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

Институт общественных наук

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом РАНХиГС
(в составе ДПП)
Протокол от «19» сентября 2023г. № 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Эмоциональный интеллект»

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
профессиональной переподготовки

«Специалист по развитию личной и профессиональной эффективности»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 34DADEA422D066B8B0F87862D35EF99F
Владелец: Колодкин Владимир Александрович
Действителен: с 14.12.2023 до 08.03.2025

Москва, 2023

Автор – составитель:

Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии ИОН

(подпись)

В.И. Шелест

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины – освоение комплекса психологических знаний и умений, необходимых для идентификации эмоций и управления эмоциями у себя и других людей.

Основные задачи дисциплины:

- формирование знаний о содержании эмоционального интеллекта;
- формирование знаний о компонентах эмоционального интеллекта и их проявлениях;
- освоение знаний о методах управления эмоциональными состояниями в группе;
- освоения умения поддерживать необходимое для рабочих задач эмоциональное состояние;
- формирование умения предлагать конкретные меры и рекомендации по стабилизации эмоциональной сферы клиентам в социальной сфере;
- развитие и интеграция знаний из различных областей социальной, общей, возрастной психологии, психологии труда.

2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Таблица 1

Виды деятельности	Общепрофессиональные компетенции или трудовые функции *(формируются и (или) совершенствуются)*	Знания	Умения
Предоставление психологических услуг в социальной сфере	ПСК -1[1]. Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы. А/07.7	Социальной психологии, психологии малых групп. Проблем социализации, социальной адаптации и дезадаптации, характеристик социальной среды. Психологии семьи, консультирования семьи, кризисов семьи.	Использовать результаты мониторинга психологической безопасности и комфортности среды при разработке плана психологического просвещения и проведения информационных консультаций. Преодолевать коммуникативные, образовательные, этнические, конфессиональные и другие барьеры в проведении психологического просвещения. Использовать разные формы и методы психологического просвещения, в том числе активные методы (игры, упражнения, тренинги).
	ПКо ОС -4 [2]. Способен	Феноменологии, структуры и функций	Определять эмоции, регулировать собственное

[1] Приказ Минтруда России от 18.11.2013 № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 25.12.2013 № 30840.

[2] Образовательный стандарт высшего образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» направление подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата) утвержден приказом Ректора РАНХиГС №01–11048 от 16 июня 2022 г.

	выбирать и применять психологические технологии, позволяющие осуществлять решения задач в различных областях психологической практики.	эмоционального интеллекта. Этапов и механизмов развития эмоционального интеллекта. Проявлений ЭИ в различных профессиональных и личных ситуациях. Способов эмоциональной саморегуляции.	эмоциональное состояние. Помогать другим людям регулировать их эмоциональное состояние. Применять знания об ЭИ в профессиональных и личных ситуациях. Регулировать собственные эмоциональные состояния

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Эмоциональный интеллект» составляет 26 академических часов:

- видео лекции – 8 академических часов;
- текущий контроль успеваемости – 2 академических часа;
- самостоятельная работа – 14 академических часов;
- промежуточная аттестация – 2 академических часа, зачет (тестирование)

Объем дисциплины

Таблица 2

Вид учебной работы		Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
Контактная работа слушателя с преподавателем, в том числе:		-	
Лекции/ в интерактивной форме		-	8
Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме		-	
Текущий контроль успеваемости		-	2
Контактная самостоятельная работа		-	
Самостоятельная работа		-	14
Промежуточная аттестация	**форма**	-	2
	час.		
Общая трудоемкость по учебному плану (час./з.е)		-	26

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование (разделов/тем) дисциплины	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация (вид/час)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В форме практической подготовки	В том числе							
				В форме практической подготовки	Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час				Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1.	Эмоциональный интеллект, его структура и механизм работы	6							2		2			3,5	0,5 (Т)			ПСК-1
2.	Формирование и развитие эмоционального интеллекта	6							2		2			3,5	0,5 (Т)			ПСК-1
3.	Применение эмоционального интеллекта в жизни	6							2		2			3,5	0,5 (Т)			ПКо ОС - 4
4.	Эмоциональная компетентность	6							2		2			3,5	0,5 1			ПКо ОС - 4
5.	Промежуточная аттестация	2														ЗТ, 2		
	Итого:	26							8		8			14	2	2		

Условные обозначения:

ЗТ - зачет в форме тестирования

Т – тестирование

4.2 Содержание дисциплины

Таблица 4

Номер темы	Содержание темы
Тема 1. Эмоциональный интеллект, его структура и механизм работы.	Общий и эмоциональный интеллект. Социальный и эмоциональный интеллект. История исследования эмоционального интеллекта. Современные теории эмоционального интеллекта. Структура и функции эмоционального интеллекта. Определение собственных эмоций как элемент эмоционального интеллекта. Определение чужих эмоций как элемент эмоционального интеллекта. Регуляция эмоций как элемент эмоционального интеллекта. Самоконтроль и его связь с эмоционального интеллекта.
Тема 2. Формирование и развитие эмоционального интеллекта.	Социальная сензитивность и её связь с эмоциональным интеллектом. Эмоциональное развитие и саморегуляция детей. Эмоциональное развитие и саморегуляция подростков. Эмоциональное развитие и саморегуляция взрослых. Особенности эмоциональной сферы мужчин и женщин. Факторы, определяющие уровень эмоционального интеллекта. Феномен эмоциональной зрелости. Вклад ЭИ в самомотивацию и личную эффективность. Эмпатия и её формирование.
Тема 3. Применение эмоционального интеллекта в жизни.	Эмоционально обусловленное поведение и его последствия. Самосознание и его связь с эмоциональным интеллектом. Эмоциональная зависимость и её опасность. Использование эмоций в мышлении и деятельности. Роль ЭИ в отношениях между людьми и группами. Управление отношениями и эмоциональный интеллект. Управление в группе и эмоциональный интеллект. Способы управления гневом. Способы управления страхом и тревогой.
Тема 4. Эмоциональная компетентность.	Феномен эмоциональной регуляции. Осознание и вербализация эмоций. Непроизвольные и произвольные эмоции. Эмоциональное насилие, его виды и признаки. Последствия эмоционального насилия для личности. Как можно справиться с эмоциональным насилием. Депрессивные проявления и помощь при них. Созависимость и её эмоциональные корни. Контрзависимость и её эмоциональные корни.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Самостоятельная работа слушателей включает следующие формы:

- изучение теоретического материала по каждой теме: чтение учебной литературы, конспектов лекций (литература и конспекты прилагаются к курсу);
- выполнение заданий, например:
  - выполнить самодиагностику уровня ЭИ, используя опросник Д.В. Люсина;
  - использовать методы развития ЭИ;
  - использовать способы самоконтроля эмоций, результаты записать;
  - опробовать методику «Трансформация настроения»;
  - использовать методы самомотивации, результаты записать;
  - использовать методы развития эмпатии, результаты записать;
  - опробовать упражнения на развитие эмоционального самомознания, результаты записать;
  - опробовать методики управления гневом, результаты записать;
  - опробовать методики управления страхом и тревогой, результаты записать;
  - опробовать техники вербализации эмоций, результаты записать.
- подготовка ко всем видам контроля: текущему контролю успеваемости, промежуточной аттестации (повторение материалов, прояснение более сложных материалов, обращение к рекомендуемым источникам литературы).

От слушателей требуется обязательная проработка материала представленных в видео лекционных занятий, обязательное участие в промежуточной аттестации.

Подготовку к каждому занятию каждый слушатель должен начать с ознакомления с видео лекцией, где рассказан и представлен в презентации материал курса. Также необходимо использование конспектов, где тезисно изложены материалы. Кроме того, необходимо изучить соответствующие главы и разделы из рекомендуемой основной и дополнительной литературы.

Результат такой работы должен проявиться в способности слушателя свободно ответить на тестовые вопросы по каждой теме и по курсу.

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины «Эмоциональный интеллект», после освоения каждой темы, слушатель должен пройти тестирование при помощи компьютерных технологий для самопроверки. В случае неправильного ответа на вопросы необходимо ещё раз ознакомиться с содержанием материалов по данной теме и снова пройти тест.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводиться в форме зачета в виде тестирования в СДО. Общая трудоемкость промежуточной аттестации – 2 академических часа.

Время прохождения теста: 90 мин.

Тестовые задания для самопроверки и проведения промежуточной аттестации размещены в СДО: https://lms.ranepa.ru.

.

Примерные тестовые вопросы для проведения текущего контроля успеваемости:

1). По В.Н. Куницыной, в структуре социального интеллекта способность к пониманию и моделированию социальных явлений - это

- Коммуникативно-личностный потенциал
- Характеристики самосознания
- Социальная перцепция
- Энергетические характеристики

2). Яркие всплески эмоций в ответ на незначительные стимулы – возможность дать выход чувствам, накопившимся в связи с другими ситуациями - это

- перфекционизм
- сверхконтроль
- избыточная эмоциональность
- эмпатия

3). Идея множественного интеллекта происходит из работ

- Ф. Гальтона
- А. Бине
- Р.Б. Кеттелла
- Л. Терстоуна

Примерные тестовые вопросы для проведения промежуточной аттестации:

1). Способность сохранять мотивацию в собственной деятельности – это

- мотивация
- самомотивация
- поведенческий самоконтроль
- эмоциональный самоконтроль

2). По К. Витакеру, когда человек взращивает в себе смелость, чтобы любить кого-то на него самого совсем не похожего – это

- 1-я стадия развития способности к отношениям
- 2-я стадия развития способности к отношениям
- 3-я стадия развития способности к отношениям
- 4-я стадия развития способности к отношениям

3). Что из списка относится к непроизвольным компонентам эмоций?

- потоотдетелие
- мимика
- речевые реакции
- пантомимика

Критерии и шкала оценивания:

По результатам промежуточной аттестации выставляется отметка по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

«зачтено» –по результатам тестирования слушатель набрал 45 или более баллов.

«не зачтено» - получает слушатель, который набрал 44 и менее баллов.

На сдачу тестирования у слушателя имеется три попытки.

Форма аттестации	Максимальный балл	Проходной балл
Промежуточный контроль	100	45

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература:

- Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие: монография / И. Н. Андреева. — Новополоцк: ПГУ, 2020. — 356 с. — ISBN 978-985-531-717-4. — Текст: электронный // Лань:
- Сергиенко, Е. А. Эмоциональный интеллект: от истоков к перспективам: монография / Е. А. Сергиенко; под редакцией О. В. Шапошниковой. — Москва: Институт психологии РАН, 2019. — 254 с. — ISBN 978-5-9278-0405-8. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/249236

7.2 Дополнительная литература:

- Кроль Л. Эмоциональный интеллект лидера / Л. Кроль. — Москва: Альпина Паблишер, 2019. — 220 с. — ISBN 978-5-9614-2596-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/140530
- Хэссон, Д. Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники / Д. Хэссон; перевод с английского В. Краснянская. — Москва: Альпина Паблишер, 2018. — 127 с. — ISBN 978-5-9614-6744-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/125855 .
- Эмоциональный интеллект: сборник. — Москва: Альпина Паблишер, 2016. — 188 с. — ISBN 978-5-9614-5793-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/87833 .

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Лекционные занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация реализуются в формате электронного обучения на платформе системы дистанционного обучения Академии с использованием сети Интернет.

Электронный курс размещён по ссылке:

https://lms-dpo.ranepa.ru/course/view.php?id=8730

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение периода обучения (в соответствии с календарным учебным графиком).

Для просмотра видео лекций, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, самостоятельной работы, необходим персональный компьютер, оснащенный микрофоном и наушниками. На компьютере должно быть установлено необходимое лицензионное программное обеспечение: - Браузер Mozilla Firefox, Google Chrome или другой.

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

Институт общественных наук

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом РАНХиГС
(в составе ДПП)
Протокол от «19» сентября 2023г. № 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Эмоциональное выгорание»

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
профессиональной переподготовки

«Специалист по развитию личной и профессиональной эффективности»

Москва, 2023

Автор – составитель:

Старший преподаватель кафедры общей психологии факультета психологии Института общественных наук РАНХиГС

(подпись)

Е.А. Шурухт

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины 4
2. Планируемые результаты обучения дисциплины 4
3. Объем дисциплины 5
4. Структура и содержание дисциплины 6
4.1 Структура дисциплины 6
4.2 Содержание дисциплины 8
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине 8
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине 9
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 12
7.2 Дополнительная литература: 12
7.3 интернет-ресурсы: 12
8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 13

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - освоение комплекса психологических знаний и умений, необходимых для эффективной профилактики эмоционального выгорания при осуществлении деятельности, а также устранения негативных феноменов в деятельности, связанных с выгоранием.

Задачи дисциплины:

- формирование знаний о факторах риска эмоционального выгорания;
- формирование представлений о способах диагностики эмоционального выгорания;
- освоение знаний о трансформации понятия эмоционального выгорания;
- освоение практических инструментов для профилактики выгорания и оказания помощи (в том числе самопомощи) при возникновении разноплановых симптомов выгорания;
- овладение комплексом умений выстраивать системную работу по организации своей жизни и работы для профилактики выгорания;
- развитие и интеграция знаний из различных областей социальной, общей, возрастной психологии, психологии труда.

2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Таблица 1

Вид деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции *(формируются и (или) совершенствуются)* ОПК, ПСК	Знания	Умения
Предоставление психологических услуг в социальной сфере	ПСК -1[1]. Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы А/07.7	Проблем социальной адаптации и дезадаптации, характеристик социальной среды. Психологии управления, организационной психологии. Социальной психологии, психологии малых групп. Психологии развития.	Грамотно, доступно любым слоям населения излагать информацию о психологических услугах. Преодолевать коммуникативные, образовательные, этнические, конфессиональные и другие барьеры в проведении психологического просвещения.

[1] Приказ Минтруда России от 18.11.2013 № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 25.12.2013 № 30840.

Вид деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции *(формируются и (или) совершенствуются)* ОПК, ПСК	Знания	Умения
	ПКо ОС -4 [2]Способен выбирать и применять психологические технологии, позволяющие осуществлять решения задач в различных областях психологической практики	Понятия эмоционального выгорания, этапов выгорания, факторов риска, степени и глубины проблем, связанных с эмоциональным выгоранием. Симптомов и стадий выгорания. Разных видов истощения (эмоциональное, когнитивное, физическое). Ценностно-смыслового взгляда на эмоциональное выгорание. Проблем экзистенциальной психологии.	Проводить диагностику уровня эмоционального выгорания, дифференциальную диагностику выгорания и депрессии, выгорания и реакции на стресс. Анализировать различные факторы риска выгорания. Находить корневые причины глубоких кризисов, приведших к выгоранию. Выстраивать карту профилактики выгорания.

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Эмоциональное выгорание» составляет 20 академических часов:

- видео лекции – 5 академических часов;
- текущий контроль успеваемости – 3 академических часа;
- самостоятельная работа – 10 академических часа;
- промежуточная аттестация – 2 академических часа, зачет (тестирование)

[2] Образовательный стандарт высшего образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» направление подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата) утвержден приказом Ректора РАНХиГС №01–11048 от 16 июня 2022 г.

Объем дисциплины

Таблица 2

Вид учебной работы		Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
Контактная работа слушателя с преподавателем, в том числе:		-	
Лекции/ в интерактивной форме		-	5
Текущий контроль успеваемости		-	3
Контактная самостоятельная работа		-	-
Самостоятельная работа		-	10
Промежуточная аттестация	**форма**	-	2, зачет (тестирование)
	час.		
Общая трудоемкость по учебному плану (час./з.е)		-	20

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование (разделов/тем) дисциплины	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация (вид/час)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В том числе								
				В форме практической подготовки	Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час			В форме практической подготовки	Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	Что такое эмоциональное выгорание	5							1		1			2	1 (Т)			ПСК - 1
2	Симптомы и стадии эмоционального выгорания	6							2		2			4	1 (Т)			ПСК -1, ПКо ОС -4
3	Профилактика и помощь при эмоциональном выгорании	7							2		2			4	1 (Т)			ПКо ОС -4
4	Промежуточная аттестация	2														ЗТ, 2		ПСК -1, ПКо ОС -4
	Итого:	20							5		5			10	3	2		

Условные обозначения:

ЗТ - зачет в форме тестирования

Т – тестирование

4.2 Содержание дисциплины

Таблица 4

Номер темы и её наименование	Содержание темы
Тема 1. Что такое эмоциональное выгорание	Что такое эмоциональное выгорание. Факторы риска эмоционального выгорания. Особенности личности как фактор риска эмоционального выгорания. «Синдром донора». Неблагоприятные факторы в организации деятельности. Неблагоприятные факторы в организации жизни.
Тема 2. Симптомы и стадии эмоционального выгорания	Симптомы выгорания: эмоциональное, когнитивное, физическое истощение. Стадии по М.Буришу: предупреждающая фаза (фаза чрезмерного участия), фаза снижения собственного участия, фаза эмоциональных реакций, фаза деструктивного поведения, фаза психосоматических реакций, фаза разочарования. Симптомы и стадии эмоционального выгорания по В.В.Бойко.
Тема 3. Профилактика и помощь при эмоциональном выгорании	Практики самопомощи при эмоциональном выгорании. Оценка условий и их изменение. Роль физической нагрузки в профилактике эмоционального выгорания. Индивидуальная настройка отдыха. Помощь других людей. Поиск ресурсов. Расширение представления о своих ролях. Арт-терапевтические практики для нормализации эмоционального состояния. Поиск новых смыслов. Профилактика эмоционального выгорания.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Самостоятельная работа слушателей включает следующие формы:

- изучение теоретического материала по каждой теме: чтение учебной литературы, конспектов лекций (литература и конспекты прилагаются к курсу);
- выполнение заданий, например, по диагностике уровня своего эмоционального выгорания (с помощью опросника К.Маслак и С.Джонсон, а также опросника В.В. Бойко), оценка своих факторов риска, связанных с личностью, с организацией жизни и работы, просмотр видеофрагментов, иллюстрирующих феномены, связанные с выгоранием;
- подготовка ко всем видам контроля: текущему контролю успеваемости, промежуточной аттестации (повторение материалов, прояснение более сложных материалов, обращение к рекомендуемым источникам литературы).

От слушателей требуется обязательная проработка материала представленных в видео лекционных занятий, обязательное участие в промежуточной аттестации.

Подготовку к каждому занятию каждый слушатель должен начать с ознакомления с видео лекцией, где рассказан и представлен в презентации материал курса. Также необходимо

использование конспектов, где тезисно изложены материалы. Кроме того, необходимо изучить соответствующие главы и разделы из рекомендуемой основной и дополнительной литературы.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины «Эмоциональное выгорание», после освоения каждой темы, слушатель должен пройти тестирование при помощи компьютерных технологий для самопроверки. В случае неправильного ответа на вопросы необходимо ещё раз ознакомиться с содержанием материалов по данной теме и снова пройти тест.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в виде тестирования в СДО. Общая трудоемкость промежуточной аттестации – 2 академических часа.

Время прохождения теста: 90 мин.

Тестовые задания для самопроверки и проведения промежуточной аттестации размещены в СДО: https://lms.ranepa.ru.

Примерные тестовые вопросы для проведения текущего контроля успеваемости:

1. **Что такое эмоциональное выгорание?**

- Состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми.
- Чувство усталости после напряженной недели на работе или учебе.
- Стресс, вызванный отдельными событиями в жизни, такими, как смерть близкого человека, переезд или потеря работы.
- Переживание трудностей в личных отношениях.

2. **Какие люди более подвержены выгоранию?**

- Люди, чья трудовая деятельность связана с регулярным общением с другими людьми, эмоциональной включенностью, большой ответственностью, например, работа врача, пожарного, полицейского, учителя или социального работника.
- Люди, которые следят за своим физическим здоровьем и ведут здоровый образ жизни, могут более эффективно справляться со стрессом и эмоциональной перегрузкой.
- Люди, которые испытывают ограничения в своей работе, например, недостаток ресурсов, неопределенность или ограниченную свободу в принятии решений.
- Люди, которые не уделяют достаточно внимания своему здоровью и не находят времени для отдыха и релаксации.

3. **Отметьте верные факты о Г.Фрейденбергере**

- Ввел в 1974 году в науку понятие «эмоционального выгорания»
- Американский психиатр
- Совместно с Кристиной Маслак разработал модель выгорания и опросник MBI.
- Получил Нобелевскую премию за свои открытия
- Наблюдал изменения в поведении волонтеров бесплатных клиник для наркоманов

4. **Группы факторов риска эмоционального выгорания делят на:**

- Индивидуально-психологические
- Социально-психологические
- Транспортно-логистические
- Неврологические
- Организационно-психологические

5. **Какие из причин выгорания не относятся к группе индивидуально-психологического подхода?**

- Особенности установок самого человека, сверхценность работы или признания
- Повышенная ответственность
- Неадекватная или недостаточная обратная связь руководства и отдельных работников
- Синдром «спасателя» или донора
- Особенности и специфика контингента (психологически сложный контингент – больные люди, с зависимостями, дети, заключенные, трудные клиенты)

Примерные тестовые вопросы для проведения промежуточной аттестации:

1. **Выберите верные пункты:**

- В диагностике и предупреждении выгорания важно учитывать особенности своей личности (перфекционизм, склонность к эмпатии, высокая уязвимость, увлекаемость, внешний локус-контроль и др.)
- Изменение или потеря истинного (экзистенциального) смысла в деятельности приводит к возникновению ощущения пустоты.
- К выгоранию может приводить формирование нереалистичного представления о своей профессиональной роли, дисфункциональные установки.
- Наличие высокого уровня оптимизма и позитивного мышления является фактором риска для эмоционального выгорания, так как такие люди более склонны игнорировать проблемы и подавлять свои отрицательные эмоции, что приводит к накоплению стресса.

2. **Что можно отнести к причинам синдрома донора:**

- Культурные мифы, семейные ожидания, религиозные традиции
- Физиологические изменения, связанные с регуляцией сердечно-сосудистой системы, такие как изменение кровяного давления, частоты пульса и т.д.
- Установки, такие как «выбирать себя = быть эгоистом»
- Установка на подстройку другому, возможность быть удобным, личностно гибким и не регулировать самостоятельно границы, дистанцию в общении и в деятельности
- Сложности с выражением своей конструктивной агрессии
- Хроническая усталость.

3. **В чем риск эмоционального выгорания у «доноров»?**

- Рассогласование идеального и реального мира
- Реальные потребности фрустрированы и часто неосознанные
- Накапливается неудовлетворенность, формируется ощущение «замкнутого круга» и одиночества среди других людей
- Высокий уровень профессиональной мотивации и интереса к работе, так как эти факторы, могут выступать защитным барьером от эмоционального истощения.

4. **К факторам риска, связанным с оценкой результата работы, можно отнести:**

- Несправедливую оценку результаты работы
- Отсутствующую оценку результата работы
- Оценку, не соответствующую реальности
- Оценку не от референтного человека
- Низкую оценку
- Высокую оценку

5. **Что снижает вовлеченность сотрудников?**

- Неизмеримость результата
- Прозрачная коммуникация
- Бессмысленность работы
- Развитие лидерских качеств
- Поддержка и одобрение
- Непоследовательность в обозначении образа результата работы

6. **Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации» по модели В.В. Бойко:**

- Полная или частичная потеря интереса к субъекту профессионального действия (который воспринимается как неодушевленный предмет и объект для манипуляций). Возникает деперсонализированный антигуманистический эмоционально-волевой защитный настрой.
- Является логическим продолжением неадекватного реагирования в отношениях с деловым партнером. Профессионал не только осознает, что не проявляет должного эмоционального отношения к своему подопечному, он еще и оправдывает свое поведение.
- Проявляется на уровне психического и физического самочувствия. Мысль о субъектах профессиональной деятельности или контакт с ними провоцируют отклонения в психических или соматических состояниях, которые проявляются в плохом настроении, чувстве страха, обострении хронических заболеваний
- Проявляется в попытке облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Подопечных обделяют элементарным вниманием.

Критерии и шкала оценивания:

По результатам промежуточной аттестации выставляется отметка по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

«зачтено» –по результатам тестирования слушатель набрал 45 или более баллов.

«не зачтено» - получает слушатель, который набрал 44 и менее баллов.

На сдачу тестирования у слушателя имеется три попытки.

Форма аттестации	Максимальный балл	Проходной балл
Промежуточный контроль	100	45

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература:

1.Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы: учебное пособие для вузов / М. В. Воронцова [и др.] ; под редакцией М. В. Воронцовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13557-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519291

2. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности: учебное пособие для вузов / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 186 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08760-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514385

3. Лэнгле, А. А. Современный экзистенциальный анализ: история, теория, практика, исследования: монография / А. А. Лэнгле, Е. М. Уколова, В. Б. Шумский. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 403 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-06414-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516366

7.2 Дополнительная литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514558

2. Нагоски, Эмили. Выгорание / Э. Нагоски, А. Нагоски. - Электрон. текст. дан. (1.4 MB)col. - [Б. м. : б. и.], печ.20191118085725.0 (ООО "ЛитРес"). https://www.litres.ru/book/ameliya-nagoski/vygoranie-novyy-podhod-k-izbavleniu-ot-stressa-48451790/

7.3 интернет-ресурсы:

1. Глинянников Ю. Методика диагностики уровня "Эмоционального выгорания" В. В. Бойко. https://www.b17.ru/article/4338/
2. Осин Е.Н., Колачев Н.И., Шауфелли В.,Дезерт Ш.Личностные ресурсы и выгорание у сотрудников библиотек Московской области https://orgpsyjournal.hse.ru/data/2019/06/23/1487047670/OrgPsy2019_9_2(7)Kolachev_etal(129-147).pdf
3. Е.Мусатова. Синдром выгорания: откуда он берется и что с ним делать https://yasno.live/blog/burn-out-syndrome

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Лекционные занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация реализуются в формате электронного обучения на платформе системы дистанционного обучения Академии с использованием сети Интернет.

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение периода обучения (в соответствии с календарным учебным графиком).

Для просмотра видео лекций, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, самостоятельной работы, необходим персональный компьютер, оснащенный микрофоном и наушниками. На компьютере должно быть установлено необходимое лицензионное программное обеспечение: - Браузер Mozilla Firefox, Google Chrome или другой.

Требования к программному обеспечению при прохождении учебной дисциплины: стандартный пакет Windows (лицензионные программные продукты Microsoft Office (Excel, Word, Outlook. Power Point).

