования техники и её эффективность (по шкале 1–10).

Критерии оценки выполнения заданий:

- регулярность практики (выполнялись ли упражнения системно);
- глубина рефлексии (анализ причин стресса, а не только симптомов);
- конкретика в планах (чёткие сроки и измеримые действия);
- применение техник в реальных стрессовых ситуациях.

5.3. Один или несколько тематических блоков дисциплины завершаются контрольной точкой (далее – КТ). Текущий контроль успеваемости по

дисциплине предусматривает не менее 2 (двух) и не более 10 (десяти) КТ в течение периода освоения дисциплины.

Максимальное количество баллов за любой тип работ в рамках КТ составляет 100 (сто) баллов.

Распределение весовых коэффициентов по КТ в рамках текущего контроля успеваемости по дисциплине и формулы расчета:

Наименование контрольной точки	Максимальное количество баллов за работу в рамках КТ, которое может набрать студент	Коэффициент веса контрольной точки	Результат контрольной точки, участвующий в формировании итоговой балльной оценки по дисциплине (отражается в журнале БРС в СДО)
КТ 1	100	0,2	20
КТ 2	100	0,2	20
КТ 3	100	0,2	20
Итого:	х	0,6	60

Формула расчета результата контрольной точки:
Результат контрольной точки = Количество баллов за работу в рамках КТ х Коэффициент веса контрольной точки.

5.4. Формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ и типовые оценочные материалы:

КТ – 1.

Тема 1 и2

Опрос:

Вопросы для опроса:

№ п.п.	Содержание вопроса
1	Понятие и основные критерии социальной адаптации в профессиональной деятельности.
2	Главные проблемы социально-психологической адаптации при осуществлении трудовой деятельности.
3	Характеристика основных методов успешной профессиональной адаптации.
4	Анализ современных направлений социально-психологических исследований по адаптации к профессиональной деятельности.
5	Что такое организационное поведение? Дайте определение и объясните его роль в достижении целей организации.
6	Какие основные элементы включает система организационного поведения? Дайте определение каждому элементу и объясните связи между ними.

№ п.п.	Содержание вопроса
7	Назовите и охарактеризуйте базовые модели организационного поведения. Например, по Д. В. Ньюстрому и К. Дэвису выделяют четыре модели: авторитарную, модель опеки, поддерживающую и коллегиальную. В чём их особенности, что у них общего и чем они отличаются?
8	Какие факторы внешней и внутренней среды влияют на выбор модели организационного поведения? Перечислите макроэкономические, внутриорганизационные, социально-культурные, правовые и другие факторы.
9	Как теории Дугласа Макгрегора (теория X и теория Y) связаны с моделями организационного поведения? В чём суть этих теорий и как они влияют на подходы к управлению?

Критерии оценивания опроса:

Диапазон баллов	Описание критерия
85-100	Обучающийся полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; технически излагает материал.
65-84	Обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.
55-64	Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.
0-54	Обучающийся обнаруживает незнание вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

КТ – 2.

Тема 3 и 4

Опрос:

Вопросы для опроса:

№ п.п.	Содержание вопроса
1.	Как формируются смысложизненные ориентации?
2.	Понятие ценностей в психологии.
3.	Структура смысложизненных ориентаций (СЖО).
4.	Роль ценностей в жизни человека.
5.	Особенности смысложизненных ориентаций в период взрослости.
6.	Определение понятия успеха в социальной психологии. Как различаются «внешний» и «внутренний» успех? Приведите примеры определений.
7.	Историческая динамика осмысления проблемы успеха в психологии. Какие подходы к изучению успеха существовали в разные периоды?
8.	Специфика социально-психологического подхода к исследованию деятельности, ориентированной на успех. В чём заключается отличие от других подходов (например, биологического или поведенческого)?
9.	Три объяснительных принципа феномена успеха в социальной психологии. Какие факторы рассматриваются в рамках этих принципов?
10.	Формирование потребности в достижении. Какие факторы влияют на формирование этой потребности? Чем отличаются социогенный и иные подходы к исследованию этой проблемы?

