

**Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Московский физико-технический институт  
(национальный исследовательский университет)»**

**УТВЕРЖДЕНО**

**и.о. директора физтех-школы  
физики и исследований им.  
Ландау**

**А.А. Воронов**

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

<b>по дисциплине:</b>	Практическая психология
<b>по направлению:</b>	Прикладные математика и физика
<b>профиль подготовки:</b>	Физика и педагогика Физтех-школа физики и исследований им. Ландау Физтех-кластер академической и научной карьеры
<b>курс:</b>	1
<b>квалификация:</b>	бакалавр

Семестр, формы промежуточной аттестации: 2 (весенний) - Дифференцированный зачет

Аудиторных часов: 30 всего, в том числе:

лекции: 0 час.

семинары: 30 час.

лабораторные занятия: 0 час.

Самостоятельная работа: 15 час.

Всего часов: 45, всего зач. ед.: 1

Программу составил: Р.Ф. Мухарамов, старший преподаватель

Программа обсуждена на заседании Физтех-кластера академической и научной карьеры 26.03.2020

## Аннотация

На курсе «Практическая психология» студенты научатся лучше понимать причину тех проблем, с которыми сталкиваются молодые люди учась в институте, а также научатся методам решения этих проблем. На конкретных примерах из жизни студентов МФТИ мы разберемся в следующих вопросах:

1. Эффективная организации своего рабочего времени,
2. Отношения с другими людьми (друзьями, родителями, преподавателями)
3. Повышение мотивации в учебе
4. Умение разбираться в разнообразии человеческих типов.
5. Женско-мужские отношениях
6. Умение поддерживать позитивное эмоциональное состояние
7. Экзистенциальные вопросы человеческого существования

Курс проходит в формате тренинга, с активным вовлечением всех участников в обсуждение актуальных вопросов, которые волнуют каждого студента. Курс рассчитан на студентов 1-6 курса.

## 1. Цели и задачи

### Цель дисциплины

Дать студентам общее представление о психологии, о развитии психологии в XX-XXI веке, о различных направлениях в психологии, о роли психологии в жизни человека.

### Задачи дисциплины

- Научить студентов грамотно выражать собственное мнение;
- научить студентов лучше понимать мотивы своих поступков;
- научить студентов лучше понимать причины эмоциональных состояний, как своих, так и окружающих;
- научить студентов справляться с негативными эмоциональными состояниями и увеличение стрессоустойчивости;
- научить студентов основам публичного выступления.

## 2. Перечень формируемых компетенций

Освоение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1 Анализирует задачу, выделяя этапы ее решения, действия по решению задачи
	УК-1.2 Находит, критически анализирует и выбирает информацию, необходимую для решения поставленной задачи
	УК-1.3 Рассматривает различные варианты решения задачи, оценивает их преимущества и недостатки
	УК-1.4 Грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки
	УК-1.5 Определяет и оценивает практические последствия возможных вариантов решения задачи
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1 Формулирует совокупность взаимосвязанных задач в рамках поставленной цели работы, обеспечивающих ее достижение. Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1 Способен устанавливать разные виды коммуникации (учебную, научную, деловую, неформальную и др.)
УК-6 Способен управлять своим временем,	УК-6.1 Определяет приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-6.2 Способен планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач; подвергать критическому анализу проделанную работу; находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны

знать:

Основы психологии эмоций, основы психологии потребностей, основы дифференциальной психологии (знание психологических типов и врожденных индивидуальных различий между людьми).

уметь:

Различать собственные эмоции и эмоции других людей, определять причины возникновения эмоций, справляться с негативными психологическими состояниями – тревогой, страхом, обидой и т.п., формулировать свое мнение, вести дискуссию.

владеть:

Простейшими навыками публичного выступления.

### 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкости по видам учебных занятий

№	Тема (раздел) дисциплины	Трудоемкость по видам учебных занятий, включая самостоятельную работу, час.			
		Лекции	Семинары	Лаборат. работы	Самост. работа
1	Цели и задачи практической психологии. Планирование учебного процесса		4		2
2	Самооценка		4		2
3	Мотивация		4		2
4	Психологические страхи и комплексы		4		2
5	Темпераменты и типы личности		4		2
6	Эмоции		4		2
7	Отношения с другими людьми		6		3
Итого часов			30		15
Подготовка к экзамену		0 час.			
Общая трудоёмкость		45 час., 1 зач.ед.			

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

Семестр: 2 (Весенний)

1. Цели и задачи практической психологии. Планирование учебного процесса

Введение - зачем физику психология. Чем студенты МФТИ отличаются от студентов других ВУЗов с психологической точки зрения. Как знание психологии может помочь студенту лучше учиться. Как справиться с откладыванием важных дел на потом (прокрастинация). Глубинные психологические причины прокрастинации. Подсознательные отрицательные эмоции как причина прокрастинации. Влияние прокрастинации на психологическое самочувствие студента. Стандартные ошибки планирования учебной деятельности. Прокрастинация и Интернет.