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

Институт общественных наук

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом РАНХиГС
(в составе ДПП)
Протокол от «19» сентября 2023г. № 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Кризисы и травмы

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
профессиональной переподготовки

«Специалист по развитию личной и профессиональной эффективности»

Москва, 2023

Автор – составитель:

Кандидат психологических наук, доцент
кафедры общей психологии факультета
психологии Института общественных наук
РАНХиГС

_____ В.И. Шелест

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины....4
2. Планируемые результаты обучения дисциплины....4
3. Объем дисциплины....5
4. Структура и содержание дисциплины....6
4.1 Структура дисциплины....6
4.2 Содержание дисциплины....8
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине....8
6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине....9
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины....10
7.1 Основная литература....10
7.2 Дополнительная литература....11
8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины....11

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - освоение комплекса психологических знаний и умений, необходимых для работы с клиентами, переживающими кризисные явления и последствия психологических травм.

Задачи дисциплины:

- формирование знаний о содержании нормативных и ненормативных психологических кризисах;
- формирование знаний об изменениях внутреннего мира личности при кризисах и травмах;
- освоение знаний о методах самопомощи и помощи со стороны специалистов при психологических кризисах и травмах;
- формирование умения предлагать конкретные меры и рекомендации по работе с теми клиентам в социальной сфере, которые переживают последствия психологических травм и кризисов;
- развитие и интеграция знаний из различных областей социальной, общей, возрастной психологии, психологии труда.

2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Таблица 1

Вид деятельности	**Профессиональные компетенции или трудовые функции** ***(формируются и (или) совершенствуются)*** **ОПК, ПСК**	**Знания**	**Умения**
Предоставление психологических услуг в социальной сфере	ПСК -1[1]. Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию А/03.7	Психологии кризисных состояний (концепции, подходов, факторов, методов и методики работы), рискологии, психологии горя, потери, утраты. Психологии семьи (подходов, онтологии, структуры семьи, этапов ее развития, особенностей взаимоотношений) и семейных отношений. Особенностей развития личности в неблагоприятной социальной ситуации.	Оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций Оказывать психологическое воздействие на социальное окружение клиентов в рамках профессиональных этических норм.

[1] Приказ Минтруда России от 18.11.2013 № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 25.12.2013 № 30840.

Вид деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции *(формируются и (или) совершенствуются)* ОПК, ПСК	Знания	Умения
	ПКо ОС -4 [2]Способен выбирать и применять психологические технологии, позволяющие осуществлять решения задач в различных областях психологической практики	Структуры и главных особенностей кризиса на уровне семьи и личности. Особенностей и проявлений возрастных кризисов у лиц разного возраста. Особенностей и проявлений семейных кризисов на разных стадиях жизни семьи. Спектра травматических явлений и основных способов самопомощи при них.	Определять кризисные явления у отдельных людей и в структуре семейной системы. Определять проявления возрастных кризисов и подбирать способы поддержки при них. Определять проявления семейных кризисов и подбирать способы поддержки при них. Определять психологические травмы и подбирать способы помощи.

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Кризисы и травмы» составляет 26 академических часа:

- видео лекции – 9 академических часов;
- текущий контроль успеваемости – 4 академических часа;
- самостоятельная работа – 11 академических часов;
- промежуточная аттестация – 2 академических часа, зачет (тестирование).

Объем дисциплины

Таблица 2

Вид учебной работы	Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
Контактная работа слушателя с преподавателем, в том числе:	-	
Лекции/ в интерактивной форме	-	9
Текущий контроль успеваемости	-	4
Контактная самостоятельная работа	-	-
Самостоятельная работа	-	11

[2] Образовательный стандарт высшего образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» направление подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата) утвержден приказом Ректора РАНХиГС №01–11048 от 16 июня 2022 г.

Промежуточная аттестация	**форма**	-	2, зачет (тестирование)
	час.		
Общая трудоемкость по учебному плану (час./з.е)		-	26

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование (разделов/тем) дисциплины	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация (вид/час)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В форме практической подготовки	В том числе							
				В форме практической подготовки	Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час				Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	Специфические особенности кризиса	5							2		2			2	1 (Т)			ПСК-1
2	Возрастные кризисы	6							2		2			3	1 (Т)			ПКо ОС -4
3	Семейные кризисы	6							2		2			3	1 (Т)			ПКо ОС -4
4	Травмы и стратегии самопомощи	7							3		3			3	1 (Т)			ПСК-1
	Промежуточная аттестация	2														ЗТ, 2		ПСК-1 Пко ОС-4
	Итого:	26							9		9			11	4	2		

Условные обозначения:

ЗТ - (зачет в форме тестирования);

Т - тестирование.

4.2. Содержание дисциплины

Таблица 4

Номер темы	Содержание темы
Тема 1. Специфические особенности кризиса.	Понятие психологического кризиса и его функции. Виды кризисов и их специфика. Внутренний и внешний мир личности в период кризиса. Материальное, социальное и духовное Я в период кризиса. Реальное, потенциальное и идеальное Я в период кризиса. Конструктивный и деструктивный выход из кризиса. Стратегии помощи личности в кризисе. Возрастные кризисы и их смысл. Кризисы, вызванные травмой.
Тема 2. Возрастные кризисы.	Возрастной кризис и его возрастные границы. Кризис новорождённости. Кризис одного года. Кризис трёх лет. Кризис семи лет. Подростковый кризис. Кризис сепарации от родителей. Кризисы в зрелом возрасте. Кризисы в пожилом возрасте.
Тема 3. Семейные кризисы.	Семья как социальная группа и её развитие. Семейные кризисы и их виды. Добрачный период и его «подводные камни». Образование новой семейной пары и адаптация к браку. Семья с маленькими детьми и её сложности. Сложности в семье с детьми подросткового возраста. Взросление детей и период «пустого гнезда». Супруги остаются одни – жизнь пары после сепарации детей. Смерть одного из супругов как кризисная ситуация.
Тема 4. Травмы и стратегии самопомощи.	Понятие травмы и их классификация. Шоковая травма и травма развития. Аффективные реакции при травме. Посттравматическое стрессовое расстройство – виды и диагностика. Горе и его протекание в норме и патологии. Созависимые отношения и их опасность. Зависимости и механизм их формирования. Насилие как психологическая травма. Формы насилия. Суицидальное поведение и его связь с травмами.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Самостоятельная работа слушателей включает следующие формы:

- подготовка к лекциям (чтение конспектов); например, по теме «Специфические особенности кризиса» слушатель может ознакомиться с соответствующим конспектом и разделами рекомендуемой литературы»);
- подготовка ко всем видам контроля: текущему контролю успеваемости, промежуточной аттестации (повторение материалов, прояснение более сложных материалов, обращение к рекомендуемым источникам литературы).

От слушателей требуется обязательная проработка материала представленных в видео лекционных занятий, обязательное участие в промежуточной аттестации.

Подготовку к каждому занятию каждый слушатель должен начать с ознакомления с видео лекцией, где рассказан и представлен в презентации материал курса. Также необходимо использование конспектов, где тезисно изложены материалы. Кроме того,

необходимо изучить соответствующие главы и разделы из рекомендуемой основной и дополнительной литературы.

Примеры заданий для самостоятельной работы:

- Разработайте программу психологического просвещения по теме возрастных кризисов детей.
- Разработайте программу психологического просвещения по теме возрастных кризисов взрослых людей.
- Подготовьте программу психологического просвещения по теме семейных кризисов и их преодоления.
- Подготовьте программу психологической помощи лицам, переживающим личностный кризис.
- Сопоставьте шоковые психологические травмы и травмы развития и составьте программу помощи для каждого из двух случаев.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины «Кризисы и травмы», после освоения каждой темы, слушатель должен пройти тестирование при помощи компьютерных технологий для самопроверки. В случае неправильного ответа на вопросы необходимо ещё раз ознакомиться с содержанием материалов по данной теме и снова пройти тест.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводиться в форме зачета в виде тестирования в СДО. Общая трудоемкость итоговой аттестации – 2 академических часа.

Время прохождения теста: 90 мин.

Тестовые задания для самопроверки и проведения промежуточной аттестации размещены в СДО: https://lms.ranepa.ru.

Примерные тестовые вопросы для проведения текущего контроля успеваемости:

1. Способность заботиться в концепции Э. Эриксона развивается в этом возрастном кризисе:

А) юность

Б) взрослость

В) зрелость

Г) пубертат

2. Центральный мотив семейного кризиса в семье с подростком — это

А) поиск подростком автономии

Б) поиск подростком работы

В) поиск подростком общения

Г) поиск подростком понимания

3. Чувство и проявление переживания утраты — это

А) горе

Б) депрессия

В) смерть

Г) кризис

Примерные тестовые вопросы для проведения промежуточной аттестации:

1. Противоречия разных психологических позиций как внутри личности, так и в отношениях людей — это

А) кризис

Б) травма

В) конфликт

Г) фрустрация

2. Процесс накопления количественных и качественных изменений психики, обусловливающих формирование и функционирование личности — это

А) развитие

Б) кризис

В) изменение

Г) воспитание

3. Психологический процесс отделения ребенка от родителей — это

А) сепарция

Б) взросление

В) воспитание

Г) избегание

Критерии и шкала оценивания:

По результатам промежуточной аттестации выставляется отметка по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

«зачтено» –по результатам тестирования слушатель набрал 45 или более баллов.

«не зачтено» - получает слушатель, который набрал 44 и менее баллов.

На сдачу тестирования у слушателя имеется три попытки.

Форма аттестации	Максимальный балл	Проходной балл
Промежуточный контроль	100	45

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература:

- Абрамова, Г. С. Психология развития и возрастная психология: учебник / Г. С. Абрамова. — Москва: Прометей, 2022. — 708 с. — ISBN 978-5-00172-091-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/189685?category=3146&ysclid=lfmbx8sahl85986427
- Губина, С. Т. Психологическое консультирование семьи в ситуации ненормативного кризиса: учебно-методическое пособие / С. Т. Губина. — Глазов: ГГПИ им. Короленко, 2011. — 112 с. — ISBN 978-5-93008-139-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/7255/read.php — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- Семенова, И. А. Психологическое сопровождение кризисов: учебное пособие / И. А. Семенова. — Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. — 144 с. — ISBN 978-5-86045-

936-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/112102. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2. Дополнительная литература:

- Калшед, Д. Внутренний мир травмы: Архетипические защиты личностного духа / Д. Калшед ; перевод с английского В. А. Агаркова. — Москва: Когито-центр, 2015. — 398 с. — ISBN 978-5-89353-440-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/109336 (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- Калшед, Д. Травма и душа: Духовно-психологический подход к человеческому развитию и его прерыванию: монография / Д. Калшед. — Москва: Когито-центр, 2017. — 488 с. — ISBN 978-5-89353-444-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/249611 (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Лекционные занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация реализуются в формате электронного обучения на платформе системы дистанционного обучения Академии с использованием сети Интернет.

Электронный курс размещён по ссылке:
https://lms-dpo.ranepa.ru/course/view.php?id=8730

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение периода обучения (в соответствии с календарным учебным графиком).

Для просмотра видео лекций, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, самостоятельной работы, необходим персональный компьютер, оснащенный микрофоном и наушниками. На компьютере должно быть установлено необходимое лицензионное программное обеспечение: - Браузер Mozilla Firefox, Google Chrome или другой.

Требования к программному обеспечению при прохождении учебной дисциплины: стандартный пакет Windows (лицензионные программные продукты Microsoft Office (Excel, Word, Outlook. Power Point).

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

Институт общественных наук

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом РАНХиГС
(в составе ДПП)
Протокол от «19» сентября 2023г. № 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Ресурсы семейной системы»»

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
профессиональной переподготовки

«Специалист по развитию личной и профессиональной эффективности»

Москва, 2023

Автор – составитель:

Старший преподаватель кафедры общей психологии факультета психологии Института общественных наук РАНХиГС

(подпись) Е.А. Шурухт

Психолог БФ «Волонтеры в помощь детям-сиротам», психолог Центра врожденной патологии клиники GMSclinic

(подпись) И.В. Пасечник

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины 4
2. Планируемые результаты обучения дисциплины 4
3. Объем дисциплины 5
4. Структура и содержание дисциплины 6
4.1 Структура дисциплины 6
4.2 Содержание дисциплины 8
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине 8
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине 8
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 11
7.2 Дополнительная литература: 11
7.3 Интернет-ресурсы: 12
8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 12

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - освоение комплекса психологических знаний и умений, необходимых для углубления понимания особенностей своей семейной ситуации и оценки влияния ресурсов семейной системы на личную и профессиональную эффективность.

Задачи дисциплины:

- формирование знаний о семейной системе, процессах внутри нее, закономерностях ее развития;
- знакомство с теорией привязанности;
- овладение комплексом умений выстраивать работу для оценки влияния семейной системы на профессиональную и личную эффективность;
- развитие и интеграция знаний из различных областей социальной, общей, возрастной психологии.

2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Таблица 1

Вид деятельности	**Профессиональные компетенции или трудовые функции** ***(формируются и (или) совершенствуются)*** **ОПК, ПСК**	**Знания**	**Умения**
Предоставление психологических услуг в социальной сфере	ПСК -1[1]. Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы А/07.7	Проблем социальной адаптации и дезадаптации, характеристик социальной среды. Социальной психологии, психологии малых групп. Психологии развития. Особенности развития личности в неблагоприятной социальной ситуации.	Грамотно, доступно любым слоям населения излагать информацию о психологических услугах. Преодолевать коммуникативные, образовательные, этнические, конфессиональные и другие барьеры в проведении психологического просвещения.

[1] Приказ Минтруда России от 18.11.2013 № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 25.12.2013 № 30840.

Вид деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции *(формируются и (или) совершенствуются)* ОПК, ПСК	Знания	Умения
	ПКо ОС -4 [2]Способен выбирать и применять психологические технологии, позволяющие осуществлять решения задач в различных областях психологической практики	Понятия семейной системы, процессов семейной системы, закономерности ее развития. Знания теории привязанности, понятия разных паттернов привязанности. Понятие семейных ролей и семейных сценариев.	Проводить анализ паттернов привязанности, оценку состояния семейной системы как ресурса для повышения личной и профессиональной эффективности. Исследовать влияние истории семьи, мифологии рода и семейных посланий на особенности поведения человека в разных жизненных ситуациях, включая карьеру и трудоустройство.

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Ресурсы семейной системы» составляет 26 академических часов:

- видеолекции – 9 академических часов;
- текущий контроль успеваемости – 4 академических часа;
- самостоятельная работа – 11 академических часов;
- промежуточная аттестация – 2 академических часа, зачет (тестирование)

[2] Образовательный стандарт высшего образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» направление подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата) утвержден приказом Ректора РАНХиГС №01–11048 от 16 июня 2022 г.

Объем дисциплины

Таблица 2

Вид учебной работы		Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
Контактная работа слушателя с преподавателем, в том числе:		-	
Лекции/ в интерактивной форме		-	9
Текущий контроль успеваемости		-	4
Контактная самостоятельная работа		-	-
Самостоятельная работа		-	11
Промежуточная аттестация	**форма**	-	2, зачет (тестирование)
	час.		
Общая трудоемкость по учебному плану (час./з.е)		-	26

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование (разделов/тем) дисциплины	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация (вид/час)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В форме практической подготовки	В том числе							
				В форме практической подготовки	Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час				Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	Ключевые аспекты теории семейных систем	5							2		2			2	1 (Т)			ПСК - 1
2	Ключевые аспекты теории привязанности	6							2		2			3	1 (Т)			ПСК -1
3	Процессы в семейной системе	7							3		3			3	1 (Т)			ПКо ОС -4 ПСК -1
4	Мифология семьи. Ресурсы рода	6							2		2			3	1 (Т)	ЗТ, 2		ПСК -1, ПКо ОС -4
	Промежуточная аттестация	2																ПКо ОС -4 ПСК -1
	Итого:	26							9		9			11	4	2		

Условные обозначения:

ЗТ - зачет в форме тестирования

Т – тестирование

4.2 Содержание дисциплины

Таблица 4

Номер темы и её наименование	Содержание темы
Тема 1. Ключевые аспекты теории семейных систем	Понятие семьи. Семейная система. Законы семейной системы. Закон гомеостаза. Закон развития. Симптомы семейной системы. Дети как часть семейной системы. Дисфункция семейной системы.
Тема 2. Ключевые аспекты теории привязанности	Теория привязанности. Ключевые аспекты теории привязанности. Безопасный паттерн привязанности. Тревожно-амбивалентный паттерн привязанности. Избегающий паттерн привязанности. Влияние различных паттернов привязанности на различные области,
Тема 3. Процессы в семейной системе	Близость vs автономия. Семейные роли. Семейные сценарии и антисценарии. Семейные правила. Структура семьи: границы семейной системы и иерархия. Семейная адаптивность и гибкость. Стереотипы взаимодействия в семье.
Тема 4. Мифология семьи. Ресурсы рода	Мифы семейной системы. Мифы, влияющие на нашу жизнь. Семейная история, ресурсы рода. Практика работы с генограммой. Семейные ритуалы. Этапы развития личности. Психологические задачи разных возрастов.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Самостоятельная работа слушателей включает следующие формы:

- изучение теоретического материала по каждой теме: чтение учебной литературы, конспектов лекций (литература и конспекты прилагаются к курсу);
- выполнение отдельных заданий по представленному в лекции примеру
- анализ разбора кейсов, представленных в видеолекциях
- подготовка ко всем видам контроля: текущему контролю успеваемости, промежуточной аттестации (повторение материалов, прояснение более сложных материалов, обращение к рекомендуемым источникам литературы).

От слушателей требуется обязательная проработка материала представленных в видео лекционных занятий, обязательное участие в промежуточной аттестации.

Подготовку к каждому занятию каждый слушатель должен начать с ознакомления с видео лекцией, где рассказан и представлен в презентации материал курса. Также необходимо использование конспектов, где тезисно изложены материалы. Кроме того, необходимо изучить соответствующие главы и разделы из рекомендуемой основной и дополнительной литературы.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины «Ресурсы семейной системы», после освоения каждой темы, слушатель должен пройти тестирование при помощи компьютерных технологий для

самопроверки. В случае неправильного ответа на вопросы необходимо ещё раз ознакомиться с содержанием материалов по данной теме и снова пройти тест.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в виде тестирования в СДО. Общая трудоемкость промежуточной аттестации – 2 академических часа. Тестовые задания для самопроверки и проведения промежуточной аттестации размещены в СДО: https://lms.ranepa.ru.

Примерные тестовые вопросы для проведения текущего контроля успеваемости:

1. Выберите верное утверждение
   - Семья должна удовлетворять потребности в росте и развитии семьи в целом
   - Семья должна удовлетворять потребности в изменениях и развитии каждого члена семьи
   - Семья должна удовлетворять и потребности в изменениях и развитии каждого члена семьи, и потребности в росте и развитии семьи в целом
   - Семья должна удовлетворять потребности в росте и развитии только детей
   - Семья должна удовлетворять потребности в росте и развитии детей и сохранять целостность семьи

2. На какой стадии семья сталкивается с оценкой собственной эффективности?
   - На четвертой стадии – стадии появления второго ребенка
   - На пятой стадии – выход ребенка в большой мир
   - На второй стадии – стадии диады
   - На третьей стадии – стадии триады

3. Что такое паттерн привязанности ребенка по отношению ко взрослому?
   - Это система эмоциональных и поведенческих реакций ребенка по отношению ко взрослому, которая отражает ожидания ребенка относительно доступности и отзывчивости заботящегося взрослого
   - Это особенности общения ребенка и взрослого, которые можно наблюдать при их взаимодействии
   - Это способ поведения взрослого, направленный на удовлетворение потребностей ребенка
   - Это этап психического развития ребенка

4. Трудности в выполнении роли возникают, когда...
   - Она соответствует объективной позиции и возможностям человека
   - Семейные роли целостны
   - Семейные ожидания от выполнения роли не соответствует представлениям о роли самого человека
   - Роли могут взаимодополняться разными членами семьи

Примерные тестовые вопросы для проведения промежуточной аттестации:

1. Сопоставьте этап развития семьи и основные задачи данного этапа

a) Этап третий - триада

b) Этап пятый – ребенок идет в школе

c) Этап шестой – ребенок становится подростком

d) Этап седьмой – сепарация ребенка

1. Отношения между супругами должны стать ближе, они должны найти новые интересы, чтобы заместить ненужные родительские функции, а выросший ребенок должен отделиться эмоционально
2. Семья должна учесть возможности ребенка и выстроить собственную систему социальных ценностей и ценностей, касающихся успешности с учетом возможностей ребенка, распределить семейные функции под новые социальные требования
3. Необходимо налаживать отношения между супругами, преодолеть кризис, связанный с собственной состоятельностью не только как родителей, ребенок решает задачи, связанные с кризисом становления идентичности
4. Супруги должны выстроить свои отношения, учитывая неизбежное отдаление, связанное с необходимостью заботиться о ребенке, договориться о родительских функциях

2. В каких случаях выше вероятность возникновения симптома семьи? (возможно. несколько вариантов ответа)

- Ребенок достигает подросткового возраста, начинает сам ходить в школу и делать уроки, мама и папа всегда много работали, ребенком занималась неработающая бабушка, в связи с тем, что ее помощь больше не нужна, бабушку отселили
- В семье трое детей, папа работает и достаточно времени проводит с семьей, мама работает, после сада или в выходной день она берет детей на работу, иногда их забирает папа
- Оба родителя работают, ребенок пошел в первый класс, поэтому мама решила выйти на полную ставку, значительно удлинив рабочий день
- Мама не работает, ребенок ходит в младшую школу, последнее время папа стал больше времени пропадать на работе, приходит домой только ночевать

3. Потребности человека в автономии и принадлежности относят к...

- детским потребностям
- врожденным потребностям
- приобретенным потребностям
- зависимостям

4. Какой тип привязанности демонстрирует ребенок? Ребенок 5 лет, входя с мамой в незнакомое помещение, первое время держится рядом с ней, прячется за нее, стесняется других людей, через несколько минут начинает знакомиться со взрослыми, разговаривает с ними; когда ребенок ушибся, то пошел к маме и некоторое время сидел у нее на ручках, затем снова пошел играть.

- Тревожно-амбивалентный паттерн привязанности
- Избегающий паттерн привязанности
- Безопасный паттерн привязанности
- Дезорганизованный паттерн привязанности

5. Что из нижеперечисленного может быть симптомом семьи?

- Прапрадедушка был успешным, зажиточным крестьянином, но был раскулачен и сослан в Сибирь
- Ребенок без особенностей развития плохо учится в школе с тех пор, как мама вышла на работу после декрета
- Ребенок с особенностями познавательного развития плохо учится в школе, оба родителя работают
- Вся семья стремится предъявлять себя в лучшем свете, активно демонстрирует, что они очень дружные и сплоченные

6. Какие характеристики обязательно делают семью дисфункциональной? (выберите один ответ)

- Перфекционизм, нездоровые границы, насилие
- Мать-одиночка, плохая коммуникация, непредсказуемость
- Плохое материальное состояние, психическое заболевание у матери, плохая коммуникация
- Болезнь ребенка, плохая коммуникация, химическая зависимость

Критерии и шкала оценивания:

По результатам промежуточной аттестации выставляется отметка по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

«зачтено» –по результатам тестирования слушатель набрал 45 или более баллов.

«не зачтено» - получает слушатель, который набрал 44 и менее баллов.

На сдачу тестирования у слушателя имеется три попытки.

Форма аттестации	Максимальный балл	Проходной балл
Промежуточный контроль	100	45

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература:

1. Варга, А.Я. Введение в системную семейную психотерапию/ Анна Варга. - Москва: Когито-Центр, 2009. - 181 с. : ил., табл.; 20 см. - (Современная психотерапия).; ISBN 978-5-89353-269-2 https://search.rsl.ru/ru/record/01004159354?ysclid=ljofqmip1e307513426
2. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы: учебное пособие для вузов / М. В. Воронцова [и др.] ; под редакцией М. В. Воронцовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13557-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519291

7.2 Дополнительная литература:

1. Галасюк, И. Н. Семейная психология: методика «оценка детско-родительского взаимодействия». Evaluation of Child-parent Interaction (ecpi-2. 0) : практическое пособие / И. Н. Галасюк, Т. В. Шинина. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 223 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-09636-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517254 (дата обращения: 29.06.2023)

2. Шнейдер, Л. Б. Семейная психология. Эмпирические исследования: практическое пособие для вузов / Л. Б. Шнейдер. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 317 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06189-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515754 (дата обращения: 29.06.2023).
3. Якимова, Т. В. Психология семьи: учебник и практикум для академического бакалавриата / Т. В. Якимова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 346 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16445-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/531079 (дата обращения: 29.06.2023).

7.3 Интернет-ресурсы:

1. APA Dictionary of Psychology URL: https://dictionary.apa.org/(дата обращения: 21.03.2023).
2. И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА URL: https://dogmon.org/i-v-dubrovina-e-e-danilova-a-m-prihojan.html?page=16 (дата обращения: 21.03.2023)
3. Инна Пасечник, Алена Синкевич. Проблемы, возникающие у педагогов при обучении ребенка с опытом сиротства. URL:https://events.prosv.ru/uploads/2023/02/additions/liAgs98rtPaCNzvBBeCXQmJbFVbOi9ZNt97PMuci.pdf (дата обращения: 21.03.2023)
4. Marriage and Cohabitation in the U.S. URL:https://www.pewresearch.org/social-trends/2019/11/06/marriage-and-cohabitation-in-the-u-s/) (дата обращения: 21.03.2023)
5. ФУНКЦИИ СЕМЬИ И МОТИВЫ ВСТУПЛЕНИЯ В БРАК. URL: Филина М.А. https://elibrary.ru/item.asp?id=42380718 (дата обращения: 21.03.2023)

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Лекционные занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация реализуются в формате электронного обучения на платформе системы дистанционного обучения Академии с использованием сети Интернет.

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение периода обучения (в соответствии с календарным учебным графиком).

Для просмотра видео лекций, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, самостоятельной работы, необходим персональный компьютер, оснащенный микрофоном и наушниками. На компьютере должно быть установлено необходимое лицензионное программное обеспечение: - Браузер Mozilla Firefox, Google Chrome или другой.

Требования к программному обеспечению при прохождении учебной дисциплины: стандартный пакет Windows (лицензионные программные продукты Microsoft Office (Excel, Word, Outlook. Power Point).

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

Институт общественных наук

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом РАНХиГС
(в составе ДПП)
Протокол от «19 » сентября 2023г. № 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Эффективная коммуникация»

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
профессиональной переподготовки

«Специалист по развитию личной и профессиональной эффективности»

Москва, 2023

Автор–составитель:
Кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей психологии
факультета психологии ИОН

В.И. Шелест

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины 4
2. Планируемые результаты обучения дисциплины 4
3. Объем дисциплины 5
4. Структура и содержание дисциплины 5
4.1 Структура дисциплины 5
4.2 Содержание дисциплины 7
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине 7
6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине 8
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 9
7.1 Основная литература: 9
7.2 Дополнительная литература: 10
8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 10

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины – освоение комплекса психологических знаний и умений, необходимых для осуществления эффективной коммуникации в личной и профессиональной жизни.