Критерии оценивания опроса:

Диапазон баллов	Описание критерия
85-100	Обучающийся полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; технически правильно излагает материал.
65-84	Обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.
55-64	Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко

Диапазон баллов	Описание критерия
	и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.
0-54	Обучающийся обнаруживает незнание вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

КТ – 3.

Тема 5

Опрос:

Вопросы для опроса:

№ п.п.	Содержание вопроса
1.	Что такое саморегуляция и какие эффекты она может вызывать?
2.	Какие глобальные способы регуляции эмоционального состояния выделял К. Изард?
3.	Какие методы саморегуляции относятся к словесным, визуальным, дыхательным, мышечным и связанным с вниманием?
4.	Почему важно устанавливать границы между личной и профессиональной жизнью для профилактики выгорания?
5.	Как планирование профессиональной деятельности может помочь в профилактике выгорания?
6.	Какую роль играют самоосознание и рефлексия в профилактике стресса и выгорания?
7.	Какие факторы могут повышать риск эмоционального и профессионального выгорания, и как их можно минимизировать?
8.	Какие техники самопомощи могут помочь в работе с негативными мыслями?

Критерии оценивания опроса:

Диапазон баллов	Описание критерия
85-100	Обучающийся полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; технически правильно излагает материал.
65-84	Обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает

Диапазон баллов	Описание критерия
	1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.
55-64	Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.
0-54	Обучающийся обнаруживает незнание вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

5.5. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения проверочных заданий.

Обучающемуся разрешается использование компьютера

.

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

6.1. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации.

Тема 1. Социально-психологическая адаптация как фактор успешной профессиональной деятельности. ИПК-12.2, ИПК-20.2

1. Задания открытого типа.

1.1. Вопросы открытого типа.

№ п.п.	Вопрос	Ответ
1.	Дайте определение социально-психологической адаптации. В чём её отличие от других видов адаптации (профессиональной, психофизиологической и т.д.)?	
2.	Перечислите основные компоненты социально-психологической адаптации и раскройте их содержани	

№ п.п.	Вопрос	Ответ
	е.	
3	Какие факторы (внутренние и вне шние) влияют на успешность соц иально-психологической адаптац ии сотрудника в коллективе? При ведите 2– 3 примера для каждой группы фак торов.	
4	Опишите типичные трудности, с к оторыми сталкиваются молодые с пециалисты при социально-психо логической адаптации. Предложи те 2–3 способа их преодоления.	
5	Как социально-психологическая а даптация влияет на общую успеш ность профессиональной деятельн ости? Приведите конкретные при меры взаимосвязи.	

1.2. Контрольные задания с ключами правильных ответов.

Кейс-задача. Представьте, что вы HR-специалист. Новый сотрудник испытывает сложности в общении с коллегами: избегает совместных меро приятий, редко участвует в обсуждениях, чувствует себя «не на своём мест е». Разработайте план мероприятий по его социально-психологической ада птации (не менее 5 пунктов). Укажите сроки реализации и ответственных л иц.

Анализ ситуации. В коллективе возник конфликт между опытным с отрудником и новичком из-за различий в ценностях и подходах к работе. П роанализируйте ситуацию с точки зрения социально-психологической адап тации новичка. Какие механизмы адаптации нарушены? Предложите страт егию разрешения конфликта.

Ролевая игра. Подготовьте сценарий короткой ролевой игры (5–7 реплик) между наставником и новым сотрудником. Цель игры — помочь новичку адаптироваться в коллективе, объяснить негласные правил а взаимодействия.

2. Задания комбинированного типа.