## 2. Самооценка

Низкая самооценка как причина хронического стресса и проблем с учебой. Факторы, влияющие на самооценку. Как поднять свою самооценку. Зависть к таланту у студентов МФТИ.

## 3. Мотивация

Как поддерживать мотивацию к учебе на высоком уровне. Причины падения мотивации. Кризис мотивации студентов физтеха 2-3 курса. Депрессия как следствие падения мотивации. Как правильно преодолеть кризис.

## 4. Психологические страхи и комплексы

Перфекционизм. Повышенная тревожность. Страх перед будущим. Страх перед экзаменами. Страх не оправдать ожидания родителей. Страх общения. Страх обращаться за помощью к другим. Страх выглядеть глупым. Страх задавать вопросы на семинарах. Страх публичных выступлений. Страх знакомиться с новыми людьми. Страх одиночества. Психологическая проекция как причина страхов. Как справиться со страхами.

## 5. Темпераменты и типы личности

Отличие темперамента от характера. Почему важно знать собственный темперамент. Сильные и слабые стороны темпераментов. Первичные и вторичные реакции на внешние раздражители. Типы темпераментов по Юнгу. Отличие восприятия информации у логических, интуитивных, эмоциональных и сенсорных типов. Как темперамент человека связан с типичными сбоем в учебной деятельности. Альтернативные теории темпераментов.

## 6. Эмоции

Важность эмоций в жизни человека. Влияние эмоций на эффективность учебной деятельности. Отрицательные эмоции. Причины возникновения отрицательных эмоций. Взаимосвязь эмоций, желаний, потребностей и убеждений. Как справиться с негативными эмоциями. Методы релаксации и эмоционального саморегулирования. Медитативные техники. Дыхательные техники. Техники визуализации.

## 7. Отношения с другими людьми

Что такое наши убеждения и как они формируются. Влияние родителей, социума и СМИ на формирование наших убеждений. Влияние убеждений на способность человека удовлетворять свои психологические потребности. Прокрастинация – откладывание важных дел «на потом». Причина прокрастинации – конфликт между желаниями и убеждениями.

## 5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Учебная аудитория на 50 человек

Обеспечение самостоятельной работы (библиотека, доступ в Интернет и т. д.)

## 6. Перечень рекомендуемой литературы

### Основная литература

Фонд Физтех-кластера АНК:

1. Перлз, Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии [Текст] / Ф. Перлз. — М. : Ин-т Психотерапии, 2001.
2. Фрейд, З. "Я" и "Оно". Труды разных лет [Текст] Кн.2 / З. Фрейд ; пер. с нем. ; предисл. Б. Р. Нанейшвили, Г. Б. Нанейшвили ; сост. А. Григорашвили. — Тбилиси : Мерани, 1991.
3. Фрейд, З. По ту сторону принципа. Я и ОНО [Текст] / З. Фрейд ; [пер. с нем.]. — М. : АСТ ; Харьков, 2004.

### Дополнительная литература

Фонд Физтех-кластера АНК:

1. Перлз, Ф. Практикум по гештальт-терапии [Текст] / Ф. Перлз, П. Гудмен, Р. Хефферлин. — М. : Ин-т Психотерапии, 2001.
2. Вундт, В. Проблемы психологии народов [Текст] / В. Вундт; пер. с нем. Н. В. Самсонова. — 3-е изд. — М : Книжный дом "ЛИБРОКОМ", 2010.

## 7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

<https://vk.com/softskillsmipt>  
<https://www.stud-psyholog.ru>  
<https://vk.com/sdsmipt>

## 8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Доступ в Интернет, система видеоконференций Zoom.

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

Для успешного освоения курса, помимо посещения семинаров, от студентов требуется самостоятельная работа в объеме не менее чем те часы, которые указаны в учебных планах факультетов. Самостоятельные занятия включают в себя также повторение материала занятий, подготовке докладов, к написанию тестов.

Для более углублённого знакомства с предметом рекомендуется литература:

1. Гиппенрейтер Ю.Б., Романов В.Я. (ред.) Психология индивидуальных различий ЧеРо — М., 2006.
2. Махарам Рауф. Типы людей. Взгляд из XXI века. — СПб., Питер, 2006 г.
3. Старак Яро, Кей Тони, Олдхейм Джеймс. Техники гештальт-терапии на каждый день. Психотерапия. — М., 2011.
4. Перлз Фредерик. Теория гештальт-терапии. Институт общегуманитарных исследований. — М., 2010.
5. Юнг Карл Густав. Психология бессознательного. — М., Канон, 2013.
6. Юнг Карл Густав. Психологические типы. — СПб., Азбука, 2001.
7. Фрейд Зигмунд. "Я" и "Оно". — СПб., Азбука, 2011.
8. Перлз Фредерик. Гештальт-семинары. Институт общегуманитарных исследований. — М., 2008.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**по направлению:** Прикладные математика и физика  
**профиль подготовки:** Физика и педагогика  
Физтех-школа физики и исследований им. Ландау  
Физтех-кластер академической и научной карьеры  
**курс:** 1  
**квалификация:** бакалавр