Основные задачи дисциплины:

- формирование знаний о психологических аспектах коммуникации и общения;
- формирование знаний о признаках эффективной и неэффективной коммуникации в социальной сфере;
- освоение знаний о способах конструктивной коммуникации;
- освоения умения общаться конструктивно в социальной сфере;
- формирование умения поддерживать контакт и коммуникацию с клиентами в социальной сфере;
- развитие и интеграция знаний из различных областей социальной, общей, возрастной психологии, психологии труда.

2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Таблица 1

Виды деятельности	Общепрофессиональные компетенции или трудовые функции *(формируются и (или) совершенствуются)*	Знания	Умения
Предоставление психологических услуг в социальной сфере	ПСК -1[1]. Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы. А/07.7	Социальной психологии, психологии малых групп. Проблем социализации, социальной адаптации и дезадаптации, характеристик социальной среды. Психологии семьи, консультирования семьи, кризисов семьи.	Грамотно, доступно любым слоям населения излагать информацию о психологических услугах. Преодолевать коммуникативные, образовательные, этнические, конфессиональные и другие барьеры в проведении психологического просвещения.
	ПКо ОС -4 [2]. Способен выбирать и применять психологические технологии,	Понятия коммуникация общения, структуры коммуникации, способов передачи информации в онлайн и оффлайн общении.	Анализировать структуру коммуникации и отдельные её составляющие. Находить существующие

[1] Приказ Минтруда России от 18.11.2013 № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 25.12.2013 № 30840.

[2] Образовательный стандарт высшего образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» направление подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата) утвержден приказом Ректора РАНХиГС №01–11048 от 16 июня 2022 г.

	позволяющие осуществлять решения задач в различных областях психологической практики.	Понятий коммуникативных барьеров, их видов и путей преодоления и профилактики. Понятий убеждающей коммуникации, основных факторов убедительности сообщения. Понятия эффективной коммуникации, способов повышения эффективности коммуникации.	коммуникативные барьеры и подбирать пути их преодоления. Применять способы убеждения и влияния в коммуникации. Использовать навыки убеждения в личном и деловом общении.

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Эффективная коммуникация» составляет 26 академических часов:

- видео лекции – 9 академических часов;
- текущий контроль успеваемости – 4 академических часа;
- самостоятельная работа – 11 академических часов;
- промежуточная аттестация – 2 академических часа, зачет (тестирование)

Объем дисциплины

Таблица 2

Вид учебной работы		Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
Контактная работа слушателя с преподавателем, в том числе:		-	
Лекции/ в интерактивной форме		-	9
Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме		-	
Текущий контроль успеваемости		-	4
Контактная самостоятельная работа		-	
Самостоятельная работа		-	11
Промежуточная аттестация	**форма**	-	
	час.		2
Общая трудоемкость по учебному плану (час./з.е)		-	26

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование (разделов/тем) дисциплины	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация (вид/час)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В форме практической подготовки	В том числе							
				В форме практической подготовки	Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час				Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1.	Особенности коммуникации, её структура, правила, способы	5							2		2			2	1 (Т)			ПСК-1
2.	Коммуникативные барьеры и способы их преодоления	6							2		2			3	1 (Т)			ПСК-1
3.	Убеждающая коммуникация	6							2		2			3	1 (Т)			ПКо ОС-4
4.	Эффективность убеждения и влияния	7							3		3			3	1 (Т)			ПКо ОС-4
5.	Промежуточная аттестация	2														ЗТ,2		ПСК-1 ПКо ОС-4
	Итого:	26							9		9			11	4	2		

Условные обозначения:

ЗТ - зачет в форме тестирования

Т – тестирование

4.2 Содержание дисциплины

Таблица 4

Номер темы	Содержание темы
Тема 1. Особенности коммуникации, её структура, правила, способы передачи информации.	Общение, коммуникации и потребность в общении. Структура коммуникации. Правила и нормы процесса коммуникации. Особенности межличностной и массовой коммуникации оффлайн и онлайн. Особенности вербальной коммуникации. Особенности невербальной коммуникации. Эффективная коммуникация и её критерии. Стили общения и их эффективность. Механизмы восприятия партнёров по коммуникации оффлайн и онлайн.
Тема 2. Коммуникативные барьеры и способы их преодоления.	Психологический контакт и его условия. Явные и неявные цели в коммуникации. Проблема коммуникативной совместимости. Проблема точности понимания в коммуникации. Понятие и виды коммуникативных барьеров. Тревожность как препятствие в общении. Застенчивость как препятствие в общении. Ложь и обман как корыстные формы общения. Я-высказывания и Ты-высказывания и их роль в общении.
Тема 3. Убеждающая коммуникация.	Убеждающая коммуникация и её модели. Аргументация и контр-аргументация в общении. Стратегии анализа информации и условия их выбора. Вклад коммуникатора в эффективность коммуникации. Вклад особенностей реципиента в эффективность коммуникации. Вклад особенностей сообщения в эффективность коммуникации. Как убеждение меняет установки. Связь аттитюдов и реального поведения. Намеренное поведение и его модели.
Тема 4. Эффективность убеждения и влияния.	Социальное влияние и его формы. Социальная фасилитация и социальная ингибиция. Конформность и её проявления в общении. Внушение, заражение и подражание как формы влияния. Критика как форма влияния и её виды. Правила конструктивной критики и обратной связи. Виды психологического противостояния влиянию. Ассертивность и её роль в убеждении и сопротивлении влиянию. Активное слушание и его приёмы.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Самостоятельная работа включает следующие формы:

- подготовка к лекциям (чтение конспектов); например, по теме «Особенности коммуникации, её структура, правила, способы передачи информации» слушатель может ознакомиться с соответствующим конспектом и разделами рекомендуемой литературы»);

- выполнение заданий по разбору ситуаций (анализ позиций сторон, анализ способов коммуникации, анализ точности понимания сторонами друг друга и т. п.);

- чтение учебной литературы, конспектов лекций (литература и конспекты прилагаются к курсу);

- подготовка ко всем видам аттестации (повторение материалов, прояснение более сложных материалов, обращение к рекомендуемым источникам литературы).

От слушателей требуется обязательная проработка материала представленных в видео лекционных занятий, обязательное участие в итоговом тестировании.

Подготовку к каждому занятию каждый слушатель должен начать с ознакомления с видео лекцией, где рассказан и представлен в презентации материал курса. Также необходимо использование конспектов, где тезисно изложены материалы. Кроме того, необходимо изучить соответствующие главы и разделы из рекомендуемой основной и дополнительной литературы.

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины «Эффективная коммуникация», после освоения каждой темы, слушатель должен пройти тестирование при помощи компьютерных технологий для самопроверки. В случае неправильного ответа на вопросы необходимо ещё раз ознакомиться с содержанием материалов по данной теме и снова пройти тест.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводиться в форме зачета в виде тестирования в СДО. Общая трудоемкость промежуточной аттестации – 2 академических часа.

Время прохождения теста: 90 мин.

Тестовые задания для самопроверки и проведения промежуточной аттестации размещены в СДО: https://lms.ranepa.ru.

Примерные тестовые вопросы для проведения текущего контроля успеваемости:

1). Какая функция общения означает установление контакта как состояния обоюдной готовности к приему и передаче сообщений и поддержанию взаимосвязи в виде постоянной взаимоориентированности

- контактная
- информационная
- побудительная
- координационная

2). Значение слова, признаваемое большинством людей данного лингвистического сообщества, так называемое лексическое значение слова — это

- денотация
- коннотация
- коммуникация
- перцепция

3). В модели Р. Петти и Дж. Качоппо использование для анализа формы сообщения, а не смысла и вербальной стороны — это

- периферический путь анализа

- центральный путь анализа
- анализ
- синтез

Примерные тестовые вопросы для проведения промежуточной аттестации:

1). Что усиливает эффект подражания
- аргументация
- последовательное обсуждение
- логические вопросы к аудитории
- явление примеров доблести, милосердия, служения идее

2). Вид обратной связи, в ходе которой реципиент дает оценку коммуникатору или его высказыванию
- безоценочная
- оценочная
- положительная
- отрицательная

3). Этот приём активного слушания означает остановки в речи для обдумывания сказанного
- парафраз
- уточнение
- паузы
- развитие мысли

Критерии и шкала оценивания:

По результатам промежуточной аттестации выставляется отметка по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

«зачтено» –по результатам тестирования слушатель набрал 45 или более баллов.

«не зачтено» - получает слушатель, который набрал 44 и менее баллов.

На сдачу тестирования у слушателя имеется три попытки.

Форма аттестации	Максимальный балл	Проходной балл
Промежуточный контроль	100	45

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература:

- Белова, Е. В. Психология влияния и межличностного общения : учебное пособие / Е. В. Белова. — Санкт-Петербург : СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2022. — 188 с. — ISBN 978-5-89160-262-5. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/279368 .
- Королев, Л. М. Социальная психология: учебник / Л. М. Королев. — 3-е изд. — Москва: Дашков и К, 2022. — 208 с. — ISBN 978-5-394-04733-6. — Текст :

электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/229760 .

- Якуничева, О. Н. Психология общения: учебник для спо / О. Н. Якуничева, А. П. Прокофьева. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 224 с. — ISBN 978-5-8114-9503-0. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/195538 .

7.2 Дополнительная литература:

- Психология общения и переговоров: учебно-методическое пособие / составитель С. С. Новикова. — Москва: ФЛИНТА, 2021. — 45 с. — ISBN 978-5-9765-4774-2. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/183007 .
- Психология общения: энциклопедия / под общей редакцией А. А. Бодалева. — 2-е изд. — Москва: Когито-центр, 2015. — 672 с. — ISBN 978-5-89353-411-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/109160 .
- Психология делового общения: учебное пособие / составители Т. Н. Чумакова, Н. М. Кувичкин. — Персиановский: Донской ГАУ, 2020. — 175 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/148562 .
- Романова, Н. Н. Культура речевого общения: этика, прагматика, психология: справочник / Н. Н. Романова, А. В. Филиппов. — 3-е изд. — Москва: ФЛИНТА, 2021. — 304 с. — ISBN 978-5-9765-0783-8. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/166575 .

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Лекционные занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация реализуются в формате электронного обучения на платформе системы дистанционного обучения Академии с использованием сети Интернет.

Электронный курс размещён по ссылке:

https://lms-dpo.ranepa.ru/course/view.php?id=8730

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение периода обучения (в соответствии с календарным учебным графиком).

Для просмотра видео лекций, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, самостоятельной работы, необходим персональный компьютер, оснащенный микрофоном и наушниками. На компьютере должно быть установлено необходимое лицензионное программное обеспечение: - Браузер Mozilla Firefox, Google Chrome или другой.

Требования к программному обеспечению при прохождении учебной дисциплины: стандартный пакет Windows (лицензионные программные продукты Microsoft Office (Excel, Word, Outlook. Power Point).

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

Институт общественных наук

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом РАНХиГС
(в составе ДПП)
Протокол от «19» сентября 2023г. № 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Психология влияния и убеждения»

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
профессиональной переподготовки

«Специалист по развитию личной и профессиональной эффективности»

Москва, 2023

Автор – составитель:

Старший преподаватель кафедры общей психологии факультета психологии Института общественных наук РАНХиГС

(подпись) Е. А. Тополова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины 3
2. Планируемые результаты обучения дисциплины 4
3. Объем дисциплины 5
4. Структура и содержание дисциплины 6
4.1 Структура дисциплины 6
4.2 Содержание дисциплины 8
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине 8
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине 9
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 11
7.1 Основная литература: 11
7.2 Дополнительная литература: 11
7.3. Интернет-ресурсы: 12
8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 12

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - освоение комплекса психологических знаний и умений, необходимых для повышения эффективности коммуникативных компетенций в части влияния и убеждения других людей в различных жизненных ситуациях.

Задачи дисциплины:

- формирование знаний об особенностях, типах и видах психологического влияния;
- освоение знаний о практических приемах, повышающих эффективность убеждающей коммуникации, техниках открытого влияния;
- освоение знаний о скрытом психологическом влиянии;
- формирование знаний о психологическом влиянии группы, механизмов противостояния групповому давлению;
- развитие и интеграция знаний из различных областей общей, социальной психологии.

2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Таблица 1

Вид деятельности	**Профессиональные компетенции или трудовые функции** ***(формируются и (или) совершенствуются)*** **ОПК, ПСК**	**Знания**	**Умения**
Предоставление психологических услуг в социальной сфере	ПСК -1[1]. Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы А/07.7	Проблем социальной адаптации и дезадаптации, характеристик социальной среды. Социальной психологии, психологии малых групп	Грамотно, доступно любым слоям населения излагать информацию о психологических услугах. Преодолевать коммуникативные, образовательные, этнические, конфессиональные и другие барьеры в проведении психологического просвещения.

[1] Приказ Минтруда России от 18.11.2013 № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 25.12.2013 № 30840.

Вид деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции *(формируются и (или) совершенствуются)* ОПК, ПСК	Знания	Умения
	ПКо ОС -4 [2]Способен выбирать и применять психологические технологии, позволяющие осуществлять решения задач в различных областях психологической практики	Понятия психологии влияния и убеждающей коммуникации, стратегий влияния. Понятий открытого и скрытого влияния. Знаний специфики феноменов, возникающих в толпе. Алгоритмов убеждения, способов управления дискуссией.	Определять типы влияния, подбирать подходящие аргументы для убеждения собеседников, варьировать стиль влияния. Формировать стратегию выстраивания аргументов и контраргументов в зависимости от особенностей оппонентов, целей и специфики ситуации. Делать корректные выводы о причинах поведения группы, механизмах возникновения тех или иных феноменов в коммуникации внутри группы.

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Психология влияния и убеждения» составляет 26 академических часов:

- видео лекции – 10 академических часов;
- текущий контроль успеваемости –4 академических часа;
- самостоятельная работа – 10 академических часа;
- промежуточная аттестация – 2 академических часа, зачет (тестирование)

[2] Образовательный стандарт высшего образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» направление подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата) утвержден приказом Ректора РАНХиГС №01–11048 от 16 июня 2022 г.

Объем дисциплины

Таблица 2

Вид учебной работы		Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
Контактная работа слушателя с преподавателем, в том числе:		-	
Лекции/ в интерактивной форме		-	10
Текущий контроль успеваемости		-	4
Контактная самостоятельная работа		-	-
Самостоятельная работа		-	10
Промежуточная аттестация	**форма**	-	2, зачет (тестирование)
	час.		
Общая трудоемкость по учебному плану (час./з.е)		-	26

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование (разделов/тем) дисциплины	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация (вид/час)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В форме практической подготовки	В том числе							
				В форме практической подготовки	Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час				Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	Типы и виды психологического влияния.	5							2		2			2	1 (Т)			ПСК - 1
2	Приемы и техники открытого влияния.	7							3		3			3	1 (Т)			ПСК -1, ПКо ОС -4
3	Скрытое психологическое влияние.	5							2		2			2	1 (Т)			ПСК -1, ПКо ОС -4
4	Психологическое влияние группы.	7							3		3			3	1 (Т)			ПСК - 1
5	Промежуточная аттестация	2														ЗТ, 2		ПСК -1, ПКо ОС -4
	Итого:	26							10		10			10	4	2		

Условные обозначения:

ЗТ - зачет в форме тестирования

Т – тестирование

4.2 Содержание дисциплины

Таблица 4

Номер темы и её наименование	Содержание темы
Тема 1. Типы и виды психологического влияния.	Влияние. Критерии эффективности влияния. Виды влияния (прямое, косвенное, рациональное, эмоциональное). Стратагемы влияния и как они работают.
Тема 2. Приемы и техники открытого влияния.	Влияние через убеждение. Приемы рациональной аргументации. Аргументация через потребности. Приемы эмоциональной аргументации. Прямое и косвенное убеждение. Убеждение через техники работы с вопросами. Правила постановки вопросов. Вопросы для управления ходом дискуссии, вопросы для избегания искажений в понимании. Алгоритмы убеждения в разных ситуациях. Алгоритм ассертивной просьбы.
Тема 3. Скрытое психологическое влияние.	Виды и особенности скрытого психологического влияния. Влияние через различные принципы (через авторитет, через правило взаимности, через принцип социального доказательства, через принцип расположения, принцип дефицита) Экспериментальные данные об особенностях скрытого влияния.
Тема 4. Психологическое влияние группы.	Влияние феноменов группы, механизмы группового поведения и влияния. Влияние меньшинства в группе, влияние социальной роли, влияние феноменов групповой поляризации и социальной лености. Теория разбитых окон, влияние референтной группы. Психологические особенности индивида в толпе. Противостояние влияния толпы и правила безопасности в толпе.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Самостоятельная работа слушателей включает следующие формы:

- изучение теоретического материала по каждой теме: чтение учебной литературы, конспектов лекций (литература и конспекты прилагаются к курсу);
- выполнение заданий, например, по определению способов влияния, особенностей стратагем, решение кейсов, подбора подходящих аргументов в зависимости от целей и специфики ситуации и пр.
- подготовка ко всем видам контроля: текущему контролю успеваемости, промежуточной аттестации (повторение материалов, прояснение более сложных материалов, обращение к рекомендуемым источникам литературы).

От слушателей требуется обязательная проработка материала представленных в видео лекционных занятий, обязательное участие в промежуточной аттестации.

Подготовку к каждому занятию каждый слушатель должен начать с ознакомления с видео лекцией, где рассказан и представлен в презентации материал курса. Также необходимо использование конспектов, где тезисно изложены материалы. Кроме того, необходимо изучить соответствующие главы и разделы из рекомендуемой основной и дополнительной литературы.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины «Психология влияния и убеждения», после освоения каждой темы, слушатель должен пройти тестирование при помощи компьютерных технологий для самопроверки. В случае неправильного ответа на вопросы необходимо ещё раз ознакомиться с содержанием материалов по данной теме и снова пройти тест.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в виде тестирования в СДО. Общая трудоемкость промежуточной аттестации – 2 академических часа.

Время прохождения теста: 90 мин.

Тестовые задания для самопроверки и проведения промежуточной аттестации размещены в СДО: https://lms.ranepa.ru.

Примерные тестовые вопросы для проведения текущего контроля успеваемости:

1. **Прямое убеждение отличается от косвенного тем, что**:
   - прямое убеждение основано на сознательной обработке аргументов
   - косвенное убеждение – это манипулятивные приемы
   - косвенное убеждение – это информация, идущая фоном, без осознанного обдумывания
   - прямое убеждение обычно действует быстрее

2. **Для прямого убеждения критично, чтобы**:
   - собеседник был заинтересован получить информацию на эту тему
   - убеждающий обладал хорошими ораторскими способностями
   - между убеждающим и его собеседником были доверительные отношения
   - собеседник обладал достаточным интеллектуальным уровнем

3. **Что чаще используется в коммуникациях**:
   - прямое убеждение
   - косвенное убеждение
   - оба вида используются одинаково часто
   - зависит от особенностей собеседника

4. **Человек, сформировавший мнение под влиянием косвенного убеждения, в дальнейшем, скорее всего**:
   - будет искать дополнительную информацию в подтверждение своего мнения
   - откажется рассматривать и оценивать аргументы прямого убеждения
   - осознав источник косвенного убеждения, будет придерживаться противоположной точки зрения
   - будет считать вас манипулятором

5. **Психологические механизмы – это**:
   - законы, открытые психологами/ субъективное отражение объективных процессов взаимодействия человека с окружающей средой
   - правила, по которым действуют эффективные люди
   - синоним термина «защитные механизмы психики»

Примерные тестовые вопросы для проведения промежуточного контроля успеваемости:

1. **Скрытое влияние – это:**
   - воздействие на человека или группу людей, которое осуществляется таким образом, что его источник не является явным или неизвестен
   - практика скрытого манипулирования путем использования подсознательных сигналов и символов в рекламе и медиа
   - использование техник нейролингвистического программирования, гипноза и телепатии, чтобы оказывать скрытое воздействие на окружающих людей и даже контролировать их решения и действия
   - идея, что массовые коммуникации, такие как телевидение, радио и интернет, не только информируют, но и активно манипулируют общественным сознанием

2. **Скрытое влияние может происходить через различные каналы, такие как:**
   - словесное общение и невербальные сигналы
   - социальные нормы и ожидания
   - цветовые сигналы
   - звуковые волны

3. **Как «экологично» повысить вероятность согласия?**
   - пойти на уступку, снизив запросы
   - использовать метод манипулятивного обольщения
   - применить технику сильного давления
   - использовать технику социального давления и группового влияния

4. **Какое название носит техника отказа, после которого действует отступление к меньшему (но действительно желаемому) запросу:**
   - «дверь в лицо»
   - «нога в двери»
   - чрезмерный запрос
   - уступка

5. **Выберите пункты, которые усиливают возможности взаимного обмена?**
   - подстройка первого подарка под особенности и потребности получателя
   - оказание «персонализированной помощи»
   - несбалансированность выгод

6. **Лучшая защита против принципа взаимности, который был применен для получения согласия** – это
   - не систематический отказ от чужих предложений
   - недостаток глубокой и искренней благодарности
   - ответное манипулятивное использование принципа взаимности
   - невыполнение данных обязательств

7. **Принцип последовательности – это принцип, согласно которому:**
   - люди имеют тенденцию продолжать поступать так, как они уже поступали ранее в подобных ситуациях
   - мы склонны принимать решения, основываясь на последних доступных нам информационных фрагментах
   - люди предпочитают сохранять стабильность и непрерывность в своих действиях и отношениях
   - люди склонны доверять и предпочитать тем, кто проявляет последовательность в своем поведении и убеждениях

Критерии и шкала оценивания:

По результатам промежуточной аттестации выставляется отметка по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

«зачтено» –по результатам тестирования слушатель набрал 45 или более баллов.

«не зачтено» - получает слушатель, который набрал 44 и менее баллов.

На сдачу тестирования у слушателя имеется три попытки.

Форма аттестации	Максимальный балл	Проходной балл
Промежуточный контроль	100	45

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература:

1. Душкина, М. Р. Психология влияния в деловом общении и социальных коммуникациях: учебник для вузов / М. Р. Душкина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 228 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12475-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518895

2. Социальная психология: учебник для вузов / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 501 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14090-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519889

3. Гулевич, О. А. Психология межгрупповых отношений: учебник для вузов / О. А. Гулевич. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 345 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10719-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514940

7.2 Дополнительная литература:

1. Гулевич, О. А. Психология массовой коммуникации: от газет до интернета: учебник для вузов / О. А. Гулевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12406-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518819

2. Почебут, Л. Г. Психология социальных общностей: учебное пособие для вузов / Л. Г. Почебут. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. —

246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09035-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514392 (дата обращения: 21.08.2023).

7.3. Интернет-ресурсы:

1. https://theoryandpractice.ru/posts/18331-kak-ponyat-i-obuzdat-svoe-podsoznanie
2. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0749597819301633
3. https://psychologos.ru/articles/view/kongruentnost
4. https://www.elitarium.ru/priemy-ubezhdenija-reklama-argumentacija-tezis-tovar-potrebitel-vozdejstvie-jemocii/
5. https://psyfactor.org/lib/asch2.htm
6. https://aboutyourself.ru/eksperimenty/desyat-eksperimentov.html
7. https://www.elitarium.ru/socialnyj-status-rol-chelovek-lichnost-otnoshenija-obshhestvo-povedenie-obraz-dejatelnost-objazannosti/
8. https://media4.manhattan-institute.org/pdf/_atlantic_monthly-broken_windows.pdf
9. https://www.elitarium.ru/vlijanie_grupp_povedenie_potrebitelejj/
10. Влияние меньшинства. URLhttps://uchebnikfree.com/knigi-sotsialnaya-psihologiya/vliyanie-menshinstva-19638.html

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Лекционные занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация реализуются в формате электронного обучения на платформе системы дистанционного обучения Академии с использованием сети Интернет.

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение периода обучения (в соответствии с календарным учебным графиком).

Для просмотра видео лекций, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, самостоятельной работы, необходим персональный компьютер, оснащенный микрофоном и наушниками. На компьютере должно быть установлено необходимое лицензионное программное обеспечение: - Браузер Mozilla Firefox, Google Chrome или другой.

Требования к программному обеспечению при прохождении учебной дисциплины: стандартный пакет Windows (лицензионные программные продукты Microsoft Office (Excel, Word, Outlook. Power Point).

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

Институт общественных наук

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом РАНХиГС
(в составе ДПП)
Протокол от «19» сентября 2023г. № 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Отношения с другими людьми

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
профессиональной переподготовки

«Специалист по развитию личной и профессиональной эффективности»

Москва, 2023

Автор – составитель:

Кандидат психологических наук, доцент
кафедры общей психологии факультета
психологии Института общественных наук
РАНХиГС

_____ В.И. Шелест

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины....4
2. Планируемые результаты обучения дисциплины....4
3. Объем дисциплины....5
4. Структура и содержание дисциплины....6
   4.1 Структура дисциплины....6
   4.2 Содержание дисциплины....8
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине....8
6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине....9
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины....10
   7.1 Основная литература....10
   7.2 Дополнительная литература....11
8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины....11

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - освоение комплекса психологических знаний и умений, касающихся формирования и развития деловых и межличностных отношений между людьми.

Задачи дисциплины:

- формирование знаний о содержании и механизмах функционирования различных видов отношений между людьми;
- формирование знаний об особенностях дистанции и психологических границ, проявляющихся в общении и отношениях;
- освоение знаний о кросс-культурных различиях в отношениях между людьми;
- формирование умения работать с людьми в области регуляции межличностных и деловых отношений;
- формирование умений работать с представителями разных культур;
- развитие и интеграция знаний из различных областей социальной, общей, возрастной психологии, психологии труда.

2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Таблица 1

Вид деятельности	**Профессиональные компетенции или трудовые функции** ***(формируются и (или) совершенствуются)*** **ОПК, ПСК**	**Знания**	**Умения**
Предоставление психологических услуг в социальной сфере	ПСК -1[1]. Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы А/07.7	Социальной психологии, психологии малых групп. Проблем социализации, социальной адаптации и дезадаптации, характеристик социальной среды. Психологии семьи, консультирования семьи, кризисов семьи.	Грамотно, доступно любым слоям населения излагать информацию о психологических услугах. Преодолевать коммуникативные, образовательные, этнические, конфессиональные и другие барьеры в проведении психологического просвещения.

[1] Приказ Минтруда России от 18.11.2013 № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 25.12.2013 № 30840.