2.1.Установите соответствие:

Понятие	Описание
1. Социализация	А. Привыкание к физическим нагрузкам и усло

Понятие	Описание
	виям труда
2. Психофизиологическая адаптация	Б. Включение в систему межличностных отношений, освоение норм поведения
3. Профессиональная адаптация	В. Освоение трудовых функций и навыков

2.2. Какие признаки указывают на успешную социально-психологическую адаптацию? Приведите 3–4 примера.

3. Задания закрытого типа.

3.1. Тестовые задания.

Тест 1.

Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.

Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.

Выбрать один верный ответ.

Записать только букву выбранного варианта ответа.

1. ***Что включает в себя социально-психологическая адаптация? Выберите все верные варианты:***

а) освоение профессиональных навыков;

б) принятие групповых норм и ценностей;

в) привыкание к рабочему графику;

г) установление позитивных межличностных отношений;

д) понимание организационной культуры.

2. ***Какой фактор наиболее важен для успешной социально-психологической адаптации?***

а) высокая заработная плата;

б) поддержка со стороны коллектива и руководства;

в) современное оборудование на рабочем месте;

г) наличие карьерного плана.

Тема 2. Модели поведения человека в организации. ИПК-12.2, ИПК-20.2

1. Задания открытого типа.

1.1. Вопросы открытого типа.

№ п.п.	Вопрос	Ответ
1.	Дайте определение понятия «организационное поведение». Какие факторы на него влияют?	
2.	Перечислите и кратко охарактеризуйте основные модели поведения человека в организации (например, преданный сотрудник, бунтарь, оригинал, приспособленец). Приведите по 1–2 примера для каждой модели из реальной рабочей практики.	
3	В чём разница между формальным и неформальным поведением в организации? Как они взаимодействуют?	
4	Опишите модель взаимодействия человека и организационного окружения. Какие элементы она включает?	
5	Как ценности и нормы организации влияют на поведение сотрудников? Приведите примеры положительного и отрицательного влияния.	

1.2. Контрольные задания с ключами правильных ответов.

Кейс-задача. В отделе продаж компании наблюдается высокая текучесть кадров. Анализ показал, что новички быстро теряют мотивацию: не понимают целей компании, чувствуют себя изолированными от коллектива, сталкиваются с негласными правилами, о которых им никто не рассказал.

Определите, какие модели поведения (по типологии) чаще всего проявляются у таких сотрудников.

Разработайте программу адаптации, которая поможет снизить текучесть за счёт коррекции моделей поведения. Включите 4–5 конкретных мероприятий с указанием сроков и ответственных.

Анализ ситуации. Руководитель отдела внедряет жёсткую систему KPI и контроля, что вызывает сопротивление у части сотрудников: одни открыто критикуют нововведения, другие саботируют работу, третьи формально выполняют задачи без инициативы.

Классифицируйте поведение сотрудников по известным моделям.

Предложите 3–4 управленческих решения, которые помогут скорректировать поведение и снизить напряжение в коллективе.

Ролевая игра. Подготовьте сценарий (7–10 реплик) для ролевой игры между:

сотрудником, демонстрирующим «бунтарское» поведение (не прини мает правила, спорит с руководством);

руководителем, который стремится перевести его в модель «преданн ого сотрудника».

Цель игры — показать, как через диалог можно изменить модель поведения без давления и конфликтов.

2. Задания комбинированного типа.

2.1.Установите соответствие:

Модель поведения	Характеристика
1. Преданный сотру дник	А. Принимает ценности, но не принимает нормы поведения
2. Бунтарь	Б. Не принимает ни ценности, ни нормы поведен ия
3. Оригинал	В. Полностью разделяет ценности и нормы
4. Приспособленец	Г. Принимает нормы, но не разделяет ценностей

2.2. Какие факторы сильнее всего влияют на формирование модели поведения сотрудника в организации? Приведите 3–4 примера и кратко поясните каждый.

3. Задания закрытого типа.

3.1. Тестовые задания.

Тест 1.

Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.

Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.

Выбрать один верный ответ.

Записать только букву выбранного варианта ответа.