Семестр, формы промежуточной аттестации: 2 (весенний) - Дифференцированный зачет

**Разработчик:** Р.Ф. Мухарамов, старший преподаватель

## 1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1 Анализирует задачу, выделяя этапы ее решения, действия по решению задачи
	УК-1.2 Находит, критически анализирует и выбирает информацию, необходимую для решения поставленной задачи
	УК-1.3 Рассматривает различные варианты решения задачи, оценивает их преимущества и недостатки
	УК-1.4 Грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки
	УК-1.5 Определяет и оценивает практические последствия возможных вариантов решения задачи
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1 Формулирует совокупность взаимосвязанных задач в рамках поставленной цели работы, обеспечивающих ее достижение. Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1 Способен устанавливать разные виды коммуникации (учебную, научную, деловую, неформальную и др.)
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Определяет приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
	УК-6.2 Способен планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач; подвергать критическому анализу проделанную работу; находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития

## 2. Показатели оценивания компетенций

В результате изучения дисциплины «Практическая психология» обучающийся должен:

### знать:

Основы психологии эмоций, основы психологии потребностей, основы дифференциальной психологии (знание психологических типов и врожденных индивидуальных различий между людьми).

### уметь:

Различать собственные эмоции и эмоции других людей, определять причины возникновения эмоций, справляться с негативными психологическими состояниями – тревогой, страхом, обидой и т.п., формулировать свое мнение, вести дискуссию.

### владеть:

Простейшими навыками публичного выступления.

## 3. Перечень типовых (примерных) вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю

Темы рефератов:

- Основные положения гештальт-терапии.
- Типология Юнга и ее применение на практике.
- Причины падения мотивации у студентов.
- Возрастные кризисы и их значение в жизни человека.
- Способы планирования учебной деятельности.

#### 4. Перечень типовых (примерных) вопросов и тем для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Вопросы к дифференцированному зачету:

1. Основные причины прокрастинации у студентов.
2. Восемь типов личности по Юнгу.
3. Основные причины низкой самооценки у студентов.
4. Отличие восприятия информации у логических и интуитивных типов.
5. Чем темперамент отличается от характера.
6. Основные причины падения мотивации учиться.
7. Причины депрессивных состояний.
8. Виды страхов.
9. Причины возникновения отрицательных эмоций.
10. Что такое убеждения и как они формируются.
11. Психологическая проекция и ее влияние на восприятие реальности.

#### Критерии оценивания

Оценка «отлично (10)» – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на занятиях, разбирающийся в основных научных концепциях по изучаемой дисциплине, проявивший творческие способности и научный подход в понимании и изложении учебного программного материала, чей ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, а изложение материала в нем последовательно и логично;

Оценка «отлично (9)» – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое знание учебного программного материала, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, глубоко усвоивший основную литературу и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, активно работавший на занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, а также способность к их самостоятельному пополнению, чей ответ отличается точностью использованных терминов, а изложение материала в нем последовательно и логично;

Оценка «отлично (8)» – заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, а также способность к их самостоятельному пополнению.

Оценка «хорошо (7)» – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, а также способность к их самостоятельному пополнению;

Оценка «хорошо (6)» – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший основные предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, отличавшийся достаточной активностью на занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы;

Оценка «хорошо (5)» – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, не отличавшийся активностью на занятиях, самостоятельно выполнивший основные предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, однако допустивший некоторые погрешности при их выполнении и в ответе на зачете, но обладающий необходимыми знаниями для самостоятельного устранения допущенных погрешностей;



Оценка «удовлетворительно (4)» – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, не отличавшийся активностью на занятиях, самостоятельно выполнивший основные предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, однако допустивший некоторые погрешности при их выполнении и в ответе на зачете, но обладающий необходимыми знаниями для устранения под руководством преподавателя допущенных погрешностей;

Оценка «удовлетворительно (3)» – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, не отличавшийся активностью на занятиях, самостоятельно выполнивший основные предусмотренные программой задания, однако допустивший погрешности при их выполнении и в ответе на зачете, но обладающий необходимыми знаниями для устранения под руководством преподавателя наиболее существенных погрешностей;

Оценка «неудовлетворительно (2)» – выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно-программного материала, не выполнившему самостоятельно предусмотренные программой основные задания, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, допускающему существенные ошибки при ответе, и не способному продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине;

Оценка «неудовлетворительно (1)» – нет ответа (отказ от ответа) или представленный ответ полностью не соответствует существу содержащихся в задании вопросов.

## **5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Во время проведения дифференцированного зачета студенты могут пользоваться программой дисциплины.