Вид деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции *(формируются и (или) совершенствуются)* ОПК, ПСК	Знания	Умения
	ПКо ОС -4 [2]Способен выбирать и применять психологические технологии, позволяющие осуществлять решения задач в различных областях психологической практики	Структуры и особенностей отношений между людьми. Основных факторов эффективных отношений. Проявлений и функций психологических границ и дистанции в разных формах общения и отношений. Особенностей развития отношений в межкультурной среде	Анализировать существующие отношения в жизни клиента при работе с ним. Определять и поддерживать оптимальные границы и дистанцию в общении и отношениях. Поддерживать отношения с представителями разных культур в атмосфере толерантности и уважения.

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Отношения с другими людьми» составляет 26 академических часа:

- видео лекции – 9 академических часов;
- текущий контроль успеваемости – 3 академических часа;
- самостоятельная работа – 12 академических часов;
- промежуточная аттестация – 2 академических часа, зачет (тестирование).

Объем дисциплины

Таблица 2

Вид учебной работы	Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
Контактная работа слушателя с преподавателем, в том числе:	-	
Лекции/ в интерактивной форме	-	9
Текущий контроль успеваемости	-	3
Контактная самостоятельная работа	-	-

[2] Образовательный стандарт высшего образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» направление подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата) утвержден приказом Ректора РАНХиГС №01–11048 от 16 июня 2022 г.

Самостоятельная работа		-	12
Промежуточная аттестация	**форма**	-	2, зачет (тестирование)
	час.		
Общая трудоемкость по учебному плану (час./з.е)		-	26

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование (разделов/тем) дисциплины	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация (вид/час)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В форме практической подготовки	В том числе							
				В форме практической подготовки	Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час				Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	Разные виды отношений	8							3		3			4	1 (Т)			ПСК-1
2	Дистанция и границы в общении	8							3		3			4	1 (Т)			ПСК-1
3	Кросс-культурные различия в общении	8							3		3			4	1 (Т)			Пко ОС-4
	Промежуточная аттестация	2														ЗТ, 2		ПСК-1 Пко ОС-4
	Итого:	26							9		9			12	3	2		

Условные обозначения:

ЗТ - (зачет в форме тестирования);

Т - тестирование.

4.2. Содержание дисциплины

Таблица 4

Номер темы	Содержание темы
Тема 1. Разные виды отношений	Потребность в общении и её значение в отношениях. Что лежит в основе отношений. Этапы развития отношений. Факторы устойчивых межличностных отношений. Самораскрытие в отношениях. Невротические потребности в общении. Аттракция. Межличностное взаимодействие и его контексты. Межличностные отношения и их особенности. Социальный ритуал как психологический феномен. Деловые отношения и их особенности. Одиночество и отчуждённость в отношениях.
Тема 2. Дистанция и границы в общении	Личные границы как феномен, виды границ. Функции и проявления личных границ. Дистанция в общении и её функции. Здоровые и искажённые личные границы. Как формируются границы в течение жизни. Близость и сепарация в отношениях. Доверие и недоверие в отношениях. Привязанность в отношениях и её типы. Дружба как форма отношений. Любовь как форма отношений. Вражда как форма отношений. Механизмы понимания человека человеком.
Тема 3. Кросс-культурные различия в общении	Понятие кросс-культурной коммуникации и её содержание. Культура и её влияние на общение. Культура и её влияние на социализацию. Культурная идентичность и её роль в общении. Особенности общения в разных этнических группах. Особенности общения у разных социальных классов. Знаки и символы в контексте кросс-культурной коммуникации. Процесс и модель освоения чужой культуры. Феномен культурного шока. Препятствия в кросс-культурной коммуникации. Аккультурация как основа кросс-коммуникации. Стереотипы и их влияние на кросс-культурную коммуникацию. Эффективная кросс-культурная коммуникация.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Самостоятельная работа слушателей включает следующие формы:

- подготовка к лекциям (чтение конспектов); например, по теме «Разные виды отношений» слушатель может ознакомиться с соответствующим конспектом и разделами рекомендуемой литературы»);
- подготовка ко всем видам контроля: текущему контролю успеваемости, промежуточной аттестации (повторение материалов, прояснение более сложных материалов, обращение к рекомендуемым источникам литературы).

От слушателей требуется обязательная проработка материала представленных в видео лекционных занятий, обязательное участие в промежуточной аттестации.

Подготовку к каждому занятию каждый слушатель должен начать с ознакомления с видео лекцией, где рассказан и представлен в презентации материал курса. Также необходимо использование конспектов, где тезисно изложены материалы. Кроме того,

необходимо изучить соответствующие главы и разделы из рекомендуемой основной и дополнительной литературы.

Примеры заданий для самостоятельной работы:

- Проанализируйте внешние и внутренние факторы развития эффективных межличностных отношений на разных этапах.
- Проанализируйте ключевые отличия межличностных и деловых отношений. Приведите примеры, когда эти типы отношений объединяются, проанализируйте последствия.
- Перечислите признаки и проявления здоровых и искажённых (как размытых, так и чрезмерно плотных) психологических границ.
- Опишите причины, в результате действия которых возможно формирование здоровых и искажённых (как размытых, так и чрезмерно плотных) психологических границ.
- Опишите способы формирования и укрепления здоровых психологических границ.
- Приведите примеры влияния на отношения между людьми культурного контекста.
- Приведите примеры препятствий в кросс-культурной коммуникации и кросс-культурных отношениях, предложите пути их преодоления.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины «Отношения с другими людьми», после освоения каждой темы, слушатель должен пройти тестирование при помощи компьютерных технологий для самопроверки. В случае неправильного ответа на вопросы необходимо ещё раз ознакомиться с содержанием материалов по данной теме и снова пройти тест.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводиться в форме зачета в виде тестирования в СДО. Общая трудоемкость итоговой аттестации – 2 академических часа.

Время прохождения теста: 90 мин.

Тестовые задания для самопроверки и проведения промежуточной аттестации размещены в СДО: https://lms.ranepa.ru.

Примерные тестовые вопросы для проведения текущего контроля успеваемости:

1. Отношения, основанные на разуме и расчете, они строятся исходя из ожидаемой или реальной пользы от устанавливаемых отношений - это

- рациональные
- межличностные
- межгрупповые
- внутригрупповые

2. То, какой уровень сексуальных прикосновений допустим, где, когда и с кем - о каких границах речь?

- эмоциональные
- сексуальные
- физические
- этические

3. В таких культурах при передаче информации люди склонны в большей степени обращать внимание на контекст сообщения, на то, с кем и при какой ситуации происходит общение

- высококонтекстных
- низкоконтекстных
- восточных
- западных

Примерные тестовые вопросы для проведения промежуточной аттестации:

1. Сообщение другим личной информации о себе - это

- самораскрытие
- разговор
- беседа
- отношения

2. Автор теории привязанности - это

- Дж. Боулби
- З. Фрейд
- А. Маслоу
- В. Франкл

3. Относительно устойчивая совокупность людей, имеющих общие интересы, ценности и нормы поведения - это

- социальный класс
- культура
- семья
- спортивная команда

Критерии и шкала оценивания:

По результатам промежуточной аттестации выставляется отметка по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

«зачтено» –по результатам тестирования слушатель набрал 45 или более баллов.

«не зачтено» - получает слушатель, который набрал 44 и менее баллов.

На сдачу тестирования у слушателя имеется три попытки.

Форма аттестации	Максимальный балл	Проходной балл
Промежуточный контроль	100	45

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература:

- Красноперова, Н. А. Психология общения: межличностные отношения и взаимодействие: учебное пособие / Н. А. Красноперова, В. В. Игнатова. — Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2018. — 92 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/147598 (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

- Кроник, А. А. Психология человеческих отношений / А. А. Кроник, Е. А. Кроник. — Москва: Когито-центр, 1998. — 224 с. — ISBN 5-89353-006-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/109052 (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- Сикевич, З. В. Социология и психология этнических отношений / З. В. Сикевич. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 276 с. — ISBN 978-5-507-44702-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/266837 (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2. Дополнительная литература:

- Истратова, О. Н. Психология эффективного общения и группового взаимодействия: учебное пособие / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. — Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2018. — 191 с. — ISBN 978-5-9275-2848-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/125094 (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- Кислицына, И. Г. Психология делового общения: учебное пособие / И. Г. Кислицына. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-8158-1886-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/101142 (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- Крамкова, О. В. Этика и эффективное общение: учебно-методическое пособие / О. В. Крамкова. — Нижний Новгород: ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2013. — 44 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/153055 (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- Межкультурные коммуникации: учебное пособие / составитель Я. А. Афанасенко. — Пермь: ПГИК, 2017. — 92 с. — ISBN 978-5-91201-247-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/155809 (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Лекционные занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация реализуются в формате электронного обучения на платформе системы дистанционного обучения Академии с использованием сети Интернет.

Электронный курс размещён по ссылке:
https://lms-dpo.ranepa.ru/course/view.php?id=8730

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение периода обучения (в соответствии с календарным учебным графиком).

Для просмотра видео лекций, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, самостоятельной работы, необходим персональный

компьютер, оснащенный микрофоном и наушниками. На компьютере должно быть установлено необходимое лицензионное программное обеспечение: - Браузер Mozilla Firefox, Google Chrome или другой.

Требования к программному обеспечению при прохождении учебной дисциплины: стандартный пакет Windows (лицензионные программные продукты Microsoft Office (Excel, Word, Outlook. Power Point).

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

Институт общественных наук

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом РАНХиГС
(в составе ДПП)
Протокол от «19» сентября 2023г. № 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Ресурсы личности и индивидуальные ограничители эффективности»

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
профессиональной переподготовки

«Специалист по развитию личной и профессиональной эффективности»

Москва, 2023

Авторы – составители:

Старший преподаватель кафедры общей психологии факультета психологии Института общественных наук РАНХиГС

(подпись) Е.А. Шурухт

Заместитель заведующего кафедры Организационной психологии “Московский институт психоанализа”

(подпись) Е.М.Зверкова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины 4
2. Планируемые результаты обучения дисциплины 4
3. Объем дисциплины 5
4. Структура и содержание дисциплины 6
4.1. Структура дисциплины 6
4.2. Содержание дисциплины 8
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине 8
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине 9
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 11
7.1 Основная литература 11
7.2 Дополнительная литература 11
7.3. Интернет ресурсы: 11
8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 12

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - освоение комплекса психологических знаний и умений, необходимых для развития более осознанного подхода к развитию личности и понимания возможных ограничений индивида в рабочих и жизненных ситуациях.

Задачи дисциплины:

- формирование знаний о подходах к изучению личности;
- формирование представлений о структуре личности в разных теориях;
- освоение знаний о методах изучения и развития личности;
- формирование базовых навыков самоанализа и саморазвития;
- формирование представлений о возможностях личности, особенностях развития и саморазвития;
- развитие осознанного подхода к саморазвитию.

2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Таблица 1

Вид деятельности	**Профессиональные компетенции или трудовые функции** ***(формируются и (или) совершенствуются)*** **ОПК, ПСК**	**Знания**	**Умения**
Предоставление психологических услуг в социальной сфере	ПСК -1[1]. Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы А/07.7	Проблем социальной адаптации и дезадаптации, характеристик социальной среды. Психологии управления. Социальной психологии, психологии малых групп. Психологии развития.	Грамотно, доступно любым слоям населения излагать информацию о психологических услугах. Преодолевать коммуникативные, образовательные, этнические, конфессиональные и другие барьеры в проведении психологического просвещения.

[1] Приказ Минтруда России от 18.11.2013 № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 25.12.2013 № 30840.

Вид деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции *(формируются и (или) совершенствуются)* ОПК, ПСК	Знания	Умения
	ПКо ОС -4 [2]Способен выбирать и применять психологические технологии, позволяющие осуществлять решения задач в различных областях психологической практики	Понятия личности, индивидуальности, характера, я-концепции, локус-контроля. Представления о подходах к диагностике и развитию личности. Понятия эффективности личности в разных жизненных ситуациях.	Проводить диагностику личностных особенностей с помощью различных психометрических инструментов. Анализировать влияние различных личностных черт, особенностей характера, темперамента на эффективность в деятельности. Определять подходящий набор средств для самопознания.

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Ресурсы личности и индивидуальные ограничители эффективности» составляет 26 академических часов:

- видео лекции – 8 академических часов;
- текущий контроль успеваемости – 3 академических часа;
- самостоятельная работа – 13 академических часов;
- промежуточная аттестация – 2 академических часа, зачет (тестирование)

[2] Образовательный стандарт высшего образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» направление подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата) утвержден приказом Ректора РАНХиГС №01–11048 от 16 июня 2022 г.

Объем дисциплины

Таблица 2

Вид учебной работы		Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
Контактная работа слушателя с преподавателем, в том числе:		-	
Лекции/ в интерактивной форме		-	8
Текущий контроль успеваемости		-	3
Контактная самостоятельная работа		-	-
Самостоятельная работа		-	13
Промежуточная аттестация	**форма**	-	2, зачет (тестирование)
	час.		
Общая трудоемкость по учебному плану (час./з.е)		-	26

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование (разделов/тем) дисциплины	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация (вид/час)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В форме практической подготовки	В том числе							
				В форме практической подготовки	Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час				Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	Базовые понятия психологии личности	8							3		3			5	1 (Т)			ПСК - 1
2	Эффективность личности	9							4		4			5	1 (Т)			ПСК -1
3	Практики самопознания личности	7							1		1			3	1 (Т)			ПКо ОС -4
4	Промежуточная аттестация	2														ЗТ, 2		ПСК -1, ПКо ОС -4
	Итого:	26							8		8			13	3	2		

Условные обозначения:

ЗТ - зачет в форме тестирования

Т – тестирование

4.2. Содержание дисциплины

Таблица 4

Номер темы	Содержание темы
Тема 1. Базовые понятия психологии личности	Что такое личность. Личность и индивидуальность. Биологические факторы в развитии психики и личности. Социальные факторы в развитии психики и личности. Темперамент и личность. Характер и личность. Понятие способностей. Понятие Я-концепции. Знания, умения и навыки. Локус контроля. Кто, как и зачем изучает личность
Тема 2. Эффективность личности	Эффективность личности в деятельности. Потенциал vs эффективность. Эффективность во взаимодействии с другими людьми. Психологические границы и дистанция в общении. Эффективность при работе с информацией. Эффективность в организации деятельности и планировании. Эффективность в ситуации неопределенности и изменениях. Управление собой. Управление другими людьми. Спринтер или стайер. Личность лидера. Личность в организации. Личностные деструкторы. Индивидуальные ограничители эффективности. Погоня за эффективностью – угрозы личности.
Тема 3. Практики самопознания личности	Психологические опросники – что это такое. Ведение дневника. Обратная связь. SWOT-анализ особенностей своей личности. Коучинг, менторинг, психотерапия. Осознанность и рефлексия

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Самостоятельная работа слушателей включает следующие формы:

- изучение теоретического материала по каждой теме: чтение учебной литературы, конспектов лекций (литература и конспекты прилагаются к курсу);
- выполнение заданий, например, по диагностике локус-контроля с помощью опросника, исследованию Я-концепции, применению SWOT-анализа для оценки своих сильных сторон и областей для развития;
- подготовка ко всем видам контроля: текущему контролю успеваемости, промежуточной аттестации (повторение материалов, прояснение более сложных материалов, обращение к рекомендуемым источникам литературы).

От слушателей требуется обязательная проработка материала представленных в видео лекционных занятий, обязательное участие в промежуточной аттестации.

Подготовку к каждому занятию каждый слушатель должен начать с ознакомления с видео лекцией, где рассказан и представлен в презентации материал курса. Также необходимо использование конспектов, где тезисно изложены материалы. Кроме того, необходимо изучить соответствующие главы и разделы из рекомендуемой основной и дополнительной литературы.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины «Ресурсы личности и индивидуальные ограничители эффективности» после освоения каждой темы, слушатель должен пройти тестирование при помощи компьютерных технологий для самопроверки. В случае неправильного ответа на вопросы необходимо ещё раз ознакомиться с содержанием материалов по данной теме и снова пройти тест.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в виде тестирования в СДО. Общая трудоемкость промежуточной аттестации – 2 академических часа. Тестовые задания для самопроверки и проведения промежуточной аттестации размещены в СДО: https://lms.ranepa.ru.

Примерные тестовые вопросы для проведения текущего контроля успеваемости:

1. Какие факторы среды влияют на развитие личности?
   - Физическая среда
   - Социальные компоненты среды
   - Культурные компоненты среды
   - Все вышеперечисленные

2. Какие типы психических функций выделяет Л.С. Выготский?
   - Простейшие и высшие
   - Моторные и эмоциональные
   - Сознательные и бессознательные
   - Рефлексивные и нерефлексивные

3. Кто разработал первую типологию темпераментов на основе теории жидкостей?
   - Иммануил Кант
   - Гиппократ
   - Иван Петрович Павлов
   - Клавдий Гален

4. Какие свойства нервной системы, влияющие на темперамент и поведение, были выделены Б.М.Тепловым?
   - сила/слабость, уравновешенность/неуравновешенность, подвижность/инертность
   - живость, упорство, подвижность
   - эмоциональная возбудимость, тенденция к сильному выражению чувств вовне, быстрота движений
   - общая психическая активность индивида, моторика, эмоциональность

5. Что представляет собой личность по мнению Уильяма Джеймса?
   - Результат взаимодействия личных установок, привычек и личного выбора
   - Совокупность физических, социальных и духовных аспектов
   - Целостная личность, способная к саморазвитию
   - Ни один из перечисленных вариантов

Примерные тестовые вопросы для проведения промежуточной аттестации:

1. Какое из следующих утверждений верно относительно концепции "Я-идеальное"?

- Это то, как человек сам себя воспринимает
- Это то, каким человек хотел бы быть
- Это искусственно созданный образ реального "Я"
- Все вышеперечисленные

2. Что такое локус контроля?

- Оценка результатов деятельности окружающими людьми
- Способность видеть причину успеха или неудачи во внешних и/или внутренних факторах
- Способность к самоконтролю
- Упражнение для развития самоконтроля

3. Какие составляющие развития выделяет Дмитрий Леонтьев?

- Реализация биологически заложенных программ и возможностей
- Реализация социальных задач, того, что ожидает от человека общество, его окружение, семья
- Формирование личности, взаимодействие биологических факторов и влияния окружения и среды
- Интернет-сообщество для развития личности

4. Какой эффект проявляется, когда мы приписываем собеседнику свои мысли и чувства?

- эффект проекции
- эффект переноса
- эффект "ореола"
- эффект стереотипизации
- эффект первого впечатления

5. Что такое ассертивное поведение?

- умение отстаивать свои границы без проявления агрессии
- проявление агрессии в отстаивании своих границ
- отказ от личных границ в пользу желаний других людей
- уклончивость при общении с другими людьми
  навязывание своей воли другим людям

Критерии и шкала оценивания:

По результатам промежуточной аттестации выставляется отметка по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

«зачтено» –по результатам тестирования слушатель набрал 45 или более баллов.

«не зачтено» - получает слушатель, который набрал 44 и менее баллов.

На сдачу тестирования у слушателя имеется три попытки.

Форма аттестации	Максимальный балл	Проходной балл
Промежуточный контроль	100	45

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература:

1. Хьелл Ларри А., Зиглер Дэниел Дж. Теории личности. – 2020. https://search.rsl.ru/ru/record/01009875246 https://www.urait.ru/book/psihodiagnostika-teoriya-i-praktika-530747
2. Психодиагностика. Теория и практика: учебник для вузов / М. К. Акимова [и др.]. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16295-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/530747 (дата обращения: 30.06.2023).

7.2 Дополнительная литература:

1. Кавун, Л. В. Психология личности. Теории зарубежных психологов: учебное пособие для вузов / Л. В. Кавун. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 109 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07439-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/514172
2. Морозюк, С. Н. Психология личности. Психология характера: учебное пособие для вузов / С. Н. Морозюк. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 217 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06609-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/516118

7.3 Интернет ресурсы:

1. Почему нужно развивать сильные стороны, а не фокусироваться на слабых // talentcoach.ru // URL: https://talentcoach.ru/pochemu-nuzhno-razvivat-silnye-storony/
2. Анализ личности SWOT // genuspeha.ru/ URL: https://genuspeha.ru/analiz-lichnosti-swot/
3. «Письменное самораскрытие» Обзор книги Дж.Пеннебейкера и Дж.Смита // pismennyepraktiki.com // URL: https://pismennyepraktiki.com/pismennoe-samoraskrytie
4. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы // vash-psiholog.info // https://vash-psiholog.info/knowledge/perfekcionizm-istoriya-izucheniya-sovremennoe-sostoyanie.html
5. Умеренная прокрастинация помогает генерировать больше новых идей, показало исследование // incrussia.ru // https://incrussia.ru/news/procrastination-creativity/
6. Здоровые границы личности: как отказывать без чувства вины? // rosuchebnik.ru // https://rosuchebnik.ru/material/zdorovye-granitsy-lichnosti-kak-otkazyvat-bez-chuvstva-viny-article/
7. Дергачева О. Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана // psychologos.ru // https://psychologos.ru/articles/view/avtonomiya-i-samodeterminaciya-v-psihologii-motivacii-dvoe-zn--teoriya-e.-desi-i-r.-rayana
8. Мотивационная теория ожиданий В. Врума // cfin.ru // https://www.cfin.ru/encycl/expectation_theory.shtml
9. Бодалев А.А., Пантилеев С.Р., Столин В.В Степень конформности у людей с разным уровнем субъективного контроля // psychologos.ru// https://psychologos.ru/articles/view/lokus-kontrolya-i-konformnost

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Лекционные занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация реализуются в формате электронного обучения на платформе системы дистанционного обучения Академии с использованием сети Интернет.

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение периода обучения (в соответствии с календарным учебным графиком).

Для просмотра видео лекций, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, самостоятельной работы, необходим персональный компьютер, оснащенный микрофоном и наушниками. На компьютере должно быть установлено необходимое лицензионное программное обеспечение: - Браузер Mozilla Firefox, Google Chrome или другой.

Требования к программному обеспечению при прохождении учебной дисциплины: стандартный пакет Windows (лицензионные программные продукты Microsoft Office (Excel, Word, Outlook. Power Point).

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

Институт общественных наук

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом РАНХиГС
(в составе ДПП)
Протокол от «19» сентября 2023г. № 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Практики самомотивации»

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
профессиональной переподготовки

«Психологические аспекты личной эффективности»

Москва, 2023

Авторы – составители:

Старший преподаватель кафедры общей психологии факультета психологии Института общественных наук РАНХиГС

(подпись) Е.А. Шурухт

Частнопрактикующий психолог-консультант

(подпись) Е.М. Переплеснин

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины....4
2. Планируемые результаты обучения дисциплины....4
3. Объем дисциплины....5
4. Структура и содержание дисциплины....6
4.1. Структура дисциплины....6
4.2. Содержание дисциплины....8
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине....9
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине 9
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины....12
7.1. Основная литература....12
7.2. Дополнительная литература....12
7.3. Интернет-ресурсы....12
8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины....13

1. Цель и задачи дисциплины

Цель программы – освоение комплекса психологических практик (методик и отдельных упражнений), направленных на повышение персональной мотивации, необходимой для достижения личных целей как в рабочих ситуациях, так и в более широком жизненном контексте.

Основные задачи программы:

- формирование знаний о психологии самоорганизации и самомотивации;
- формирование представлений о внешних и внутренних барьерах, препятствующих росту самомотивации, энергии и энтузиазма;
- освоение знаний о способах повышения индивидуальной мотивации для достижения персональных целей;
- освоение умения распознавать свои негативные установки и эмоции, а также способов их преодоления;
- развитие и интеграция знаний из различных областей социальной, общей, прикладной психологии и психологии организационного поведения.

2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Таблица 1

Вид деятельности	**Профессиональные компетенции или трудовые функции** ***(формируются и (или) совершенствуются)*** **ОПК, ПСК**	**Знания**	**Умения**
Предоставление психологических услуг в социальной сфере	ПСК -1[1]. Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы А/07.7	Проблем социализации, социальной адаптации и дезадаптации, характеристик социальной среды. Психологии семьи, консультирования семьи, кризисов семьи. Социальной психологии, психологии малых групп.	Грамотно, доступно любым слоям населения излагать информацию о психологических услугах. Преодолевать коммуникативные, образовательные, этнические, конфессиональные и другие барьеры в проведении психологического просвещения.

[1] Приказ Минтруда России от 18.11.2013 № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 25.12.2013 № 30840.

Вид деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции *(формируются и (или) совершенствуются)* ОПК, ПСК	Знания	Умения
	ПКо ОС -4 [2]Способен выбирать и применять психологические технологии, позволяющие осуществлять решения задач в различных областях психологической практики	Понятий мотивации, самомотивации. Определения барьеров, снижающих персональную мотивацию. Понятий практики самомотивации, видов практик и особенностей их использования. Понятия эмоций, их функций, влияния на мотивацию. Ключевых способах снижения негативных факторов внешней и внутренней среды, препятствующих росту персональной мотивации. Понятия оптимума мотивации. Инструментов целеполагания и планирования достижения индивидуальных целей.	Проводить диагностику персональной мотивации и уровня энтузиазма. Анализировать причины снижения персональной мотивации, предлагать решения по её повышению. Подбирать комплекс практических способов повышения индивидуальной мотивации. Адаптировать практики под свои личностные особенности, анализировать опыт их использования. Определять факторы, повышающие персональную эффективность: навык целеполагания, планирования достижения целей, преодоления рисков.

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Практики самомотивации» составляет 16 академических часов:

- видео лекции – 4 академических часа;
- текущий контроль успеваемости – 2 академических часа;
- самостоятельная работа – 8 академических часов;
- промежуточная аттестация – 2 академических часа, зачет (тестирование)

Объем дисциплины

[2] Образовательный стандарт высшего образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» направление подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата) утвержден приказом Ректора РАНХиГС №01–11048 от 16 июня 2022 г.