1. ***Какие из перечисленных моделей поведения относятся к ти пологии организационного поведения?***

Выберите все верные варианты:

а) преданный сотрудник;

б) инноватор;

в) бунтарь;

г) стратег;

д) оригинал.

2. ***Если сотрудник разделяет ценности организации, но игнор ирует нормы поведения, его модель поведения — это:***

а) бунтарь;

б) оригинал;

в) приспособленец;

г) преданный сотрудник.

Тема 3. Цели, ценности и смысло-жизненные ориентации взрослого человека. ИПК-12.2, ИПК-20.2

1. Задания открытого типа.

1.1. Вопросы открытого типа.

№ п.п.	Вопрос	Ответ
1.	Дайте определения понятий «цель », «ценность» и «смысло-жизненн ая ориентация». В чём их взаимос вязь и различия?	
2.	Перечислите и кратко охарактери зуйте основные теории смысло-ж изненных ориентаций (например, логотерапия В. Франкла, теория с амодетерминации Э. Деси и Р. Ра йана). Укажите 1– 2 ключевых тезиса каждой теории .	
3	Как меняются цели и ценности че ловека на разных этапах взрослос ти (ранняя, средняя, поздняя взрос лость)? Приведите по 2– 3 примера для каждого этапа.	
4	Какие факторы (социальные, куль турные, личностные) влияют на ф ормирование и трансформацию це нностей взрослого человека? При ведите 3–4 примера.	
5	Объясните, как смысло-жизненны е ориентации влияют на професси ональную самореализацию и общ ее благополучие человека. Подкре пите ответ примерами.	

1.2. Контрольные задания с ключами правильных ответов.

Кейс-задача. 35-летний менеджер среднего звена чувствует кризис: работа перестала приносить удовлетворение, прежние цели кажутся бессмысленными, возникает ощущение «застоя».

Определите, какой тип кризиса (ценностей, целей, смысла) может переживать человек.

Разработайте план из 5–6 шагов для переосмысления жизненных целей и ценностей. Включите конкретные методики (например, «Колесо баланса», «Дерево целей», рефлексивные вопросы).

Укажите сроки реализации и ожидаемые результаты.

Анализ ситуации. В коллективе два сотрудника с разными ценностными установками: один ориентирован на карьерный рост и высокий доход, другой — на баланс работы и личной жизни, социальную значимость деятельности. Это приводит к недопониманию и конфликтам.

Проанализируйте ситуацию с точки зрения теории ценностей (например, по модели Ш. Шварца).

Предложите 3–4 способа гармонизации взаимодействия, учитывающих различия в ценностях.

Упражнение на рефлексию. Составьте список из 10–15 жизненных целей взрослого человека (личные, профессиональные, социальные). Классифицируйте их по уровням пирамиды Маслоу (физиологические, безопасность, социальные, уважение, самоактуализация). Для каждой цели укажите, какие ценности её поддерживают (например, цель «открыть свой бизнес» — ценности: независимость, самореализация).

2. Задания комбинированного типа.

2.1.Установите соответствие:

Тип ориентации	Характеристика
1. Гедонистическая	А. Стремление к саморазвитию, реализации потенциала
2. Альтруистическая	Б. Приоритет удовольствия и комфорта здесь и сейчас
3. Прагматическая	В. Забота о благе других, социальная ответственность
4. Самоактуализационная	Г. Ориентация на практическую пользу, выгоду

2.2. Какие признаки указывают на кризис смысло-жизненных орие нтаций? Приведите 3–4 примера и кратко поясните каждый.

3. Задания закрытого типа.

3.1. Тестовые задания.

Тест 1.

Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.

Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.

Выбрать один верный ответ.

1. Записать только букву выбранного варианта ответа.

Верные варианты:

а) честность;

б) карьера;

в) счастье;

г) образование;

д) свобода.

