

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

В структуре курса отсутствует лекционная (теоретическая) часть и работа с учебной литературой не предусмотрена<sup>1</sup>, но для более глубокого понимания вопросов саморегуляции первокурсников (управление стрессами и управление временем) предлагается список рекомендуемых источников, приведенный ниже:

### б) дополнительная литература

1. Анцупов, А. Я. Как избавиться от стресса / А. Я. Анцупов. — 3-е изд. — Москва: Проспект, 2019. — 224 с. — ISBN 978-5-392-29712-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/180990> (дата обращения: 9.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей
2. Гейман, О. Б. Тайм-менеджмент. Практикум: учебное пособие / О. Б. Гейман. — Москва : РТУ МИРЭА, 2022. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/265835> (дата обращения: 9.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Егоренко, А. О. Тайм-менеджмент / А. О. Егоренко, В. О. Кожина. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 148 с. — ISBN 978-5-507-48186-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367487> (дата обращения: 9.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Оськина, С. В. Технологии самоорганизации и саморазвития личности : учебное пособие / С. В. Оськина. — Тула: ТулГУ, 2023. — 158 с. — ISBN

---

<sup>1</sup> Курс «Социально-психологическая адаптация первокурсников» технологически представляет собой элемент психологического сопровождения, включающий социально-психологический тренинг и психологическое консультирование. Индивидуальные и групповые результаты профессиональной психологической работы определяются индивидуально-психологическими особенностями личности студентов и уникальным составом каждой конкретной студенческой группы. Степень социально-психологической адаптированности студентов в момент завершения курса определяется по результатам выполнения профессиональной психодиагностической методики, которые защищены нормой конфиденциальности. Эти результаты являются основанием для индивидуального психологического консультирования студентов в рамках курса и (при необходимости) для дальнейшего психологического сопровождения в рамках работы психологической службы УлГАУ

978-5-7679-5317-2. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/391340> (дата обращения: 9.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Самоменеджмент : учебное пособие / составители Н. В. Бобина [и др.]. — Москва: ФЛИНТА, 2021. — 184 с. — ISBN 978-5-9765-4712-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/182758> (дата обращения: 9.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.