Таблица 2

Вид учебной работы		Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
Контактная работа слушателя с преподавателем, в том числе:		-	
Лекции/ в интерактивной форме		-	4
Текущий контроль успеваемости		-	2
Контактная самостоятельная работа		-	-
Самостоятельная работа		-	8
Промежуточная аттестация	**форма**	-	2, зачет (тестирование)
	час.		
Общая трудоемкость по учебному плану (час./з.е)		-	16

4. Структура и содержание дисциплины

4.1.Структура дисциплины

Структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование (разделов/тем) дисциплины	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация (вид/час)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В форме практической подготовки	В том числе							
				В форме практической подготовки	Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час				Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	Мотивация и вовлеченность. Факторы снижения вовлеченности	4							1		1			2	1 (Т)			ПСК – 1, ПКо ОС -4
2	Как развивать свою мотивацию	5							1,5		1,5			3	0,5 (Т)			ПКо ОС -4
3	Оптимальная мотивация	5							1,5		1,5			3	0,5 (Т)			ПКо ОС -4, ПСК - 1
	Промежуточная аттестация	2														ЗТ, 2		
	Итого:	16							4		4			8	2	2		

Условные обозначения:

ЗТ - зачет в форме тестирования

Т – тестирование

4.2. Содержание дисциплины

Таблица 4

Номер темы	Содержание темы
Тема 1. Мотивация и вовлеченность. Факторы снижения вовлеченности.	Что такое мотивация. Функции мотивации. Характеристики мотивированного человека. Вовлеченность и мотивация. Причины снижения мотивации. Что такое самомотивация. Три барьера снижения мотивации. Что такое анонимность результата и его последствия. Причины появления анонимности результата. Как преодолевать барьер анонимности результата действиями руководителя и самих сотрудников. Что такое бессмысленность результата, последствия влияния этого барьера на эффективность сотрудников организаций. Способы профилактики выгораний: рекомендации для руководителей и для сотрудников. Неизмеримость результата – как третий барьер снижения вовлеченности: причины и последствия. Способы предотвращения влияния этого барьера. Взаимосвязь и взаимозависимость трех барьеров вовлеченности.
Тема 2. Как развивать свою мотивацию.	Что такое практики самомотивации. Виды практик. Рекомендации по выбору и использованию практик. Практика «колесо жизненного баланса»: алгоритм использования. Влияние эмоций на мотивацию. Функции эмоций. Рекомендации по использовании эмоций в практиках самомотивации. Влияние установок на мотивацию. Алгоритм выявления своих негативных установок. Что такое «Рефрейминг»? Виды рефрейминга и алгоритм использования. Расширение картины мира – как один способов повышения самомотивации. Способы расширения картины мира. Влияние негативной информации на мотивацию. Способы снижения влияния: информационный детокс и факт-чекинг. Шаги по проверке подлинности информации. Физические и психологические барьеры на пути к достижению цели. Рекомендации по преодолению барьеров. Что такое референтные группы. Задачи, решаемые референтной группой. Способы поиска подходящей референтной группы. «Жизнь замечательных идей» как источник вдохновения. Рекомендации по поиску нужной для самомотивации биографии.

Номер темы	Содержание темы
Тема 3. Оптимальная мотивация.	Эмоция страха, функции страха и алгоритм работы со страхом. Закон Йеркса-Додсона. Примеры избыточного напряжения. Рекомендации по использованию закона Йеркса-Додсона в повседневной жизни. SMART методика проверки целей на реализуемость. Характеристика каждой буквы методики SMART. Рекомендации по преобразованию цели: позитивная формулировка, управляемость цели, максимальная представленность цели, ресурсная достаточность, первый шаг. Алгоритм отслеживания прогресса в достижении цели. Оценка вероятности наступления рисков. Логика работы с рисками с высокой вероятностью и большим масштабом влияния. Методика «практика успешных событий» алгоритм использования методики.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Самостоятельная работа слушателей включает следующие формы:

Самостоятельная работа слушателей включает следующие формы:

- изучение теоретического материала по каждой теме: чтение учебной литературы, конспектов лекций (литература и конспекты прилагаются к курсу);
- отработка практических инструментов (практик), например, на курсе даются алгоритмы следующих практик: «Колесо жизненного баланса», «Практика работы с установками», «Рефрейминг», «Работа с негативной информацией», «Практика преобразования цели», «Алгоритм проверки целей» и т. п., а также общие рекомендации по использованию этих практик в повседневной жизни.
- подготовка ко всем видам контроля: текущему контролю успеваемости, промежуточной аттестации (повторение материалов, прояснение более сложных материалов, обращение к рекомендуемым источникам литературы).

От слушателей требуется обязательная проработка материала представленных в видео лекционных занятий, обязательное участие в промежуточной аттестации.

Подготовку к каждому занятию каждый слушатель должен начать с ознакомления с видео лекцией, где рассказан и представлен в презентации материал курса. Также необходимо использование конспектов, где тезисно изложены материалы. Кроме того, необходимо изучить соответствующие главы и разделы из рекомендуемой основной и дополнительной литературы.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины «Практики самомотивации», после освоения каждой темы, слушатель должен пройти тестирование при помощи компьютерных технологий для самопроверки. В случае неправильного ответа на вопросы необходимо ещё раз ознакомиться с содержанием материалов по данной теме и снова пройти тест.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводиться в форме зачета в виде тестирования в СДО. Общая трудоемкость промежуточной аттестации – 2 академических часа.

Тестовые задания для самопроверки и проведения промежуточной аттестации размещены в СДО: https://lms.ranepa.ru.

Примерные тестовые вопросы для проведения текущего контроля успеваемости:

1. Что такое практика самомотивации?

- совокупность упражнений, развивающих силу воли
- совокупный опыт людей, изучающих мотивацию
- алгоритм повышения своей энергии
- конкретный способ воздействия на самого себя, с целью повышения своего желания что-то сделать

2. Какие выделяют группы практик самомотивции?

- устные практики самомотивации
- письменные практики самомотивации
- практики действия
- практики медитации

3. Какие практики самомотивации относят к группе практик действия?

- рефрейминг
- поиск референтной группы
- биографии замечательных людей
- переработка персонального опыта

4. К какой группе практик относится практика самомотивации «Преодоление барьеров»?

- устные практики
- письменные практики
- практики действия
- практики развития силы воли

Примерные тестовые вопросы для проведения промежуточной аттестации:

1. Зачем цель по развитию мотивации должна быть сформулирована с опорой на критерии SMART?

- Чтобы проверить, насколько человек может достигнуть эту цель в обозначенный промежуток времени
- Чтобы понять, насколько цель согласованна с другими целями в жизни
- Чтобы проанализировать, насколько человек умен
- Чтобы исследовать, если у него достаточно денег
- Чтобы установить критерий, по которому можно будет измерить результат

2.Практика успешных событий помогает в

- Отслеживании динамики в достижении целей
- Присвоению себе авторства в сделанном результате
- Получению позитивных эмоций от воспоминания о достижениях
- Возвышении над другими людьми
- Приобретению финансового благополучия

3. Отметьте верные высказывания в отношении строительства своего подхода к самомотивации

- Цель должна быть сформулирована позитивно
- При планировании своей деятельности по самомотивации важно учитывать наличие достаточных ресурсов
- Оптимум мотивации касается оптимистического представления о своих способах достижениях цели
- Важно подбирать наиболее универсальные, подходящие все способы самомотивации

4.Закон Оптимума мотивации был открыт с помощью

- Эксперимента
- Теоретических исследовании
- Решения задач, связанных с измерением величин
- Интервью с амбициозными людьми

5. Сопоставьте понятия, теории, практики и методики с их авторами, которые их предложили и разработали

1.Колесо Баланса
2.Круг влияния, круг забот
3.Картина мира
4.Теория эмоций
A. Владимир Тарасов
B. К.Изард
C. Стивен Кови
D. Пол Дж.Мейер

6. Отметьте неверное утверждение относительно практик самомотивации

- Это жесткие методики с четким алгоритмом
- Практики мотивации необходимо делать в группе
- Практику можно адаптировать под себя
- Устных практик самомотивации не бывает
- Работа с установками касается расширения картины мира и смены «рамки»

Критерии и шкала оценивания:

По результатам промежуточной аттестации выставляется отметка по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

«зачтено» –по результатам тестирования слушатель набрал 45 или более баллов.

«не зачтено» - получает слушатель, который набрал 44 и менее баллов.

На сдачу тестирования у слушателя имеется три попытки.

Форма аттестации	Максимальный балл	Проходной балл
Промежуточный контроль	100	45

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1.Основная литература:

1. Н. Непряхин «Анатомия заблуждений: Большая книга по критическому мышлению / М.: Альпина Паблишер, 2021. – 581с. https://www.litres.ru/book/nikita-nepryahin/anatomiya-zabluzhdeniy-bolshaya-kniga-po-kriticheskomu-my-57478209/
2. Пряжников, Н. С. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности: учебник и практикум для вузов / Н. С. Пряжников. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 365 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00497-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511667
3. Диянова, З. В. Общая психология. Личность и мотивация. Практикум: учебное пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 139 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11876-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515045
4. Путь выдающихся людей. Убеждения, принципы, привычки / Брендон Берчард ; пер. с англ. Марии Дорониной-Чомахидзе. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 352 с. https://www.litres.ru/book/brendon-berchard/put-vydauschihsya-ludey-ubezhdeniya-principy-privychki-36621301/

7.2. Дополнительная литература:

1. Триггеры мотивации. Как обрести энергичность, силу воли, дисциплинированность и умение действовать быстро с помощью психологических техник. Патрик Кинг. 2022г. Аудиокнига. Длит.: 4 часа 34 мин. ISBN: 978-5-6048478-3-1. Переводчик: Ольга Поборцева. Чтец: Дмитрий Шабров. / Библиос https://www.litres.ru/audiobook/patrik-king/triggery-motivacii-kak-obresti-energichnost-silu-voli-discipli-68303732/
2. Выгорание. Книга для тех, кто устал. В.Волкова. 2022г. 100 стр. Правообладатель: Валерия Волкова. https://www.litres.ru/book/valeriya-volkova/vygoranie-kniga-dlya-teh-kto-ustal-67590660/
3. От самосаботажа к саморазвитию. Как победить негативные внутренние установки на пути к счастью. Брианна Уист. 2022г. 180 стр. Переводчик: Наталия Брагина. ISBN: 9785001952633 / Манн, Иванов и Фербер (МИФ) https://www.litres.ru/book/brianna-wiest-314237/ot-samosabotazha-k-samorazvitiu-kak-pobedit-negativny-67423716/

7.3. Интернет-ресурсы:

1. 10 правил самомотивации. – URL: https://psychologos.ru/articles/view/desyat-pravil-samomotivacii
2. Мотивация и самомотивация: руководство по развитию. – https://4brain.ru/blog/%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B8-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F/?ysclid=ljpuehcqij851664560
3. Что такое самомотивация? – URL: https://deveducation.com/blog/chto-takoe-samomotivatsiya/
4. Откуда берется самомотивация и как её повысить. – URL: https://lifehacker.ru/kak-povysit-samomotivaciyu/
5. Максим Дорофеев. Джедайская техника 2.0 (философия продуктивности и ни слова про тайм-менеджмент – URL: https://www.youtube.com/watch?v=jt3_sq8LQYM
6. Р.Гандапас Самоменеджмент и самомотивация. Видеокурс – URL: https://www.youtube.com/watch?v=9smtzL0IMLQ

7. 9 видов мотивации, которые помогут вам достичь цели – URL: https://lifehacker.ru/vidy-motivacii/
8. Какие существуют виды мотивации и как найти эффективную? – URL: https://wikigrowth.ru/razvitie/vidy-motivaczii/

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Лекционные занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация реализуются в формате электронного обучения на платформе системы дистанционного обучения Академии с использованием сети Интернет.

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение периода обучения (в соответствии с календарным учебным графиком).

Для просмотра видео лекций, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, самостоятельной работы, необходим персональный компьютер, оснащенный микрофоном и наушниками. На компьютере должно быть установлено необходимое лицензионное программное обеспечение: - Браузер Mozilla Firefox, Google Chrome или другой.

Требования к программному обеспечению при прохождении учебной дисциплины: стандартный пакет Windows (лицензионные программные продукты Microsoft Office (Excel, Word, Outlook. Power Point).

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

Институт общественных наук

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом РАНХиГС
(в составе ДПП)
Протокол от «19» сентября 2023г. № 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Инструменты творческого мышления»

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
профессиональной переподготовки

«Специалист по развитию личной и профессиональной эффективности»

Москва, 2023

Авторы – составители:

Кандидат психологических наук, психолог-консультант (подпись) О. В. Григорьева

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины....4
2. Планируемые результаты обучения дисциплины....4
3. Объем дисциплины....5
4. Структура и содержание дисциплины....6
4.1 Структура дисциплины....6
4.2.Содержание дисциплины....8
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине....8
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине 9
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины....11
7.1 Основная литература....11
7.2. Дополнительная литература....11
7.3.Интернет-ресурсы....11
8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины....11

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - освоение комплекса психологических знаний и умений, необходимых для развития творческого мышления и применения творческого мышления в разных жизненных ситуациях.

Задачи дисциплины:

- формирование знаний о понятии творческого мышления (ТМ), инструментах ТМ, факторах, повышающих эффективность развития ТМ;
- формирование представлений об условиях, требующих использовать ТМ;
- знакомство с Технологией Решения Изобретательских Задач (ТРИЗ), алгоритмом использования ТРИЗ при решении разных жизненных задач;
- освоение практических инструментов для развития ТМ;
- развитие и интеграция знаний из различных областей социальной, общей, возрастной психологии.

2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Таблица 1

Вид деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции *(формируются и (или) совершенствуются)* ОПК, ПСК	Знания	Умения
Предоставление психологических услуг в социальной сфере	ПСК -1[1]. Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы А/07.7	Проблем социальной адаптации и дезадаптации, характеристик социальной среды. Особенности развития личности в неблагоприятной социальной ситуации. Социальной психологии, психологии малых групп. Психологии развития.	Грамотно, доступно любым слоям населения излагать информацию о психологических услугах. Преодолевать коммуникативные, образовательные, этнические, конфессиональные и другие барьеры в проведении психологического просвещения.

[1] Приказ Минтруда России от 18.11.2013 № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 25.12.2013 № 30840.

Вид деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции *(формируются и (или) совершенствуются)* ОПК, ПСК	Знания	Умения
	ПКо ОС -4 [2]Способен выбирать и применять психологические технологии, позволяющие осуществлять решения задач в различных областях психологической практики	Понятия творческого мышления, ТРИЗ, «открытой» жизненной задачи. Инструментов творческого мышления. Особенностей и приемов развития творческого мышления. Специфики условий для использования творческого мышления.	Подбирать разный инструментарий для использования творческого мышления. Корректно использовать технологии решения изобретательских задач, различать особенности их применения в разных ситуациях и ежедневного творчества. Анализировать и оценивать возможность использовать дополнительные инструменты для творческого мышления в рамках открытых задач. Релевантно применять приемы развития творческого мышления.

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Инструменты творческого мышления» составляет 20 академических часов:

- видео лекции – 5 академических часов;
- текущий контроль успеваемости – 5 академических часов;
- самостоятельная работа – 8 академических часов;
- промежуточная аттестация – 2 академических часа, зачет (тестирование)

[2] Образовательный стандарт высшего образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» направление подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата) утвержден приказом Ректора РАНХиГС №01–11048 от 16 июня 2022 г.

Объем дисциплины

Таблица 2

Вид учебной работы		Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
Контактная работа слушателя с преподавателем, в том числе:		-	
Лекции/ в интерактивной форме		-	5
Текущий контроль успеваемости		-	5
Контактная самостоятельная работа		-	-
Самостоятельная работа		-	8
Промежуточная аттестация	**форма**	-	2, зачет (тестирование)
	час.		
Общая трудоемкость по учебному плану (час./з.е)		-	20

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование (разделов/тем) дисциплины	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация (вид/час)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В форме практической подготовки	В том числе							
				В форме практической подготовки	Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час				Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	Разные «виды» мышления и инструменты мышления	3							1		1			1	1 (Т)			ПСК - 1
2	Технологии решения изобретательских задач	3							1		1			1	1 (Т)			ПСК -1, ПКо ОС -4
3	Основные инструменты ТРИЗ для ежедневного творчества (решения	4							1		1			2	1 (Т)			ПКо ОС -4
4	Дополнительные инструменты для творческого мышления в рамках	4							1		1			2	1 (Т)			ПКо ОС -4
5	Приемы развития творческого мышления	4							1		1			2	1 (Т)			ПКо ОС -4
6	Промежуточная аттестация	2														ЗТ, 2		
	Итого:	20							5		5			8	5	2		

Условные обозначения:

ЗТ - зачет в форме тестирования

Т – тестирование

4.2. Содержание дисциплины

Таблица 4

Номер темы и её наименование	Содержание темы
Тема 1. Разные «виды» мышления и инструменты мышления	Что такое «мышление». Понятие «творческого мышления. Инструменты мышления на примере процесса принятия решений. Понятие «открытой» и «закрытой» жизненной задачи. «Открытые задачи» как условие, требующее использовать творческое мышление. Способы оценки инструментов творческого решения – «формула идеальности».
Тема 2. Технологии решения изобретательских задач	Что такое Технологии Решения Изобретательских задач (ТРИЗ). Инструменты ТРИЗ в ежедневных открытых жизненных задачах
Тема 3. Основные инструменты ТРИЗ для ежедневного творчества (решения открытых жизненных задач)	Понятие Идеальный конечный результат (ИКР). Примеры ИКР. Противоречие как инструмент для творческих решений. Основные приёмы работы с противоречиями. Примеры решений противоречий. Прием «Перевод социальной задачи в техническую. Примеры творческих решений с переводом социальных задач в технические. Понятие ресурса для решения открытых жизненных задач. Примеры ресурсов пространства и времени. Общий алгоритм использования разных инструментов ТРИЗ для ежедневного творчества.
Тема 4. Дополнительные инструменты для творческого мышления в рамках открытых задач	Технология мозгового штурма. Технология фокальных объектов. Приемы групповых обсуждений, повышающие творческий потенциал идей. Возможности применять дополнительные инструменты в групповых и индивидуальных форматах
Тема 5. Приемы развития творческого мышления	Как видеть открытые задачи в окружающей нас жизни. Правила формулировки открытых задач. Приемы развития творческого мышления. Инструменты, помогающие аккумулировать опыт творческих решений (базы данных, персональные картотеки). Привычки развития творческого мышления» (10 минут)

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Самостоятельная работа слушателей включает следующие формы:

- изучение теоретического материала по каждой теме: чтение учебной литературы, конспектов лекций (литература и конспекты прилагаются к курсу);
- выполнение заданий внутри лекций, применение приемов творческого мышления;
- подготовка ко всем видам контроля: текущему контролю успеваемости, промежуточной аттестации (повторение материалов, прояснение более сложных материалов, обращение к рекомендуемым источникам литературы).

От слушателей требуется обязательная проработка материала представленных в видео лекционных занятий, обязательное участие в промежуточной аттестации.

Подготовку к каждому занятию каждый слушатель должен начать с ознакомления с видео лекцией, где рассказан и представлен в презентации материал курса. Также необходимо использование конспектов, где тезисно изложены материалы. Кроме того, необходимо изучить соответствующие главы и разделы из рекомендуемой основной и дополнительной литературы.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины «Инструменты творческого мышления», после освоения каждой темы, слушатель должен пройти тестирование при помощи компьютерных технологий для самопроверки. В случае неправильного ответа на вопросы необходимо ещё раз ознакомиться с содержанием материалов по данной теме и снова пройти тест.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в виде тестирования в СДО. Общая трудоемкость промежуточной аттестации – 2 академических часа. Тестовые задания для самопроверки и проведения промежуточной аттестации размещены в СДО: https://lms.ranepa.ru.

Примерные тестовые вопросы для проведения текущего контроля успеваемости:

Критерии закрытой задачи:

1. Чёткое условие
2. Один верный ответ
3. Известен алгоритм решения
4. Все варианты

Правильный ответ: 4.

Открытую задачу отличает от закрытой:

1. Нечеткость условия
2. Новизна
3. Вариабельность путей (методов) решения
4. Эвристичность
5. Вариабельность ответа (контрольного решения)
6. Все варианты

Правильный ответ: 6.

ИКР – это:

1. Идеальный конечный ресурс
2. Идеальный конечный результат
3. Индикатор креативных решений
4. Идеальный креативный результат
5. Идеальное креативное решение

Правильный ответ: 2.

Что из перечисленного отличает закрытые задачи?

1. Четкое условие задачи
2. Много возможных условных ответов

3. Различные пути решения задачи.
4. Условие задачи не чёткое. Его надо домыслить и расширить.
5. Всё из перечисленного подходит.

Правильный ответ: 1.

Морфологический анализ – это

1. Особый формат мозгового штурма, который принимает во внимание морфологию предлагаемых идей
2. Алгоритм отсечения идей при работе с Идеальным конечным результатом
3. Метод систематизации перебора вариантов всех теоретически возможных решений, основанный на анализе структуры объекта.
4. Способ классификации инструментов творческого мышления

Правильный ответ: 3.

Примерные тестовые вопросы для проведения промежуточной аттестации:

Что из перечисленного отличает открытые задачи?

1. Чёткое условие
2. Один верный ответ
3. Известен алгоритм решения
4. Много возможных условных ответов.

Правильный ответ: 4

Продолжите: ИКР – это когда…

Варианты ответов:

1. Что-то происходит в обмен на комплексное использование ресурсов всех типов внутри системы
2. Система *сама* выполняет нужную функцию, нужный эффект достигается без особых усилий
3. Нужная функция специальным образом выносится из системы и поступает в процедуру отмены
4. Нужное решение соответствует утвержденным критериям креативности

Правильный ответ: 2.

Любая система стремится:

1. К развитию
2. К усовершенствованию
3. К разрушению
4. К идеальности

Правильный ответ: 4.

Критерии и шкала оценивания:

По результатам промежуточной аттестации выставляется отметка по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

«зачтено» –по результатам тестирования слушатель набрал 45 или более баллов.

«не зачтено» - получает слушатель, который набрал 44 и менее баллов.

На сдачу тестирования у слушателя имеется три попытки.

Форма аттестации	Максимальный балл	Проходной балл
Промежуточный контроль	100	45

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература:

1. Основы исследовательской деятельности: ТРИЗ: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. М. Зиновкина, Р. Т. Гареев, П. М. Горев, В. В. Утемов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 124 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12134-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/517742

2. Немов, Р. С. Общая психология в 3 т. Том II в 4 кн. Книга 3. Воображение и мышление: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Р. С. Немов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10269-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/517651

7.2. Дополнительная литература:

1. Фаер С. Траблшутинг: Как решать нерешаемые задачи, посмотрев на проблему с другой стороны. М. Альпина Паблишер, 2018. https://www.litres.ru/book/s-faer/trablshuting-kak-reshat-nereshaemye-zadachi-posmotrev-na-problemu-s-33573329/

7.3. Интернет-ресурсы:

1. Вагнер Е. Синектика – метод аналогий. https://kreamozg.ru/articles/sinektika-metod-analogiy.html
2. Гин Е.А. 6 мифов о развитии креативности у детей. https://trizway.com/art/roditeliam/6-mifov-o-razvitii-kreativnosti-u-detej.html
3. Гин Е.А. Креативность со здравым смыслом https://trizway.com/art/roditeliam/kreativnost-so-zdravym-smyslom.html
4. Кожемяко А. Морфологический анализ для решения бизнес-задач https://bmtriz.ru/морфологический-анализ-для-решения-б/
5. Модель структуры интеллекта по Гилфорду https://4brain.ru/blog/структура-интеллекта-по-гилфорду/
6. Метод морфологического анализа Фрица Цвикки https://vikent.ru/enc/2296/
7. Морфологический анализ. http://triz-plus.ru/morfologicheskij-analiz/morfologicheskij-analiz

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Лекционные занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация реализуются в формате электронного обучения на платформе системы дистанционного обучения Академии с использованием сети Интернет.

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Доступ к

видео и материалам лекций предоставляется в течение периода обучения (в соответствии с календарным учебным графиком).

Для просмотра видео лекций, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, самостоятельной работы, необходим персональный компьютер, оснащенный микрофоном и наушниками. На компьютере должно быть установлено необходимое лицензионное программное обеспечение: - Браузер Mozilla Firefox, Google Chrome или другой.

Требования к программному обеспечению при прохождении учебной дисциплины: стандартный пакет Windows (лицензионные программные продукты Microsoft Office (Excel, Word, Outlook. Power Point).

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

Институт общественных наук

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом РАНХиГС
(в составе ДПП)
Протокол от «19» сентября 2023г. № 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Критическое мышление»

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
профессиональной переподготовки

«Специалист по развитию личной и профессиональной эффективности»

Москва, 2023

4

Автор–составитель:
Старший преподаватель кафедры общей психологии факультета психологии ИОН, младший научный сотрудник лаборатории когнитивных исследований ИОН

(подпись) В.В.Ардисламов

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины 4
2. Планируемые результаты обучения дисциплины 4
3. Объем дисциплины 5
4. Структура и содержание дисциплины 6
4.1. Структура дисциплины 6
4.2. Содержание дисциплины 8
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине 8
6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине 9
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 12
7.1. Основная литература: 12
7.2. Дополнительная литература: 13
7.3. Интернет-ресурсы: 13
8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 13

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - освоение комплекса психологических знаний и умений, необходимых для развития критического мышления, более точных познавательных навыков и развитие способности принимать решения.

Основные задачи программы:

- формирование знаний о понятии критического мышления и способах его развития
- развитие навыков оценки и построения аргументации
- освоение умения обнаруживать когнитивные искажения и софизмы в повседневных ситуациях и задачах
- формирование представлений о доступных источниках информации, способах оценки их надежности

2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Таблица 1

Вид деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции *(формируются и (или) совершенствуются)* ОПК, ПСК	Знания	Умения
Предоставление психологических услуг в социальной сфере	ПСК -1[1]. Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы А/07.7	Проблем социальной адаптации и дезадаптации, характеристик социальной среды. Социальной психологии, психологии малых групп.	Грамотно, доступно любым слоям населения излагать информацию о психологических услугах. Преодолевать коммуникативные, образовательные, этнические, конфессиональные и другие барьеры в проведении психологического просвещения.
	ПКо ОС -4 [2]Способен выбирать и применять психологические	Способов работы с когнитивными искажениями. Видов	Обнаруживать когнитивные искажения в жизненных ситуациях.

[1] Приказ Минтруда России от 18.11.2013 № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 25.12.2013 № 30840.

[2] Образовательный стандарт высшего образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» направление подготовки 37.03.01

Вид деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции *(формируются и (или) совершенствуются)* ОПК, ПСК	Знания	Умения
	технологии, позволяющие осуществлять решения задач в различных областях психологической практики	когнитивных искажений. Классов ситуаций, в которых появляются когнитивные искажения. Видов аргументов, способов оценки силы аргументации, стратегии аргументации и контраргументации, элементов системной аргументации, псевдоаргументы и риторические уловки.	Осуществлять действия, ослабляющие или нивелирующие когнитивные искажения. Использовать цикл решения задач для решения проблем. Использовать концептуализации для применения критического мышления к повседневным задачам. Анализировать и схематизировать структуру аргументации, выявлять уязвимости аргументации, строить убедительную аргументацию и контраргументацию, выявлять софизмы, логические ошибки и риторические уловки в аргументации, строить системную аргументацию.