2. ***Какой инструмент диагностики чаще всего используется д ля изучения смысло-жизненных ориентаций?***

а) тест Айзенка;

б) тест смысло-жизненных ориентаций Д. Леонтьева;

в) тест MMPI;

г) тест Люшера.

Тема 4. Социально-психологические аспекты успеха и понятие успешной личности. ИПК-12.2, ИПК-20.2

1. Задания открытого типа.

1.1. Вопросы открытого типа.

№ п.п.	Вопрос	Ответ
1.	Дайте определение понятиям «усп ех» и «успешная личность» с соци ально-психологической точки зре ния. В чём разница между объект ивными и субъективными критер иями успеха?	
2.	Перечислите и охарактеризуйте о сновные формы успеха по класси фикации Г. Л. Тульчинского (успе х-популярность, успех-признание	

№ п.п.	Вопрос	Ответ
	и т.д.). Приведите по 1–2 примера для каждой формы.	
3	Какие личностные качества чаще всего связывают с успешной личностью? Составьте список из 5–7 качеств и для каждого укажите, как оно влияет на достижение успеха (например, стрессоустойчивость помогает сохранять продуктивность в сложных ситуациях).	
4	Опишите влияние социального окружения на формирование представлений об успехе. Как семья, друзья, коллеги и СМИ формируют «образ успеха»?	
5	Что такое мотивация достижения? Как она связана с уровнем притязаний и самооценкой? Приведите примеры позитивного и негативного влияния этих факторов на успех.	

1.2. Контрольные задания с ключами правильных ответов.

Кейс-задача. 40-летний специалист чувствует, что «застоялся» в карьере: зарплата стабильная, но роста нет, работа стала рутинной, пропадает интерес.

Проанализируйте ситуацию с точки зрения социально-психологических факторов успеха (мотивация, ценности, окружение и т.д.).

Составьте план из 5–6 шагов для преодоления кризиса. Включите конкретные инструменты: например, методику SMART для постановки целей, техники повышения мотивации, способы расширения профессионального круга общения.

Укажите сроки реализации и ожидаемые результаты.

Анализ ситуации. В компании два сотрудника с одинаковым опытом и навыками, но разными результатами: один регулярно получает повышения, другой остаётся на той же должности.

Определите возможные социально-психологические причины различий (например, локус контроля, коммуникативные навыки, стратегия поведения).

Предложите 3–4 рекомендации для второго сотрудника, которые помогут ему повысить свою успешность.

Упражнение на рефлексию. Проведите мини-исследование среди 3–5 знакомых:

Спросите, что для них значит «быть успешным».

Выпишите общие и индивидуальные критерии успеха.

Соотнесите полученные ответы с теоретическими моделями (например, пирамидой Маслоу, концепцией Тульчинского).

Сделайте вывод: какие социальные факторы сильнее всего влияют на представления об успехе в вашей выборке?

2. Задания комбинированного типа.

2.1.Установите соответствие:

Стратегия	Характеристика
1. Адаптивная	А. Активное создание новых возможностей, инновации
2. Конкурентная	Б. Приспособление к существующим условиям, гибкость
3. Творческая	В. Ориентация на опережение соперников, борьба за ресурсы

2.2. Какие признаки указывают на кризис мотивации достижения? Приведите 3–4 примера и кратко поясните каждый (например, прокрастинация, снижение инициативности).

3. Задания закрытого типа.

3.1. Тестовые задания.

Тест 1.

Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.

Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.

Выбрать один верный ответ.

1. Какие из перечисленных факторов относятся к социально-психологическим аспектам успеха?

Выберите все верные варианты:

а) уровень дохода;

б) поддержка семьи и друзей;

в) престиж профессии;

г) врождённые способности;

д) общественное признание достижений.

2. ***Какой тип локуса контроля чаще ассоциируется с успешной личностью?***

а) экстернальный (внешняя ответственность);

б) интернальный (внутренняя ответственность);

в) смешанный;

г) ситуативный.

Тема 5. Профилактика стресса и профессионального выгорания: техники саморегуляции эмоционального состояния. ИПК-12.2, ИПК-20.2

1. Задания открытого типа.

1.1. Вопросы открытого типа.

№ п.п.	Вопрос	Ответ
1.	Дайте определения понятий «стресс» и «профессиональное выгорание». В чём их взаимосвязь и различия?	
2.	Перечислите и охарактеризуйте основные стадии профессионального выгорания (по модели К. Маслач). Приведите 2–3 примера симптомов для каждой стадии.	
3	Какие факторы (организационные, личностные, социальные) способствуют развитию профессионального выгорания? Приведите по 2 примера для каждой группы факторов.	
4	Что такое саморегуляция эмоционального состояния? Какие виды техник саморегуляции существуют (естественные, искусственные)? Кратко опишите каждый вид.	
5	Объясните, как здоровый образ жизни (сон, питание, физическая активность) влияет на профилактику стресса и выгорания. Приведите 3–4 конкретных примера взаимосвязи.	

1.2. Контрольные задания с ключами правильных ответов.

Кейс-задача. Педагог с 15-летним стажем отмечает у себя признаки выгорания: хроническую усталость, раздражительность, снижение интерес а к работе, ощущение «застоя».

Проанализируйте ситуацию: какие стадии выгорания могут присутст вовать? Какие факторы могли способствовать развитию состояния?

Разработайте индивидуальный план профилактики выгорания на 1 м есяц (5–
7 пунктов). Включите: техники саморегуляции, режим дня, физическую ак тивность, хобби. Укажите частоту и длительность практик.

Опишите ожидаемые результаты через 2 недели и 1 месяц.

Анализ ситуации. В колл-центре высокая текучесть кадров из-за стр есса: сотрудники жалуются на жёсткий график, постоянный контроль, мон отонность задач.

Определите, какие организационные факторы провоцируют стресс и выгорание.

Предложите 4–
5 мер для работодателя по снижению уровня стресса в коллективе (наприм ер, оптимизация графика, тренинги по саморегуляции). Кратко обоснуйте в ыбор.

Практикум техник саморегуляции. Подготовьте инструкцию (500–700 слов) для сотрудников на тему «5 быстрых техник снятия стресса на ра бочем месте». Для каждой техники укажите:

название;

пошаговое описание выполнения (2–4 шага);

время применения (например, «при ощущении тревоги», «после сло жного разговора»);

ожидаемый эффект (успокоение, восстановление концентрации и т. д.).

Включите дыхательные упражнения, мышечную релаксацию, визуал изацию.

2. Задания комбинированного типа.

2.1.Установите соответствие:

Техника	Эффект
1. Визуализация	А. Снижение мышечного напряжения
2. Аутогенная тренир овка	Б. Отвлечение от стресса через создание позит ивных образов
3. Физическая активн ость	В. Улучшение настроения за счёт выработки э ндорфинов

Техника	Эффект
4. Ведение дневника э моций	Г. Осознание и анализ эмоциональных реакций

2.2. Какие действия помогают предотвратить выгорание на уровне организации? Приведите 3–
4 примера и кратко поясните, как они снижают риск выгорания (например, гибкий график — снижает стресс от жёстких рамок).

3. Задания закрытого типа.

3.1. Тестовые задания.

Тест 1.

Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.

Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.

Выбрать один верный ответ.

1. Какие из перечисленных симптомов относятся к признака м профессионального выгорания?

Выберите все верные варианты:

а) повышенная энергичность;

б) эмоциональная отстранённость;

в) рост мотивации;

г) циничное отношение к работе;

д) частые простудные заболевания.

2. ***Какая техника саморегуляции основана на осознанном конт роле дыхания?***

а) прогрессивная мышечная релаксация;

б) диафрагмальное дыхание;

в) арт-терапия;

г) когнитивно-поведенческая терапия.

6.3. Критерии и шкала оценивания на основе БРС.