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Критическое мышление» составляет 20 академических часов:

- видео лекции – 7 академических часов;
- текущий контроль успеваемости – 4 академических часов;
- самостоятельная работа – 7 академических часов;
- промежуточная аттестация – 2 академических часа, зачет (тестирование)

«Психология» (уровень бакалавриата) утвержден приказом Ректора РАНХиГС №01–11048 от 16 июня 2022 г.

Объем дисциплины

Таблица 2

Вид учебной работы		Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
Контактная работа слушателя с преподавателем, в том числе:		-	
Лекции/ в интерактивной форме		-	7
Текущий контроль успеваемости		-	4
Контактная самостоятельная работа		-	-
Самостоятельная работа		-	7
Промежуточная аттестация	**форма**	-	2, зачет (тестирование)
	час.		
Общая трудоемкость по учебному плану (час./з.е)		-	20

4. Структура и содержание дисциплины

4.1.Структура дисциплины

Структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование (разделов/тем) дисциплины	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация (вид/час)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В форме практической подготовки	В том числе							
				В форме практической подготовки	Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час				Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	Что такое критическое мышление.	4							1		1			1	1 (Т)			ПСК -1, ПКо ОС -4
2	Когнитивные ошибки. Психологические механизмы.	6							2		2			2	1 (Т)			ПСК -1, ПКо ОС -4
3	Выявление ошибок рассуждений и аргументации.	5							2		2			2	1 (Т)			ПСК -1, ПКо ОС -4
4	Критическое мышление в разных жизненных ситуациях.	3							2		2			2	1 (Т)			ПСК -1, ПКо ОС -4
5	Промежуточная аттестация	2														ЗТ, 2		ПКо ОС -4
	Итого	20							7		7			7	4	2		

Условные обозначения:

ЗТ - зачет в форме тестирования

Т – тестирование

4.2. Содержание дисциплины

Таблица 4

Номер темы и её наименование	Содержание темы
Тема 1. Что такое критическое мышление.	Понятие критического мышления. Две системы мышления (Д. Канеман). Предвзятость подтверждения. Эвристика доступности. Классы ситуаций, в которых целесообразно использовать критическое мышление.
Тема 2. Когнитивные ошибки. Психологические механизмы.	Когнитивные искажения (Д. Канеман). Понятие и виды эвристик, их применение в прикладном мышлении (В.Ф. Спиридонов). Когнитивные искажения, связанные со статистикой. Когнитивные искажения от недостатка информации. Ошибки заднего ума (ошибка хайндсайта, ретроспективное когнитивное искажение).
Тема 3. Выявление ошибок рассуждений и аргументации.	Основы теории аргументации (И.И. Ивин). Классы и виды аргументов. Теоретическая и эмпирическая аргументация. Визуализация аргументации. Оценка силы аргументации (Д. Халперн). Ошибки аргументации, риторические уловки и софизмы.
Тема 4. Критическое мышление в разных жизненных ситуациях.	Размышление в терминах альтернативных издержек, полезности и возврата инвестиций. Использование Интернета для поиска и проверки информации. Оценка экспертности спикера. Рекомендации по проверке информации при выборе товаров. Предпосылки и когнитивные механизмы возникновения конспирологических теорий.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Самостоятельная работа слушателей включает следующие формы:

- изучение теоретического материала по каждой теме: чтение учебной литературы, конспектов лекций (литература и конспекты прилагаются к курсу);
- выполнение заданий, например, по самодиагностике на уровень критического мышления – решение задач про кувшинки, насосы, вероятный заработок при инвестициях;
- подготовка ко всем видам контроля: текущему контролю успеваемости, промежуточной аттестации (повторение материалов, прояснение более сложных материалов, обращение к рекомендуемым источникам литературы).

От слушателей требуется обязательная проработка материала представленных в видео лекционных занятий, обязательное участие в промежуточной аттестации.

Подготовку к каждому занятию каждый слушатель должен начать с ознакомления с видео лекцией, где рассказан и представлен в презентации материал курса. Также необходимо использование конспектов, где тезисно изложены материалы. Кроме того, необходимо изучить соответствующие главы и разделы из рекомендуемой основной и дополнительной литературы.

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины «Критическое мышление», после освоения каждой темы, слушатель должен пройти тестирование при помощи компьютерных технологий для самопроверки. В случае неправильного ответа на вопросы необходимо ещё раз ознакомиться с содержанием материалов по данной теме и снова пройти тест.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводиться в форме зачета в виде тестирования в СДО. Общая трудоемкость промежуточной аттестации – 2 академических часа.

Тестовые задания для самопроверки и проведения промежуточной аттестации размещены в СДО: https://lms.ranepa.ru.

Примерные тестовые вопросы для проведения текущего контроля успеваемости:

1. Что означает метафора карты и территории?

*Карта – наши представления о мире, территория – реальность

Карта – реальность, территория – наши представления о мире

Карта – элемент удачи, территория - определенности

Карта – элемент определенности, территория – удачи

2. Что символизирует метафора карты и территории?

*Мир и наши представления о нем – не одно и то же

Карты бывают разные, а территория – одна

Неважно, какая тебе выпала карта, ты можешь прийти к цели

Территория, где играют в карты – не самое безопасное место для прогулок

3. Какие два способа построения умозаключения можно считать наиболее корректными или обоснованными?

*Дедуктивное и индуктивное

Спонтанное и обдуманное

Быстрое и медленное

Общее и частное

4. Дедукция – это:

*Выведение частного следствия из общего правила

Метод детективной работы

Процесс, характерный для пожилых мужчин

Построение общего правила из частных наблюдений

5. Индукция – это:

*Построение общего правила из частных наблюдений

Выведение частного следствия из общего правила

Метод детективной работы

Электромагнитный процесс

6. Какой вопрос наиболее целесообразен для познания мира?

*Является ли представление А более истинным, чем представление Б?

Истинно ли представление А?

Может ли представление А быть ложным?

Можно ли заменять содержание представлений буквами?

Примерные тестовые вопросы для проведения промежуточной аттестации:

1. Учитывать, чего мы лишимся и какие возможности будут недоступны при том или ином выборе – это:

*Размышление в терминах альтернативных издержек

Размышление в терминах полезности

Размышление в терминах возврата инвестиций

Анализ интересов сторон

2. Выбор уникальной метрики полезности, и принятие решения исходя из этого – это:

*Размышление в терминах полезности

Размышление в терминах альтернативных издержек

Размышление в терминах возврата инвестиций

Анализ интересов сторон

3. Расчет прибыльности решения и соотнесение его с затратами – это:

*Размышление в терминах возврата инвестиций

Размышление в терминах альтернативных издержек

Размышление в терминах полезности

Анализ интересов сторон

4. Выделение факторов и изучение того, какие цели они преследуют – это:

*Анализ интересов сторон

Размышление в терминах альтернативных издержек

Размышление в терминах полезности

Размышление в терминах возврата инвестиций

5. Либерализация информационного пространства означает, что:

*Любой человек с доступом к интернету может создавать контент

Либеральной информации в интернете больше, чем консервативной

Свобода в интернете конвертируется в политическую свободу

Любой человек с доступом к интернету может потреблять контент

6. Популизмизация информационного пространства означает, что:

*Более популярный контент становится более легкодоступным

Политики злоупотребляют возможностями интернета

Популярность в интернете легко получить и легко потерять

Те, кто был популярен до интернета, остаются популярными

7. Что НЕ относится к преимуществам информационного пространства 21 века?

* Информации так много, и она настолько разнообразна, что стоит исходить из предпосылки, что в Интернете есть вся возможная информация

Почти любую информацию можно найти и получить бесплатно

Существуют мощные онлайн-переводчики

Все происходит очень быстро

Критерии и шкала оценивания:

По результатам промежуточной аттестации выставляется отметка по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

«зачтено» –по результатам тестирования слушатель набрал 45 или более баллов.

«не зачтено» - получает слушатель, который набрал 44 и менее баллов.

На сдачу тестирования у слушателя имеется три попытки.

Форма аттестации	Максимальный балл	Проходной балл
Промежуточный контроль	100	45

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература:

1. Спиридонов, В. Ф. Психология мышления. Решение задач и проблем: учебное пособие для вузов / В. Ф. Спиридонов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 323 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08295-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511102

   Ивин, А. А. Логика: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. А. Ивин. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 387 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03847-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513443

2. Ивин, А. А. Практическая логика: учебное пособие для вузов / А. А. Ивин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 223 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08927-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515410

3. Халперн, Д. Психология критического мышления / / Д. Халперн ; Дайана Халперн; [Пер. с англ. Н. Мальгина и др.]. – Москва : РГБ, 2007. https://skepdic.ru/wp-content/uploads/2013/05/Diane-Halpern_-_Psixologiya-kriticheskogo-myshleniya_Skepdic.ru_.pdf

4. Ивин, А. А. Теория и практика аргументации : учебник для бакалавров / А. А. Ивин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 300 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-2329-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/508143

7.2. Дополнительная литература:

1. Ивин, А. А. Теория и практика аргументации : учебник для бакалавров / А. А. Ивин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 300 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-2329-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/508143 (дата обращения: 21.08.2023).

2. Канеман, Даниэль. "Думай медленно… решай быстро: перевод с английского." Москва: Издательство АСТ (2018). https://www.litres.ru/book/daniel-kaneman/dumay-medlenno-reshay-bystro-6444517/

3. Нисбетт Р. Мозгоускорители: Как научиться эффективно мыслить, используя приемы из разных наук / пер. с англ. М., 2016. 320 с. https://www.litres.ru/book/richard-nisbett/mozgouskoriteli-20620281/?ysclid=llklrgmgxy45157144

4. Чатфилд, Т. (2019). Критическое мышление: Анализируй, сомневайся, формируй свое мнение. Альпина Паблишер. https://www.litres.ru/book/tom-chatfild/kriticheskoe-myshlenie-analiziruy-somnevaysya-formiruy-svoe-m-39502874/chitat-onlayn/?ysclid=llklscyyrs271196418

7.3. Интернет-ресурсы:

1. Блог LessWrong на русском языке: https://lesswrong.ru/ (дата обращения 13.06.2023)

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Лекционные занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация реализуются в формате электронного обучения на платформе системы дистанционного обучения Академии с использованием сети Интернет.

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение периода обучения (в соответствии с календарным учебным графиком).

Для просмотра видео лекций, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, самостоятельной работы, необходим персональный компьютер, оснащенный микрофоном и наушниками. На компьютере должно быть установлено необходимое лицензионное программное обеспечение: - Браузер Mozilla Firefox, Google Chrome или другой.

Требования к программному обеспечению при прохождении учебной дисциплины: стандартный пакет Windows (лицензионные программные продукты Microsoft Office (Excel, Word, Outlook. Power Point).

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

Институт общественных наук

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом РАНХиГС
(в составе ДПП)
Протокол от «19» сентября 2023г. № 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Основы эмоциональной саморегуляции»

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
профессиональной переподготовки

«Специалист по развитию личной и профессиональной эффективности»

Москва, 2023

Автор – составитель:

Кандидат психологических наук, доцент
кафедры общей психологии факультета
психологии ИОН

(подпись)

В.И. Шелест

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины 4
2. Планируемые результаты обучения дисциплины 4
3. Объем дисциплины 5
4. Структура и содержание дисциплины 5
4.1 Структура дисциплины 5
4.2 Содержание дисциплины 7
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине 7
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине 8
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 9
7.1 Основная литература: 9
7.2 Дополнительная литература: 9
8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 10

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - освоение комплекса психологических знаний и умений, необходимых для управления собственной эмоциональной сферой.

Задачи дисциплины:

- формирование знаний об эмоциональной сфере и эмоциональной саморегуляции;
- формирование знаний об особенностях базовых и сложных эмоций;
- освоение знаний о методах управления собственным эмоциональным состоянием;
- освоения умения оценивать эмоции других людей;
- формирование умения предлагать конкретные меры и рекомендации по управлению эмоциональной сферой клиентам в социальной сфере;
- развитие и интеграция знаний из различных областей социальной, общей, возрастной психологии, психологии труда.

2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Таблица 1

Вид деятельности	**Профессиональные компетенции или трудовые функции** ***(формируются и (или) совершенствуются)*** **ОПК, ПСК**	**Знания**	**Умения**
Предоставление психологических услуг в социальной сфере	ПСК -1[1]. Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы. А/07.7	Социальной психологии, психологии малых групп. Проблем социализации, социальной адаптации и дезадаптации, характеристик социальной среды.	Преодолевать коммуникативные, образовательные, этнические, конфессиональные и другие барьеры в проведении психологического просвещения. Использовать разные формы и методы психологического просвещения, в том числе активные методы (игры, упражнения, тренинги).
	ПКо ОС -4 [2]. Способен выбирать и применять психологические технологии, позволяющие	Понятия эмоций, видов и свойств эмоций, специфику эмоциональных процессов.	Определять эмоции у себя и других людей. Определять эмоциональные состояния у себя и других людей.

[1] Приказ Минтруда России от 18.11.2013 № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 25.12.2013 № 30840.

[2] Образовательный стандарт высшего образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» направление подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата) утвержден приказом Ректора РАНХиГС №01–11048 от 16 июня 2022 г.

Вид деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции *(формируются и (или) совершенствуются)* ОПК, ПСК	Знания	Умения
	осуществлять решения задач в различных областях психологической практики.	Базовых и сложных эмоций, их характеристик. Способов эмоциональной саморегуляции.	Использовать основные способы управления эмоциями.

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Основы эмоциональной саморегуляции» составляет 26 академических часов:

- видео лекции – 9 академических часов;
- текущий контроль успеваемости – 3 академических часа;
- самостоятельная работа – 12 академических часов;
- промежуточная аттестация – 2 академических часа, зачет (тестирование)

Объем дисциплины

Таблица 2

Вид учебной работы		Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
Контактная работа слушателя с преподавателем, в том числе:		-	
Лекции/ в интерактивной форме		-	9
Текущий контроль успеваемости		-	3
Контактная самостоятельная работа		-	-
Самостоятельная работа		-	12
Промежуточная аттестация	**форма**	-	2, зачет (тестирование)
	час.		
Общая трудоемкость по учебному плану (час./з.е)		-	26

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование (разделов/тем) дисциплины	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация (вид/час)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В форме практической подготовки	В том числе							
				В форме практической подготовки	Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час				Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	Эмоциональные состояния и их основа	8							3		3			4	1 (Т)			ПСК-1
2	Отдельные виды эмоций	8							3		3			4	1 (Т)			ПСК-1
3	Сложные эмоции и управление ими	8							3		3			4	1 (Т)			ПКо ОС-4
4	Промежуточная аттестация	2														ЗТ, 2		ПСК-1 ПКо ОС-4,
	Итого:	26							9		9			12	3	2		

Условные обозначения:

ЗТ - зачет в форме тестирования

Т – тестирование

4.2 Содержание дисциплины

Таблица 4

Номер темы	Содержание темы
Тема 1. Эмоциональные состояния и их основа.	Эмоциональное реагирование и его особенности. Эмоциональные свойства человека. Виды и особенности эмоциональных состояний. Чувства и эмоции и их особенности. Ранние теории эмоций. Современные теории эмоций. Связь эмоций с поведением и личностью. Связь эмоций с сознанием и когнитивными процессами. Классификация и свойства эмоций. Возрастные особенности эмоциональной сферы. Расстройства эмоциональной сферы. Феномен алекситимии.
Тема 2. Отдельные виды эмоций.	Базовые эмоции и их классификация. Биологические теории эмоций. Психофизиология эмоций. Радость как эмоция. Удивление как эмоция. Печаль как эмоция. Гнев как эмоция. Отвращение и презрение как эмоции. Страх и тревога как эмоции. Эмоциональный стресс и его влияние на личность. Управление эмоциями как навык. Эмоциональность в структуре личности.
Тема 3. Сложные эмоции и управление ими.	Сложные эмоции. Эмоции ожидания и прогноза: волнение и тревога. Эмоции ожидания и прогноза: отчаяние и страх. Удовлетворение и радость как сложные эмоции. Фрустрационные эмоции: обида, разочарование, досада. Фрустрационные эмоции: гнев, исступление, печаль, уныние, тоска и ностальгия. Коммуникативные и социальные эмоции и их особенности. Стыд, вина и смущение как социальные эмоции. Ревность и зависть как социальные эмоции. Чувство уверенности и ассертивность. Эмоции в период психологического кризиса.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Самостоятельная работа слушателей включает следующие формы:

- изучение теоретического материала по каждой теме: чтение учебной литературы, конспектов лекций (литература и конспекты прилагаются к курсу);

- подготовка ко всем видам контроля: текущему контролю успеваемости, промежуточной аттестации (повторение материалов, прояснение более сложных материалов, обращение к рекомендуемым источникам литературы).

От слушателей требуется обязательная проработка материала представленных в видео лекционных занятий, обязательное участие в промежуточной аттестации.
Подготовку к каждому занятию каждый слушатель должен начать с ознакомления с видео лекцией, где рассказан и представлен в презентации материал программы. Также необходимо использование конспектов, где тезисно изложены материалы. Кроме того, необходимо изучить соответствующие главы и разделы из рекомендуемой основной и дополнительной литературы.

Результат такой работы должен проявиться в способности слушателя свободно ответить на тестовые вопросы по каждой теме и по дисциплине.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины «Основы эмоциональной саморегуляции», после освоения каждой темы, слушатель должен пройти тестирование при помощи компьютерных технологий для самопроверки. В случае неправильного ответа на вопросы необходимо ещё раз ознакомиться с содержанием материалов по данной теме и снова пройти тест.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводиться в форме зачета в виде тестирования в СДО. Общая трудоемкость промежуточной аттестации – 2 академических часа.

Время прохождения теста: 90 мин.
Тестовые задания для самопроверки и проведения промежуточной аттестации размещены в СДО: https://lms.ranepa.ru.

Примерные тестовые вопросы для проведения текущего контроля успеваемости:

1). Протяжённость эмоции во времени — это
- знак эмоции
- интенсивность
- длительность
- предметность

2). Внезапные переживания величайшего счастья, которые искажаются при этом восприятие реальности, — это
- пиковые переживания
- удовольствие
- умиление
- удовлетворение

3). Гнев на обидчика, жалость к себе, а также и положительные чувства, такие как любовь и забота — это составные части этой эмоции
- обида
- злость
- презрение
- скука

Примерные тестовые вопросы для проведения промежуточной аттестации:

1). Что в данном списке - поведенческие реакции на стресс?

- проявление альтруизма
- выражение отрицательных эмоций в допустимой форме
- использование юмора
- активация симпатического отдела вегетативной НС

2). Среди форм предстартовго эмоционального состояния торможение, низкая активация, утрата интереса к происходящему — это

- состояние предстартовой лихорадки
- боевое возбуждение
- апатия
- ужас

3). Позволяет научиться сочувствию и эмпатии — это функция какой социальной эмоции?

- стыд
- вина
- зависть
- гордость

Критерии и шкала оценивания:

По результатам промежуточной аттестации выставляется отметка по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

«зачтено» –по результатам тестирования слушатель набрал 45 или более баллов.

«не зачтено» - получает слушатель, который набрал 44 и менее баллов.

На сдачу тестирования у слушателя имеется три попытки.

Форма аттестации	Максимальный балл	Проходной балл
Промежуточный контроль	100	45

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература:

- Крайнова, Ю. Н. Психология эмоций. Практический курс: учебно-методическое пособие / Ю. Н. Крайнова. — Москва: МПГУ, 2021. — 168 с. — ISBN 978-5-4263-1028-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/253019 .
- Первичко, Е. И. Регуляция эмоций: клинико-психологический аспект: монография / Е. И. Первичко. — Москва: Когито-центр, 2020. — 263 с. — ISBN 978-5-89353-585-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/249440 .

7.2 Дополнительная литература:

- Ковалев, Ю. В. Эмоции в норме и патологии : учебное пособие / Ю. В. Ковалев. — Москва: Проспект, 2022. — 136 с. — ISBN 978-5-392-35557-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/281156 .

- Полеткина, И. И. Психофизиология эмоций: учебное пособие / И. И. Полеткина. — 2-е изд., дополненное и переработанное. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 102 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/173453 .
- Хэссон, Д. Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники / Д. Хэссон; перевод с английского В. Краснянская. — Москва: Альпина Паблишер, 2018. — 127 с. — ISBN 978-5-9614-6744-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/125855 .
- Эмоциональный интеллект: сборник. — Москва: Альпина Паблишер, 2016. — 188 с. — ISBN 978-5-9614-5793-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/87833 .

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Лекционные занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация реализуются в формате электронного обучения на платформе системы дистанционного обучения Академии с использованием сети Интернет.

Электронный курс размещён по ссылке:

https://lms-dpo.ranepa.ru/course/view.php?id=8730

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение периода обучения (в соответствии с календарным учебным графиком).

Для просмотра видео лекций, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, самостоятельной работы, необходим персональный компьютер, оснащенный микрофоном и наушниками. На компьютере должно быть установлено необходимое лицензионное программное обеспечение: - Браузер Mozilla Firefox, Google Chrome или другой.

Требования к программному обеспечению при прохождении учебной дисциплины: стандартный пакет Windows (лицензионные программные продукты Microsoft Office (Excel, Word, Outlook. Power Point).

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

Институт общественных наук

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом РАНХиГС
(в составе ДПП)
Протокол от «19» сентября 2023г. № 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Развитие резильентности

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
профессиональной переподготовки

«Специалист по развитию личной и профессиональной эффективности»

Москва, 2023

Автор – составитель:

Старший преподаватель кафедры общей психологии факультета психологии Института общественных наук РАНХиГС _____ Е.А. Шурухт

Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии Института общественных наук РАНХиГС _____ И. К. Безменова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины....4
2. Планируемые результаты обучения дисциплины....4
3. Объем дисциплины....6
4. Структура и содержание дисциплины....6
4.1 Структура дисциплины....6
4.2 Содержание дисциплины....8
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине....8
6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине....9
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины....12
7.1 Основная литература....12
7.2 Дополнительная литература....12
7.3 Интернет-ресурсы....13
8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины....14

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - освоение комплекса психологических знаний и умений, необходимых для развития резильентности и жизнестойкости как в рабочих ситуациях, так и в более широком жизненном контексте.

Задачи дисциплины:

- формирование знаний о психологических аспектах резильентности;
- формирование представлений о предпосылках формирования резильентности и жизнестойкости;
- освоение знаний о способах выстраивать осознанное отношение к развитию резильентности, адаптации и предадаптации в условиях неопределенности;
- освоение умения использовать различные инструменты диагностики резильентности и жизнестойкости;
- овладение комплексом умений эффективного развития резильентности;
- развитие и интеграция знаний из различных областей социальной, общей, возрастной психологии, психологии труда.

2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Таблица 1

Вид деятельности	**Профессиональные компетенции или трудовые функции** ***(формируются и (или) совершенствуются)*** **ОПК, ПСК**	**Знания**	**Умения**
Предоставление психологических услуг в социальной сфере	ПСК -1[1]. Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы А/07.7	Психологии семьи, консультирования семьи, кризисов семьи. Проблем социализации, социальной адаптации и дезадаптации, характеристик социальной среды. Психологии кризисных состояний, рискологии. Психологии экстремальных ситуаций, психологии горя, потери, утраты.	Грамотно, доступно любым слоям населения излагать информацию о психологических услугах. Преодолевать коммуникативные, образовательные, этнические, конфессиональные и другие барьеры в проведении психологического просвещения.

[1] Приказ Минтруда России от 18.11.2013 № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 25.12.2013 № 30840.

Вид деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции *(формируются и (или) совершенствуются)* ОПК, ПСК	Знания	Умения
	ПКо ОС -4 [2]Способен выбирать и применять психологические технологии, позволяющие осуществлять решения задач в различных областях психологической практики	Понятия резильентности, жизнестойкости, адаптации, предадаптации, творческого потенциала, стрессоустойчивости, толерантности к неопределенности. Понятия саморегуляции, уровней саморегуляции, особенностей и специфики саморегуляции. Знания о ключевых особенностях резильентной семьи как группы. Понятий компетентности «адаптивность» и «гибкость» и их связь с понятием «резильентность». Понятия «антихрупкость» и соотношение с понятием «резильентность» и «жизнестойкость». Понятия «привычки» в развитии эффективности, подходов к изменению привычных способов деятельности и организации жизни.	Проводить диагностику уровня резильентности, жизнестойкости, толерантности к неопределенности, стрессоустойчивости. Анализировать факторы риска снижения резильентности. Находить существующие барьеры развития резильентности и подбирать пути их преодоления. Использовать различные способы развития жизнестойкости в личном и деловом общении. Определять условия, повышающие эффективность работы с неоптимальными привычками.

[2] Образовательный стандарт высшего образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» направление подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата) утвержден приказом Ректора РАНХиГС №01–11048 от 16 июня 2022 г.

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Развитие резильентности» составляет 26 академических часов:

- видео лекции – 8 академических часов;
- текущий контроль успеваемости – 4 академических часа;
- самостоятельная работа – 12 академических часов;
- промежуточная аттестация – 2 академических часа, зачет (тестирование).