Критерии и балльная шкала определяются преподавателем

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	РЕЗУЛЬТАТ В БАЛЛАХ
Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по	40

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	РЕЗУЛЬТАТ В БАЛЛАХ
проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок	
Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.	30-39
Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.	20-29
Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т.е. студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.	0-19

6.4. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения проверочных заданий.

Обучающемуся разрешается использование компьютера

7. Методические материалы по освоению дисциплины (модуля)

Работа обучающихся по подготовке к учебным занятиям должна предполагать следующие этапы:

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. Писать эссе чрезвычайно полезно, поскольку это позволяет автору научиться четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные категории анализа, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать понятия соответствующими примерами, аргументировать свои выводы; овладеть научным стилем речи.

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 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 зачету

К зачету 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 магистрант должен владеть; тематическими планами лекций, семинарских занятий; учебником, учебными пособиями по

дисциплине, а также электронными ресурсами; 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 зачета.

Вопросы для самостоятельной работы и подготовки к подготовки к практическим и лекционным занятиям

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

- Главные проблемы социально-психологической адаптации при осуществлении трудовой деятельности.
- Анализ современных направлений социально-психологических исследований по адаптации к профессиональной деятельности.

Тема 2. Модели поведения человека в организации

- Модели организационного поведения.
- Принципы построения модели организационного поведения.

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

- Целеполагание. Целенаправленность. Целедостижение.
- Жизненные ценности и смысло-жизненные ориентации: их роль в достижении цели.

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

- Социально-психологические основы успешного\неуспешного поведения.
- Самооценка и ограничивающие убеждения.
- Типологические особенности успешного человека.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

8.1 Основная литература

1. Корниенко, Д. С. Социально-психологические аспекты экономического поведения : монография / Д. С. Корниенко, М. В. Балева, Н. П. Ячменёва. — Москва : Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-85006-506-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2154938 (дата обращения: 09.06.2026). – Режим доступа: по подписке..

8.2. Дополнительная литература

1. Вайнштейн, Л. А. Психология безопасности труда : учебное пособие / Л. А. Вайнштейн, К. Д. Яшин. - Минск : Вышэйшая школа, 2019. - 333 с. - ISBN 978-985-06-3070-4. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2130579 (дата обращения: 09.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

8.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ. // Справочная правовая система КонсультантПлюс: [сайт]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 14.04.2025).

2. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 №245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» // Справочная правовая система КонсультантПлюс: [сайт]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_393023/ (дата обращения: 14.04.2025).

3. Приказ РАНХиГС Об утверждении положения о единой балльно-рейтинговой системе оценивания успеваемости студентов Академии и ее использовании при проведении текущей и промежуточной аттестации от 12.12.2024 №02-2531.

8.4 Интернет-ресурсы

1. Сайты библиотек разных вузов:

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/

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

9.1. Материально-техническая база

Перечень материально-технического обеспечения:

1. Учебные аудитории, оборудованные для проведения учебных занятий лекционного и 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 просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG-4, DivX, RMVB, WMV и др.

9.2. 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, средства работы с презентационными материалами и т.д.).
5. Архиватор 7-Zip.
6. Система дистанционного обучения.
7. Автоматизированная библиотечная система.

9.3. Информационные справочные системы:

1. https://www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система [ЭБС]«IPRSMART»(ранее–IPRBooks)
2. https://e.lanbook.com -Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Лань».
3. https://znanium.ru - Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Znanium.com».
4. https://www.book.ru - Электронно-библиотечная система[ЭБС]«Book.ru».
5. https://ibooks.ru-Электронно-библиотечная система [ЭБС]«ibooks.ru».

6. https://ranepalib.miflib.ru - Электронная библиотека издательства «МИФ».

7. 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.

8. http://www.consultant.ru/-Справочно-правоваясистема «Консультант».

9. http://www.garant.ru/Справочно-правоваясистема «Гарант».