Объем дисциплины

Таблица 2

Вид учебной работы		Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
Контактная работа слушателя с преподавателем, в том числе:		-	
Лекции/ в интерактивной форме		-	8
Текущий контроль успеваемости		-	4
Контактная самостоятельная работа		-	-
Самостоятельная работа		-	12
Промежуточная аттестация	**форма**	-	2, зачет (тестирование)
	час.		
Общая трудоемкость по учебному плану (час./з.е)		-	26

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Структура дисциплины

Таблица 3

№п/п	Наименование (разделов/тем) дисциплины	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В том числе								
				Лекции / в интерактивной форме	Лабораторные занятия (практикум) /в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной	Контактная самостоятельная работа,			Лекции/ в интерактивной форме	Лабораторные занятия (практикум) /в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной	Контактная самостоятельная работа, час					
1.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	16	17	18	19	20
1	Ключевые аспекты резильентности и жизнестойкости	6							2	2				3	1 (Т)			ПСК -1
2	Резильентность и жизнестойкость в системе управления трудными жизненными ситуациями	6							2	2				3	1 (Т)			ПСК -1
3	Развитие жизнестойкости и резильентности	6							2	2				3	1 (Т)			ПКо ОС -4
4	Формирование и смена привычек как условие для развития резильентности и жизнестойкости	6							2	2				3	1 (Т)			ПСК -1, ПКо ОС -4
	Промежуточная аттестация	2														ЗТ,2		ПСК -1, ПКо ОС -4
	Итого:	26							8	8				12	4	2		

Условные обозначения:

ЗТ - (зачет в форме тестирования)

Т- тестирование

4.2. Содержание дисциплины

Таблица 4

Номер темы	Содержание темы
Тема 1. Ключевые аспекты резильентности и жизнестойкости.	Понятие резильентности и жизнестойкости – основные подходы. Биологические факторы резильентности. Социальные и психологические факторы резильентности. Модель жизнестойкости С.Мадди: основные понятия. Механизмы жизнестойкости по С.Мадди. Роль саморегуляции в формировании и развитии жизнестойкости и резильентности.
Тема 2. Резильентность и жизнестойкость в системе управления трудными жизненными ситуациями.	Адаптация к скорости социальных процессов. Личностный потенциал (по Д.А.Леонтьеву) и его связь с жизнестойкостью и резильентностью. Реадаптация (по А.Г.Асмолову) – связь с понятиями жизнестойкость и резильентность». Жизнестойкость и стрессоустойчивость – связь понятий. Толерантность к неопределённости» и его связь с резильентностью. Уязвимость и резильентность. Ключевые факторы резильентности группы: семьи, организации, команды. Концепция Антихрупкости-краткий обзор.
Тема 3. Развитие жизнестойкости и резильентности.	Развитие жизнестойкости и резильентности – подходы. Обзор методов развития жизнестойкости и резильентности. Физический домен жизнестойкости и резильентности - методы развития. Когнитивный домен жизнестойкости и резильентности методы развития. Эмоциональный домен жизнестойкости - методы развития. Духовный домен жизнестойкости - методы развития. Социально-психологические методы развития жизнестойкости. Психотерапевтическое и коучинговое измерение жизнестойкости и резильентности. План развития жизнестойкости и резильентности.
Тема 4. Формирование и смена привычек как условие для развития резильентности и жизнестойкости.	Понятие жизненной привычки. Особенности привычек в разных сферах жизни. Основные барьеры, препятствующие изменению привычек. Подход к формированию и изменению жизненных привычек. Правило «Трех П». Примеры приемов, которые помогают формировать привычки, повышающие резильентность и качество жизни. Условия, повышающие успех в работе с привычками, и как их обеспечить.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Самостоятельная работа слушателей включает следующие формы:

- подготовка к лекциям (чтение конспектов); например, по теме «Ключевые факторы резильентности группы: семьи, организации, команды» слушатель может ознакомиться с соответствующим конспектом и разделами рекомендуемой литературы»);
- выполнение заданий, например, по диагностике уязвимости и психологических защит героев фильмов или заполнение опросника на стрессоустойчивость и сравнение с результатами тестов по жизнестойкости и резильентности (напр., «проанализируйте одного из героев фильмов (выбрать по желанию) («Служебный роман», «Мне бы в небо», «Дьявол

носит Прада», «Стажер», «Форс-мажоры») с точки зрения демонстрации его уязвимости, обратите внимание на используемые героем психологические защиты) ;

- подготовка ко всем видам контроля: текущему контролю успеваемости, промежуточной аттестации (повторение материалов, прояснение более сложных материалов, обращение к рекомендуемым источникам литературы).

От слушателей требуется обязательная проработка материала представленных в видео лекционных занятий, обязательное участие в промежуточной аттестации.

Подготовку к каждому занятию каждый слушатель должен начать с ознакомления с видео лекцией, где рассказан и представлен в презентации материал курса. Также необходимо использование конспектов, где тезисно изложены материалы. Кроме того, необходимо изучить соответствующие главы и разделы из рекомендуемой основной и дополнительной литературы.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины «Развитие резильентности», после освоения каждой темы, слушатель должен пройти тестирование при помощи компьютерных технологий для самопроверки. В случае неправильного ответа на вопросы необходимо ещё раз ознакомиться с содержанием материалов по данной теме и снова пройти тест.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводиться в форме зачета в виде тестирования в СДО. Общая трудоемкость итоговой аттестации – 2 академических часа.

Время прохождения теста: 90 мин.

Тестовые задания для самопроверки и проведения промежуточной аттестации размещены в СДО: https://lms.ranepa.ru.

Примерные тестовые вопросы для проведения текущего контроля успеваемости:

1. Связаны ли между собой жизнестойкость и резильентность?
- Жизнестойкость и резильентность не взаимосвязаны
- Жизнестойкость и резильентность – это одно и то же
- Да, жизнестойкость – частный случай резильентности
- Да, резильентность – частный случай жизнестойкости

2. В диагностике и в ходе развития резильентности важно учитывать три группы кластеров:
- биологические, социальные и психологические
- организационные, психологические и биологические
- социальные, организационные и психологические
- организационные, социальные и биологические

3. Жизнестойкость представляет собой:
- систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром
- соотношение выносливости и времени, в течение которого действия выполняются с необходимой эффективностью

- способность системы функционировать, не изменяя собственную структуру, и находиться в равновесии
- способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособность

4. Укажите, что не относится к факторам резильентности семьи?
   - изменение правил функционирования семьи
   - снижение доверия в результате столкновения с кризисом
   - приобретение новых или активация старых ресурсов социальной поддержки
   - активное освоение новых стратегий приспособления и решения проблем

5. На что имеет смысл опираться при составлении плана развития жизнестойкости и резильентности?
   - Результаты диагностики уровня жизнестойкости по тесту Мадди
   - Количество прежде нереализованных планов
   - Результаты диагностики уровня резильентности по Краткой шкале резильентности
   - Результаты оценки толерантности к неопределенности и стрессоустойчивости
   - Самонаблюдения и инсайты во время прохождения курса
   - Неконструктивная обратная связь от других референтных людей

6. Развитие чего сильнее всего влияет на развитие нашей жизнестойкости, расширяет представление о другом, о себе и наших различиях?
   - Толерантности к ценностям другого
   - Культурной толерантности
   - Социальной интеллектуальности
   - Эрудиции

7. Что можно отнести к методам развития Антихрупкости?
   - Метод проб и ошибок
   - Метод наблюдения
   - Стратегия штанги
   - Метод парных сравнений

Примерные тестовые вопросы для проведения промежуточной аттестации:

1. Что такое резильентность в психологии?
   - Изменение в поведении или мнении человека под влиянием реального или воображаемого давления со стороны другого человека или группы людей
   - Понятие, характеризующее свойство личности приписывать свои успехи или неудачи только внутренним либо только внешним факторам
   - Способность человека к преодолению сложностей в тяжелых обстоятельствах, способность поддерживать эмоциональное и психологическое равновесие во время потенциально опасных ситуаций

- Понятие в социальной психологии, обозначающее переоценку личностных и недооценку обстоятельственных причин при интерпретации поведения человека

2. Выберите неверные утверждения о резильентности:

- Высокая резильентность помогает преодолевать и качественно перерабатывать в опыт негативные события, поддерживать эмоциональное и психологическое равновесие во время потенциально опасных ситуаций
- Резильентность необходима в качестве одного из условий для психологической эффективности
- Резильентность отрицательно связана с соматическим и психологическим здоровьем
- Жизнестойкость - частный случай резильентности
- Исследования показали, что у более жизнестойких респондентов было в разы больше эмоциональных нарушений, по сравнению с теми, у кого жизнестойкость была на более низком уровне

3. Выберите неверные утверждения о социальных факторах резильентности:

- Роль социальных факторов в формировании и особенности в развитии резильентности невысока
- Значимость этих факторов возрастает по мере взросления человека
- Осмысленность затрудняет переработку и ассимиляцию травматичного опыта
- В контексте оценки резильентности важно учитывать сочетание таких факторов, как индивидуальный опыт, особенности окружения и среды, жизненной ситуации, возможности осмысления полученного опыта и социально-психологические факторы

4. Проранжируйте уровни саморегуляции от низкого к высокому:

- непроизвольное приспособление к изменениям - нет цели этих изменений, оно осуществляется в организме на основе тех норм, которые сложились эволюционно (поддержание гомеостаза - поддержание температуры тела, артериального давления, уровня глюкозы в крови и т.д.).
- сознательная регуляция своего состояния - управление своим поведением, понижение или повышение активности, изменение подходов и привычных способов реакций.
- саморегуляция, которая осуществляется благодаря неосознаваемым или слабо осознаваемым установкам, своему предыдущему опыту, привычкам, навыкам.

5. Как связаны между собой понятия стрессоустойчивости и жизнестойкости?

- Жизнестойкость – более широкое понятие и отличается от стрессоустойчивости тем, что в речь идет о способности противостоять экзистенциальным вызовам судьбы, сохранять конструктивное целесообразное поведение в разных условиях и в ситуации воздействия длительного стресса.
- Стрессоустойчивость – более широкое понятие и отличается от жизнестойкости тем, что в речь идет о способности противостоять экзистенциальным вызовам судьбы,

сохранять конструктивное целесообразное поведение в разных условиях и в ситуации воздействия длительного стресса.

- Жизнестойкость и стрессоустойчивость – это одно и то же.
- Жизнестойкость и стрессоустойчивость никак не связаны между собой.

Критерии и шкала оценивания:

По результатам промежуточной аттестации выставляется отметка по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

«зачтено» –по результатам тестирования слушатель набрал 45 или более баллов.

«не зачтено» - получает слушатель, который набрал 44 и менее баллов.

На сдачу тестирования у слушателя имеется три попытки.

Форма аттестации	Максимальный балл	Проходной балл
Промежуточный контроль	100	45

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература:

- Абрамова, Г. С. Психология развития и возрастная психология: учебник / Г. С. Абрамова. — Москва: Прометей, 2022. — 708 с. — ISBN 978-5-00172-091-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/189685?category=3146&ysclid=lfmbx8sahl85986427 .
- Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости: учебное пособие / М. А. Одинцова. — 3-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2020. - 292 с. - ISBN 978-5-9765-2082-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1140620 .
- Фоминова, А. Н. Жизнестойкость личности: монография / А. Н. Фоминова. — Москва: Прометей, 2012. — 152 с. — ISBN 978-5-4263-0110-8. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/18567.html.

7.2. Дополнительная литература:

- Асмолов, А. Г. Преадаптация к неопределенности как стратегия навигации развивающихся систем: маршруты эволюции / А. Г. Асмолов, Е. Д. Шехтер, А. М. Черноризов // Вопросы психологии. – 2018. – № 2. – С. 3–23. https://vbudushee.ru/upload/iblock/9e2/9e2f20ef577a4b21d27dda5a674c4453.pdf .
- Демин, А. Н. Проблема адаптации человека к скорости социальных процессов / А. Н. Демин, И. В. Демина // Человеческий капитал. – 2020. – № 10(142). – С. 80–88. https://humancapital.su/wp-content/uploads/2020/10/202010_p080-088.pdf .
- Инвариантная модель профилактики зависимого поведения несовершеннолетних на основе развития резильентности / О. А. Селиванова [и др.] // Успехи гуманитарных наук. – 2021. – № 11. – С. 127–134. https://elibrary.ru/item.asp?id=46648277 .
- Климов, А. А. Поток и жизнестойкость в организации / А. А. Климов // Организационная психология. – 2012. – Т. 2. – № 2. – С. 71–78. https://cyberleninka.ru/article/n/potok-i-zhiznestoykost-v-organizatsii/viewer .
- Котовская, С. В. Синергетическая биопсихосоциальная модель жизнеспособности представителей трудных профессий / С. В. Котовская // Жизнеспособность человека:

индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты. – Москва: Институт психологии РАН, 2016. – С. 556–569 https://elibrary.ru/item.asp?id=26549702 .

- Куликова, Т. И. Взаимосвязь жизнестойкости и стрессоустойчивости учителей с разным стажем работы // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2021. – № 2. – С. 157–171 https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-zhiznestoykosti-i-stressoustoychivosti-uchiteley-s-raznym-stazhem-raboty/viewer .
- Леонтьев, Д. А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова // Личностный потенциал: структура и диагностика. – Москва: Смысл, 2011. – С. 178–209 https://istina.msu.ru/publications/article/1244756/
- Селиванова, О. А., Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы / О. А. Селиванова [и др.] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – №3. — URL: https://mir-nauki.com/PDF/04PSMN320.pdf (дата обращения: 11.11.2022).
- Файзуллина, К. А. Анализ феномена жизнестойкости как основы для ее воспитания у подростков группы риска / К. А. Файзуллина // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – Т. 12. – № 3А. – С. 86–96. https://science-education.ru/article/view?id=30972 .

7.3. Интернет ресурсы:

- Введение в практику «Вижу-слышу-чувствую»: материалы к вебинару 27 июня. – URL: https://victorshiryaev.org/wp-content/uploads/2015/09/See-Hear-Feel-Handout_RUS.pdf (дата обращения: 11.11.2022).
- Метод «Шести шляп мышления» // Дизайн-мышление в социальной сфере: сайт. – URL: http://caramboli.ru/?p=138 (дата обращения 11.11.2022).
- Психотерапия и привязанность: сайт. – URL: https://attachment-theory.by (дата обращения: 11.11.2022).
- Толерантность к неопределенности // Сайт профессиональных психологов: сайт. – URL: https://www.b17.ru/article/332306/ (дата обращения: 11.11.2022).
- Уязвимость и жизнестойкость: лекция Ирины Млодик // Площадка место, где можно: сайт. – URL: https://mestogdemozhno.com/lecture_imlodik_uyazvimost (дата обращения: 11.11.2022).
- Что такое майндфулнесс? // Mindfulness: сайт. – URL: https://mnfs.ru/about/ (дата обращения: 11.11.2022).
- 11 упражнений, которые помогут лучше понимать свои и чужие эмоции // Мел. Медиа про образование и воспитание детей: сайт. – URL: https://mel.fm/blog/startupjunior/69321-11-uprazhneny-kotoryye-pomogut-luchshe-ponimat-svoi-i-chuzhiye-emotsii (дата обращения: 11.11.2022)
- Формирование жизнестойкости подростка в системе дополнительного образования https://pandia.ru/text/78/302/25506-11.php
- Практики антихрупкости - из тренинга в жизнь! | Марк Кукушкин и Людмила Дудорова, https://www.youtube.com/watch?v=Mu7ULPDqtM0 .

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Лекционные занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация реализуются в формате электронного обучения на платформе системы дистанционного обучения Академии с использованием сети Интернет.

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение периода обучения (в соответствии с календарным учебным графиком).

Для просмотра видео лекций, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, самостоятельной работы, необходим персональный компьютер, оснащенный микрофоном и наушниками. На компьютере должно быть установлено необходимое лицензионное программное обеспечение: - Браузер Mozilla Firefox, Google Chrome или другой.

Требования к программному обеспечению при прохождении учебной дисциплины: стандартный пакет Windows (лицензионные программные продукты Microsoft Office (Excel, Word, Outlook. Power Point).

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

Институт общественных наук

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом РАНХиГС
(в составе ДПП)
Протокол от «19» сентября 2023г. № 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Управление конфликтами»

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
профессиональной переподготовки

«Специалист по развитию личной и профессиональной эффективности»

Москва, 2023

Автор–составитель:
Кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей психологии
факультета психологии ИОН

В.И. Шелест

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины 4
2. Планируемые результаты обучения дисциплины 4
3. Объем дисциплины 5
4. Структура и содержание дисциплины 5
4.1 Структура дисциплины 5
4.2 Содержание дисциплины 7
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине 7
6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине 8
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 9
7.1 Основная литература: 9
7.2 Дополнительная литература: 9
8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 10

1. Цель и задачи дисциплины

Цель программы – освоение комплекса психологических знаний и умений, необходимых для разрешения и урегулирования конфликтов.

Основные задачи программы:

- формирование знаний о психологических аспектах конфликтов;
- формирование знаний о признаках усиления/ослабления конфликтной ситуации;
- освоение знаний о методах урегулирования разного вида конфликтов;
- освоения умения оценивать степень значимости для участников конфликтной ситуации;
- формирование умения предлагать конкретные меры и рекомендации по стабилизации потенциально конфликтной ситуации или снижения ее напряженности;
- развитие и интеграция знаний из различных областей социальной, общей, возрастной психологии, психологии труда.

2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Таблица 1

Виды деятельности	Общепрофессиональные компетенции или трудовые функции *(формируются и (или) совершенствуются)*	Знания	Умения
Предоставление психологических услуг в социальной сфере	ПСК -1[1]. Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы. А/07.7	Социальной психологии, психологии малых групп. Проблем социализации, социальной адаптации и дезадаптации, характеристик социальной среды.	Использовать результаты мониторинга психологической безопасности и комфортности среды при разработке плана психологического просвещения и проведения информационных консультаций. Преодолевать коммуникативные, образовательные, этнические, конфессиональные и другие барьеры в проведении психологического просвещения.

[1] Приказ Минтруда России от 18.11.2013 № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 25.12.2013 № 30840.

	ПКо ОС -4 [2]. Способен выбирать и применять психологические технологии, позволяющие осуществлять решения задач в различных областях психологической практики.	Подходов к изучению конфликта, функций конфликта, стратегии поведения в конфликте и их уместность. Факторов конфликтности и их влияние на развивающийся конфликт. Способов управления конфликтом. Специфики конструктивного и деструктивного поведения в конфликте.	Анализировать структуру конфликта, прогнозирование конфликтов. Оценивать вклад разных факторов в развитие конфликта. Конструктивно взаимодействовать с людьми в условиях конфликта.

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Управление конфликтами» составляет 26 академических часов:

- видео лекции – 8 академических часов;
- текущий контроль успеваемости – 3 академических часа;
- самостоятельная работа – 13 академических часов;
- промежуточная аттестация – 2 академических часа, зачет (тестирование)

Объем дисциплины

Таблица 2

Вид учебной работы		Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
Контактная работа слушателя с преподавателем, в том числе:		-	
Лекции/ в интерактивной форме		-	8
Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме		-	
Текущий контроль успеваемости		-	3
Контактная самостоятельная работа		-	
Самостоятельная работа		-	13
Промежуточная аттестация	**форма**	-	2, зачет (тестирование)
	час.		
Общая трудоемкость по учебному плану (час./з.е)		-	26

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

[2] Образовательный стандарт высшего образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» направление подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата) утвержден приказом Ректора РАНХиГС №01–11048 от 16 июня 2022 г.

Структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование (разделов/тем) дисциплины	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация (вид/час)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В форме практической подготовки	В том числе							
				В форме практической подготовки	Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час				Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1.	Стратегии поведения в конфликтах	7							2		2			4	1 (Т)			ПСК-1
2.	Управление конфликтами	8							3		3			4	1 (Т)			ПСК-1
3.	Навыки конструктивной конфронтации	9							3		3			5	1 (Т)			ПКо ОС-4
4.	Промежуточная аттестация															ЗТ. 2		ПСК-1 ПКо ОС-
	Итого:	26							8		8			13	3	2		

Условные обозначения:

ЗТ - зачет в форме тестирования

Т – тестирование

4.2 Содержание дисциплины

Таблица 4

Номер темы и её наименование	Содержание темы
Тема 1. Стратегии поведения в конфликтах	Конфликты и их классификация. Структура и динамика конфликта. Внутриличностные конфликты. Межличностные конфликты. Конфликты в группе. Межгрупповые конфликты. Конфликтная ситуация и её влияние на людей. Стратегия избегания в конфликте. Стратегия уступки в конфликте. Стратегия сотрудничества в конфликте. Стратегия соперничества в конфликте. Стратегия компромисса в конфликте.
Тема 2. Управление конфликтами.	Эффективность стратегий поведения в конфликте. Факторы конфликтности ситуации. Что регулирует взаимодействие в конфликте? Как социальные нормы определяют поведение в конфликте? Какие цели у участников конфликта? Управление конфликтом и разрешение конфликта – в чём разница? Конструктивное и деструктивное развитие конфликтов. Навыки управления конфликтами и их развитие. Факторы управляемости конфликтов. Профилактика конфликтов. Медиация как форма управления конфликтами и её возможности.
Тема 3. Навыки конструктивной конфронтации	Социальная агрессия и конфронтация. Источники и факторы социальной агрессии. Деструктивная конфронтация. Треугольник Карпмана. Признаки конструктивного и деструктивного спора. Переговоры как форма конфронтации. Этапы переговорного процесса и их содержание. Мягкие способы ведения переговоров и их особенности. Жёсткие способы ведения переговоров и их особенности. Способы поиска общих интересов при конфронтации. Пассивное, агрессивное и ассертивное поведение в конфликте. Отказ и его конструктивные формы. Навыки ассертивного поведения в конфликтном

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Самостоятельная работа слушателей включает следующие формы:

- изучение теоретического материала по каждой теме: чтение учебной литературы, конспектов лекций (литература и конспекты прилагаются к курсу);
- выполнение заданий по разбору ситуаций (анализ позиций сторон, психологический взгляд на конфликт);
- подготовка ко всем видам контроля: текущему контролю успеваемости, промежуточной аттестации (повторение материалов, прояснение более сложных материалов, обращение к рекомендуемым источникам литературы).

От слушателей требуется обязательная проработка материала представленных в видео лекционных занятий, обязательное участие в промежуточной аттестации.

Подготовку к каждому занятию каждый слушатель должен начать с ознакомления с видео лекцией, где рассказан и представлен в презентации материал программы. Также необходимо использование конспектов, где тезисно изложены материалы. Кроме того, необходимо изучить соответствующие главы и разделы из рекомендуемой основной и дополнительной литературы.

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины «Управление конфликтами», после освоения каждой темы, слушатель должен пройти тестирование при помощи компьютерных технологий для самопроверки. В случае неправильного ответа на вопросы необходимо ещё раз ознакомиться с содержанием материалов по данной теме и снова пройти тест.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводиться в форме зачета в виде тестирования в СДО. Общая трудоемкость промежуточной аттестации – 2 академических часа.

Время прохождения теста: 90 мин.

Тестовые задания для самопроверки и проведения промежуточной аттестации размещены в СДО: https://lms.ranepa.ru.

Примерные тестовые вопросы для проведения текущего контроля успеваемости:

1. Назовите позитивную функцию конфликта в приведённом списке

   1. возможность укрепить отношения при решении конфликта
   2. замирание взаимодействия между субъектами конфликта
   3. акцент на победе в споре, а не на решении вопроса
   4. вероятность повтора конфликта

2. Воздействие на конфликт, в результате которого ликвидируются его основные структурные компоненты — это

   1. угасание
   2. пресечение
   3. устранение
   4. саморазрешение

3. Выберите из списка вид конфликта по природе возникновения

   1. эмоциональный
   2. внутренний
   3. потенциальный
   4. вертикальный

Примерные тестовые вопросы для проведения промежуточной аттестации:

1. Первоначальное действие, провоцирующее конфликт, — это

   - инцидент
   - субъект
   - социальная ситуация
   - третьи лица

2. Одна из сторон намеренно фрустрирует другую — это

- независимость целей
- двойное содействие
- односторонняя помеха
- двусторонняя помеха

3. Обсуждение для заключения соглашения между кем-либо по какому-либо вопросу — это
   - переговоры
   - конфликт
   - коммуникация
   - общение

Критерии и шкала оценивания:

По результатам промежуточной аттестации выставляется отметка по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

«зачтено» –по результатам тестирования слушатель набрал 45 или более баллов.

«не зачтено» - получает слушатель, который набрал 44 и менее баллов.

На сдачу тестирования у слушателя имеется три попытки.

Форма аттестации	Максимальный балл	Проходной балл
Промежуточный контроль	100	45

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература:

- Королев, Л. М. Социальная психология: учебник / Л. М. Королев. — 3-е изд. — Москва: Дашков и К, 2022. — 208 с. — ISBN 978-5-394-04733-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/229760.
- Манухина, С. Ю. Психология конфликта : хрестоматия / С. Ю. Манухина. — Москва: ЕАОИ, 2012. — 160 с. — ISBN 978-5-374-00088-7. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/126497

7.2 Дополнительная литература:

- Анцупов, А. Я. Конфликтология в схемах и комментариях: учебное пособие / А. Я. Анцупов, С. В. Баклановский. — 4-е изд. — Москва: Проспект, 2016. — 336 с. — ISBN 978-5-392-19675-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/150006
- Анцупов, А. Я. Словарь конфликтолога: словарь / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. — 4-е изд. — Москва: Проспект, 2020. — 533 с. — ISBN 978-5-392-30816-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/181122
- Бендюков, М. А. Психология трудовых конфликтов: учебное пособие / М. А. Бендюков. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2017. — 43 с. — ISBN 978-5-7641-1071-

4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/111720.

- Волков, Б. С. Психология семейных конфликтов : учебное пособие / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. — Москва: Владос, 2017. — 238 с. — ISBN 978-5-906992-01-7. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/112115.
- Журавлев, А. Л. Проблемы социальных конфликтов в современной психологии: сущность, детерминанты, регулирование: монография / А. Л. Журавлев. — Москва: Институт психологии РАН, 2018. — 412 с. — ISBN 978-5-9270-0371-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/249131.

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Лекционные занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация реализуются в формате электронного обучения на платформе системы дистанционного обучения Академии с использованием сети Интернет.

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение периода обучения (в соответствии с календарным учебным графиком).

Для просмотра видео лекций, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, самостоятельной работы, необходим персональный компьютер, оснащенный микрофоном и наушниками. На компьютере должно быть установлено необходимое лицензионное программное обеспечение: - Браузер Mozilla Firefox, Google Chrome или другой.

Требования к программному обеспечению при прохождении учебной дисциплины: стандартный пакет Windows (лицензионные программные продукты Microsoft Office (Excel, Word, Outlook. Power Point).

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

Институт общественных наук

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом РАНХиГС
(в составе ДПП)
Протокол от «19» сентября 2023г. № 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Скрытый возраст»

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
профессиональной переподготовки

«Специалист по развитию личной и профессиональной эффективности»

Москва, 2023

Автор–составитель:
Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии ИОН

И.К. Безменова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины 4
2. Планируемые результаты обучения дисциплины 4
3. Объем дисциплины 5
4. Структура и содержание дисциплины 5
4.1 Структура дисциплины 5
4.2 Содержание дисциплины 7
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине 7
6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине 9
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 10
7.1 Основная литература: 10
7.2 Дополнительная литература: 10
7.3 Электронные источники: 11
8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 13

1. Цель и задачи дисциплины

Цель программы – использовать знания о феноменологии, связанной со «скрытым возрастом» для повышения качества жизни и совершенствованию планов психологического просвещения и проведения информационных консультаций.

Основные задачи программы:

- Научиться самостоятельно видеть и формулировать психологическую проблематику, связанную с феноменом «скрытого возраста».
- Понять специфику «скрытого возраста» в Российской Федерации и научиться грамотно использовать знания, приобретенные в этой области для работы по саморазвитию и при сопровождении развития других людей.
- Изучить и применять психологические знания и инструменты для решения задач повышения видимости людей скрытого возраста и улучшения качества их жизни.

2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Таблица 1

Виды деятельности	Общепрофессиональные компетенции или трудовые функции *(формируются и (или) совершенствуются)*	Знания	Умения
Предоставление психологических услуг в социальной сфере	ПСК -1[1]. Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы. А/07.7	Социальной психологии. Проблем социализации, социальной адаптации и дезадаптации, характеристик социальной среды.	Использовать результаты мониторинга психологической безопасности и комфортности среды при разработке плана психологического просвещения и проведения информационных консультаций.
	УК ОС – 6[2]. Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	Феномена «скрытого возраста» и его психологической проблематики. Специфики «скрытого возраста» в РФ Инструментов повышения видимости людей	Определять психологическую проблематику, связанную с феноменом «скрытого возраста». Использовать понимание «российской специфики» «скрытого возраста» для работы по саморазвитию

[1] Приказ Минтруда России от 18.11.2013 № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 25.12.2013 № 30840.

[2] Образовательный стандарт высшего образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» направление подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата) утвержден приказом Ректора РАНХиГС №01–11048 от 16 июня 2022 г.

		скрытого возраста и улучшения качества их жизни.	и при сопровождении развития других людей. Применять психологические инструменты для решения задач повышения видимости людей скрытого возраста и улучшения качества их жизни.

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Управление конфликтами» составляет 16 академических часов:

- видео лекции – 4 академических часа;
- текущий контроль успеваемости 2 академических часа;
- самостоятельная работа – 8 академических часов;
- промежуточная аттестация – 2 академических часа, зачет (тестирование)

Объем дисциплины

Таблица 2

Вид учебной работы		Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
Контактная работа слушателя с преподавателем, в том числе:		-	
Лекции/ в интерактивной форме		-	4
Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме		-	
Текущий контроль успеваемости		-	2
Контактная самостоятельная работа		-	
Самостоятельная работа		-	8
Промежуточная аттестация	**форма**	-	2, зачет (тестирование)
	час.		
Общая трудоемкость по учебному плану (час./з.е)		-	16

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование (разделов/тем) дисциплины	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация (вид/час)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В форме практической подготовки	В том числе							
				В форме практической подготовки	Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час				Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1.	Понятие скрытого возраста	4							1		1			2	1 (Т)			ПСК-1 УК ОС-6
2.	Приемы сохранения качества жизни в скрытом возрасте	10							3		3			6	1 (Т)			ПСК-1 УК ОС-6
3.	Промежуточная аттестация	2														ЗТ . 2		ПСК-1 УК ОС-6
	Итого:	16							4		4			8	2	2		

Условные обозначения:

ЗТ - зачет в форме тестирования

Т – тестирование

4.2 Содержание дисциплины

Таблица 4

Номер темы	Содержание темы
Тема 1. Понятие скрытого возраста.	Что такое «скрытый возраст»? Актуальность проблематики в российской реальности. Что такое эйджизм? Как он проявляется в срытом возрасте? Понятие жизненного сценария и социального договора применительно к скрытому возрасту. Установки и само-установки, которые усугубляют проблему скрытого возраста. Особенности протекания скрытого возраста у мужчин и женщин.
Тема 2. Приемы сохранения качества жизни в скрытом возрасте.	Понятие «обязательной» и «произвольной» жизненной программы. Влияние наличия психологической «произвольной» программы на качество жизни. Рекомендации по поиску и прояснению «произвольной» жизненной программы. Понятие «ролевых образцов» для удержания качества жизни в скрытом возрасте. Скрытый возраст и возможности медицины. Скрытый возраст и карьерные ограничения. Рекомендации для сохранения карьеры. Понятие «поколение сендвич». Особенности социальной ситуации в скрытом возрасте у представителей этого поколения. Возможности модной индустрии для компенсации возрастных проблем и изменений. Проекты, продвигающие сохранение качества жизни в скрытом возрасте.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Самостоятельная работа слушателей включает следующие формы:

- изучение теоретического материала по каждой теме: чтение учебной литературы, конспектов лекций (литература и конспекты прилагаются к курсу);
- выполнение индивидуальных заданий по самоонализу;
- подготовка ко всем видам контроля: текущему контролю успеваемости, промежуточной аттестации (повторение материалов, прояснение более сложных материалов, обращение к рекомендуемым источникам литературы).

Пример задания:

Игровой квест по «поиску себя»

Задание 1.

Отвечайте на вопросы не думая, не перебирая варианты «получше». На вопросы лучше отвечать развернуто и письменно

Археологи на раскопках места обитания первобытного племени нашли странный камень, который, несомненно, был в пользовании

Вы этот камень. Представьте этот камень, вообразите. И ответьте на вопросы:

- Что это за камень?
- Где ему место?

- Для каких целей его использовали?
- Когда в нем возникала необходимость?
- Что он изменяет, или что бы случилось, если бы его не было?

Задание 2.

Отвечайте на вопросы не думая, не перебирая варианты «получше». На вопросы лучше отвечать развернуто и письменно

Вы – часть механизма башенных часов на городской площади. Вообразите и ответьте на вопросы:

- Что вы за деталь?
- Где место этой детали?
- Каково ее устройство, как она взаимодействует с другими частями механизма?
- Какую функцию она выполняет?
- Когда в ней возникает необходимость?
- Что она изменяет, или что бы случилось, если бы ее не было?

Задание 3.

Отвечайте на вопросы не думая, не перебирая варианты «получше». На вопросы лучше отвечать развернуто и письменно

Вы – предмет на кухне, мебель или утварь (посуда, столовые приборы и прочие кухонные приспособления). Какой вы предмет? Представьте и ответьте на вопросы:

- Где место этому предмету?
- Каково его устройство, как он взаимодействует с другими
- предметами?
- Какую функцию он выполняет, чему помогает?
- Когда в нем возникает необходимость?
- Что он изменяет, или что бы случилось, если бы его не было?

Задание 4.

Вспомните игру, в которую вы играли в возрасте 5 лет плюс-минус 2 года

Это была ваша личная игра, в которую вы играли бесконечное количество раз, повторяя с небольшими вариациями.

Возможно, это была внутренняя игра. А если нет, то о ней как о вашей странности, зацикленности говорили взрослые – вы слышали краем уха. Возможно, до сих пор ваши родители/родственники вспоминают какую-то фразу из этой игры.

Вспомните бесконечное повторение одного и того же игрового процесса, блаженное состояние, не пропадающее от количества повторов:

- Что это за игра/повторяющиеся действия?
- Какая связь между этой игрой и теми «находками», которые вы обнаружили в предыдущих заданиях?

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний обучающихся;
- развития познавательных способностей и активности слушателей: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию.

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины «Скрытый возраст», после освоения каждой темы, слушатель должен пройти тестирование при помощи компьютерных технологий для самопроверки. В случае неправильного ответа на вопросы необходимо ещё раз ознакомиться с содержанием материалов по данной теме и снова пройти тест.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводиться в форме зачета в виде тестирования в СДО. Общая трудоемкость промежуточной аттестации – 2 академических часа.

Время прохождения теста: 90 мин.

Тестовые задания для самопроверки и проведения промежуточной аттестации размещены в СДО: https://lms.ranepa.ru.

Примерные тестовые вопросы для проведения текущего контроля успеваемости:

1. Какой из приведенных ниже пунктов НЕ является особенностями скрытого возраста

- социальный статус
- возможности образования
- экономический статус
- изменение самоощущения
- политический статус
- изменение сексуальности

2. Что характерно для статичного образа мышления (несколько вариантов)?

- помогает поддерживать существующую систему знаний
- помогает получать новые знания
- стремится избегать нового, отстраняется от критики
- дает возможность принимать новое, учиться на критике
- поддерживает идею о том, что «многое предрешено» в жизни
- поддерживает идею о том, что жизнь — это авторский путь человека

Примерные тестовые вопросы для проведения промежуточной аттестации:

1. Что такое скрытый возраст?

- Феномен, подчеркивающий, что есть определенная возрастная категория граждан нашего общества, жизнь которых практически скрыта из общественного обсуждения.
- Название движения, которое помогает людям разных возрастов чувствовать себя более востребованными и интересными для разных социальных групп.

- Название движения, которое помогает людям разных возрастов чувствовать себя менее публично и более защищенно.
- Маркетинговый подход, который добавляет привлекательности разным брендам, специальным образом обыгрывая интригу возраста целевой аудитории.

2. Определите справедливость утверждений (для каждого обозначьте «верно» или «неверно»).

- Российская реклама часто использует образ человека старшего возраста для продвижения фармакологических препаратов.
- Пожилой человек в качестве основного героя используется банковских рекламных роликах в большинстве случаев.
- Люди в возрасте – главные герои рекламы ключевых ювелирных брендов.
- Многие бренды использую образ пожилого человека для продвижения услуг сферы туризма и гостеприимства.

Критерии и шкала оценивания:

По результатам промежуточной аттестации выставляется отметка по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

«зачтено» –по результатам тестирования слушатель набрал 45 или более баллов.

«не зачтено» - получает слушатель, который набрал 44 и менее баллов.

На сдачу тестирования у слушателя имеется три попытки.

Форма аттестации	Максимальный балл	Проходной балл
Промежуточный контроль	100	45

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература:

- Берн, Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Э. Берн; перевод с английского А. Грузберг. – Москва: Эксмо, 2020. – 576 с. https://eds.s.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=1&sid=69843ffa-94db-4b12-972c-5b4370cd9689%40redis&bdata=Jmxhbmc9cnUmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#db=edsulo&AN=edsulo.ubo.39131 .
- Андреева Г.М. Социальная психология / учебник для вузов / Аспект Пресс 2018г. https://ibooks.ru/reading.php?short=1&productid=354415 .

7.2 Дополнительная литература:

Научные статьи:

- Григорьева, И. А. Траектории старения женщин в современной России / Григорьева И. А., И. Л. Сизова // Мир России. Социология. Этнология. – 2018. – №2. – С. 109–135. https://mirros.hse.ru/article/view/7693/8539 .

- Shadrina, A. Enacting the babushka: older Russian women 'doing' age, gender and class by accepting the role of a stoic carer // Ageing and Society. – 2022. – 1–18 pp. https://www.cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/enacting-the-babushka-older-russian-women-doing-age-gender-and-class-by-accepting-the-role-of-a-stoic-carer/ABDC38C4A770ECC936AE14163B933C45 .

Монографии, главы монографий:

- Демографический ежегодник России. 2021: статистический сборник. – Москва: Росстат, 2021. – 256 с. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/dem21.pdf .
- Комиссарук, С. Поколение "сэндвич". Простить родителей, понять детей и научиться заботиться о себе / С. Комиссарук. – Москва: Эскимо, 2022. –240 с.
- Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев. – 2-е издание. – Москва: Смысл, 2000. – 18 с. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://publishing.smysl.ru/book/sgo/ManSGO.pdf .
- Рей, А. Предназначение. Найти дело жизни и реализовать свои мечты / А. Рей. – Москва: Эксмо, 2022. – 224 с.

7.3 Электронные источники:

- Академия серебряных наставников // Московский серебряный университет: сайт. – URL: https://su.mgpu.ru/akademiya-serebryanyh-nastavnikov-serebryanogo-universiteta/
- Баба Деда: сайт. – URL: https://baba-deda.ru (дата обращения: 11.09.2022).
- Бабки есть? Существует ли модная одежда для тех, кому за... // Lenta.ru: сайт. – URL: https://lenta.ru/articles/2016/04/25/oldies/ (дата обращения: 13.09.2022).
- Возраст счастья: YouTube-канал. – URL: https://www.youtube.com/c/TheAgeofhappiness/videos
- Декрет о возрасте / И. Прохорова, Е. Рождественская // Youtube-канал "Декрет о". – URL: https://www.youtube.com/watch?v=T31xxeOoGNE
- Диета для пожилых // Доктор Борменталь сайт. – URL: https://bormentaldoctor.ru/statii/dieta-dlya-pozhilyh/ (дата обращения: 12.09.2022).
- Дискриминация по возрасту: эйджизм в России // Радио Свобода: сайт. – URL: https://www.svoboda.org/a/24374116.html
- Заслуженный отдых: сайт. – URL: https://заслуженныйотдых.рф
- Зрелая модель — о том, как жить без пыльных клише, если стереотипы клонят к старости, ораве внуков и креслу-качалке // The Village: сайт. – URL: https://www.the-village.ru/people/specials/ekb-vozrast-v-kaif-kultura-zreniya
- Игровой квест по поиску своего предназначения / В. Габышева // Жить интересно!: сайт. – URL: https://interesno.co/myself/4221be6845e5
- Когда твоя бабушка — звезда: пять пенсионеров, у которых старость круче, чем молодость // NGS.RU Новосибирс онлайн: сайт. – URL: https://ngs.ru/text/world/2019/08/24/66208438/

- Лекторий издания «Такие дела»: Обыкновенный эйджизм: как стереотипы о старости работают против вас. // Youtube-канал «Новая Голландия» : сайт. – URL: https://www.youtube.com/watch?v=A9r2DAxAvNM&t=969s
- Модель Валентина Ясень — о раскрепощенной красоте // Buro 24/7 : сайт. – URL: https://www.buro247.ru/personality/interviewheroes/16-aug-2019-valentina-yasen.html
- Московский серебряный университет: сайт. – URL: https://su.mgpu.ru
- Московское долголетие: проект Мэра Москвы для активных москвичей старшего поколения // официальный сайт Мэра Москвы. – URL: https://www.mos.ru/city/projects/dolgoletie/
- Мы — создатели креативных решений, которые меняют жизнь людей старшего возраста к лучшему // youngoldlab : сайт. – URL: https://youngoldlab.ru
- Начало самостоятельной жизни россиянами: межпоколенческий аспект / А. А. Долгова, Е. С. Митрофанова // Demoscope : сайт. – URL: http://www.demoscope.ru/weekly/2015/0625/analit02.php#_ftn3
- Обучение граждан в рамках федерального проекта «Содействие занятости» национального проекта «Демография» // Работа России: официальный сайт. – URL: https://trudvsem.ru/information-pages/support-employment/
- Общество и возрастные стереотипы — Антон Смолькин // Youtube-канал "ПостНаука" : сайт. – URL: https://www.youtube.com/watch?v=WR1iScLjgGY
- Подиум зрелой красоты: сайт. – URL: https://my-podium.ru
- Подкаст «Бабушки у подъезда»: Почему в России так плохо относятся к женщинам старшего возраста // The Village: сайт. – URL: https://www.the-village.ru/weekend/podcast/podkast-eydzhizm
- Большая психологическая энциклопедия // Академик: сайт. – URL: https://psychology.academic.ru/2419/социализация
- Серебряный возраст: время жить, меняться и действовать: сайт. – https://www.silveryears.ru
- Сивцова, А. Бизнес на диете. Как в 50 лет запустить производство снеков и стать моделью // Inc. Russia: сайт. – URL: https://incrussia.ru/fly/biznes-na-diete-kak-v-50-let-zapustit-proizvodstvo-snekov-i-stat-modelyu/
- Сказки у камина: сайт. – URL: http://skazki-y-kamina.ru (дата обращения: 11.09.2022).
- Стареть по-русски. Социолог Анна Шадрина — о «феминизации старения» на постсоветском пространстве. // Новая газета: сайт. – URL: https://novayagazeta.ru/articles/2016/10/14/70173-staret-po-russki
- Старшие // Благотворительный фонд: Добрый город Петербург: сайт. – URL: https://grants.dobrygorod.spb.ru/starshie
- Трудовой потенциал пожилых — Антон Смолькин // Youtube-канал "ПостНаука": сайт. – URL: https://www.youtube.com/watch?v=vhQjF3oA2MI
- Фитнес третьего возраста // Портал: «Новый бизнес: социальное предпринимательство»: сайт. – URL: http://www.nb-forum.ru/stories/fitnes-3d-age
- Федеральный проект «Содействие занятости»: официальный сайт. – https://trud.ranepa.ru
- Эволюция восприятия возраста — Антон Смолькин // Youtube-канал "ПостНаука": сайт. –URL: https://www.youtube.com/watch?v=SaCdAGY6eoE

- Ganceviciene, R Методы борьбы со старением кожи / R. Ganceviciene, A. Liakou, A. Theodoridis, E. Makrantonaki, C. Zouboulis // Dermato-Endocrinology. – 2012. – Том 4 – № 3. – URL: https://www.delis.pro/articles/article_170.html
- OLDUSHKA: сай. – URL: http://oldushka.tilda.ws

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Лекционные занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация реализуются в формате электронного обучения на платформе системы дистанционного обучения Академии с использованием сети Интернет.

Электронный курс размещён по ссылке:

https://lms-dpo.ranepa.ru/course/view.php?id=8730

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение периода обучения (в соответствии с календарным учебным графиком).

Для просмотра видео лекций, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, самостоятельной работы, необходим персональный компьютер, оснащенный микрофоном и наушниками. На компьютере должно быть установлено необходимое лицензионное программное обеспечение: - Браузер Mozilla Firefox, Google Chrome или другой.

Требования к программному обеспечению при прохождении учебной дисциплины: стандартный пакет Windows (лицензионные программные продукты Microsoft Office (Excel, Word, Outlook. Power Point).

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

Институт общественных наук

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом РАНХиГС
(в составе ДПП)
Протокол от «19» сентября 2023г. № 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Практики осознанности: смыслы и выборы»

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
профессиональной переподготовки

«Специалист по развитию личной и профессиональной эффективности»

Москва, 2023

Автор–составитель:

Старший преподаватель кафедры общей психологии факультета психологии Института общественных наук РАНХиГС _____ Е.А. Шурухт

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - освоение комплекса психологических знаний и умений, необходимых для углубления самоосознания и повышения качества личных и профессиональных выборов, знакомство с практическими методами исследования своих ценностей, идентичности и аутентичности.

Задачи дисциплины:

- формирование представлений об экзистенциальных подходах к выборам и осмыслению своего жизненного пути;
- формирование представлений о способах диагностики идентичности, аутентичности, ценностей;
- освоение знаний о разновидностях стратегий в вопросах значимых (экзистенциальных) выборов;
- освоение практических инструментов для повышения осознанности и углубления представления о своей личной и профессиональной идентичности;
- развитие и интеграция знаний из различных областей общей, возрастной психологии, экзистенциальной психологии, психологии развития.

2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Таблица 1

Вид деятельности	**Профессиональные компетенции или трудовые функции** ***(формируются и (или) совершенствуются)*** **ОПК, ПСК**	**Знания**	**Умения**
Предоставление психологических услуг в социальной сфере	ПСК -1[1]. Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы А/07.7	Проблем социальной адаптации и дезадаптации, характеристик социальной среды. Социальной психологии, психологии малых групп. Психологии развития.	Грамотно, доступно любым слоям населения излагать информацию о психологических услугах. Преодолевать коммуникативные, образовательные, этнические, конфессиональные и другие барьеры в проведении психологического просвещения.

[1] Приказ Минтруда России от 18.11.2013 № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 25.12.2013 № 30840.

Вид деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции *(формируются и (или) совершенствуются)* ОПК, ПСК	Знания	Умения
	ПКо ОС -4 [2]Способен выбирать и применять психологические технологии, позволяющие осуществлять решения задач в различных областях психологической практики	Ключевых аспектов экзистенциальной психологии. Специфики развития идентичности. Особенностей смысложизненных ориентаций и ценностей. Гендерной идентичности и влияние ее на карьеру. Формирование профессиональной идентичности. Факторов успеха в применении различных практик осознанности.	Дифференцировать особенности своих выборов, ценностей. Исследовать свою идентичность, аутентичность, смысложизненные ориентации. Использовать корректно нарративные практики для повышения качества самоанализа. Использовать инструмент составления автобиографии. Применять различные арт-терапевтические техники для поиска новых смыслов и рефлексии своих паттернов и стратегий в профессиональном и личном развитии.

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Практики осознанности» составляет 18 академических часов:

- видео лекции – 6 академических часов;
- текущий контроль успеваемости – 3 академических часа;
- самостоятельная работа – 7 академических часов;
- промежуточная аттестация – 2 академических часа, зачет (тестирование)

[2] Образовательный стандарт высшего образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» направление подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата) утвержден приказом Ректора РАНХиГС №01–11048 от 16 июня 2022 г.

Объем дисциплины

Таблица 2

Вид учебной работы		Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
Контактная работа слушателя с преподавателем, в том числе:		-	
Лекции/ в интерактивной форме		-	6
Текущий контроль успеваемости		-	3
Контактная самостоятельная работа		-	-
Самостоятельная работа		-	7
Промежуточная аттестация	**форма**	-	2, зачет (тестирование)
	час.		
Общая трудоемкость по учебному плану (час./з.е)		-	18

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование (разделов/тем) дисциплины	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация (вид/час)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В форме практической подготовки	В том числе							
				В форме практической подготовки	Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час				Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	Смыслы и выборы: экзистенциальный взгляд	6							2		2			2	1 (Т)			ПСК - 1
2	Самоидентификация	6							2		2			2	1 (Т)			ПСК -1, ПКо ОС -4
3	Практики осмысления своего жизненного пути	6							2		2			3	1 (Т)			ПКо ОС -4
4	Промежуточная аттестация	2														ЗТ, 2		ПСК -1, ПКо ОС -4
	Итого:	18							6		6			7	3	2		

Условные обозначения:

ЗТ - зачет в форме тестирования

Т – тестирование

4.2 Содержание дисциплины

Таблица 4

Номер темы и её наименование	Содержание темы
Тема 1. Смыслы и выборы: экзистенциальный взгляд	Экзистенциальные подходы к выборам и смыслам, ключевые вопросы экзистенциальной психологии. Ценности и выборы. Особенности страхов выбора и тревоги. Стратегии выбора. Понятие жизнестойкости. Смысложизненные ориентации. Поиск новых смыслов жизни после потерь. Круг влияния (по С.Кови).
Тема 2. Самоидентификация	Самоидентификация и идентичность. Идентичность личности, аутентичность личности. Формирование женской и мужской идентичности. Формирование профессиональной идентичности.
Тема 3. Практики осмысления своего жизненного пути	Нарративные практики. Метафора жизни как инструмент повышения осознанности. Психодраматическая практика «Путь героя». Арт-терапевтические практики осмысления своего пути. Практика написания автобиографии. Практика «Юбилей».

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Самостоятельная работа слушателей включает следующие формы:

- изучение теоретического материала по каждой теме: чтение учебной литературы, конспектов лекций (литература и конспекты прилагаются к курсу);
- выполнение заданий, например, по диагностике своей идентичности, аутеничности, ценностей, смысложизненных ориентаций, работа с персонажем из литературы или кинематографа, просмотр видеофрагментов, выполнение арт-терапевтических практик и т.д.
- подготовка ко всем видам контроля: текущему контролю успеваемости, промежуточной аттестации (повторение материалов, прояснение более сложных материалов, обращение к рекомендуемым источникам литературы).

От слушателей требуется обязательная проработка материала представленных в видео лекционных занятий, обязательное участие в промежуточной аттестации.

Подготовку к каждому занятию каждый слушатель должен начать с ознакомления с видео лекцией, где рассказан и представлен в презентации материал курса. Также необходимо использование конспектов, где тезисно изложены материалы. Кроме того, необходимо изучить соответствующие главы и разделы из рекомендуемой основной и дополнительной литературы.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины «Практики осознанности: смыслы и выборы», после освоения каждой темы, слушатель должен пройти тестирование при помощи компьютерных

технологий для самопроверки. В случае неправильного ответа на вопросы необходимо ещё раз ознакомиться с содержанием материалов по данной теме и снова пройти тест.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в виде тестирования в СДО. Общая трудоемкость промежуточной аттестации – 2 академических часа.

Время прохождения теста: 90 мин.

Тестовые задания для самопроверки и проведения промежуточной аттестации размещены в СДО: https://lms.ranepa.ru.

Примерные тестовые вопросы для проведения текущего контроля успеваемости:

1. Экзистенциальная психология является частью
   - Гуманистического направления
   - Классического бихевиоризма
   - Психоанализа
   - Когнитивно-поведенческого направления

2. Ключевыми философами-экзистенциалистами, давшими начало формированию главных концепций экзистенциальной психологии, считаются
   - Сёрен Кьеркегор
   - Рене Декарт
   - Карл Ясперс
   - Мартин Хайдеггер
   - Бенедикт Спиноза
   - Жан-Поль Сартр

3. Упрощенно-пессимистическая реакция, согласно идее Т.Грининга, на вызовы, связанные с проблематикой жизни и смерти, выражается в..
   - принятии жизни со всеми ее фазами и стадиями
   - движении к смерти
   - культе юности
   - фатализме
   - пессимистической одержимости смертью
   - осознании и принятии жизненного цикла

4. Приверженность культам и гуру, устойчивое отстаивание утверждения, что жизнь имеет смысл, свойственно… (выберите тип реакции по Т.Грингингу на экзистенциальный вызов в отношении проблемы смысла и бессмысленности)
   - Упрощенно-пессимистическому подходу
   - Экзистенциальному подходу
   - Упрощенно-оптимистическому подходу
   - Интеллектуальному подходу
   - Религиозному подходу

5. Соотнесите терминальные и инструментальные ценности по М.Рокичу

1.Активная деятельная жизнь
2.Исполнительность
3.Рационализм
4.Жизненная мудрость
5.Общественное признание
6.Развитие

7.Эффективность в делах
А. Терминальные ценности
В. Инструментальные ценности
1А, 2В, 3В, 4А, 5А,6А, 7В

Примерные тестовые вопросы для проведения промежуточной аттестации:

1. Реализация стратегии выбора в пользу будущего, по С.Мадди, приводит к
   - конфликтам
   - формированию аутентичного жизненного стиля
   - проблемам со здоровьем
   - продуктивному взаимодействию человека с другими людьми, подразумевающее
     взаимную помощь и поддержку
   - карьерному росту

2. При простом выборе
   - альтернативы даны, но критерии сравнения неоднозначны
   - априори даны имеющиеся альтернативы и критерии их сравнения;
   - критерии для сравнения не определены, нет фиксированного набора альтернатив
   - человек решает вопросы самоопределения
   - использует целостность структуры своего «Я»

3. Для смыслового выбора важны
   - Интеллектуальные способности человека
   - Целостность структуры «Я»
   - Финансовые ресурсы
   - Особенности личности
   - Временные и информационные ресурсы

4. Тест Смысложизненных ориентаций
   - представляет собой модифицированную версию теста «Цель в жизни» Дж.Крамбо и Л.Махолика
   - самостоятельный тест
   - состоит из 5 шкал
   - предложен Д.А. Леонтьевым в русскоязычной версии
   - включает в себя шкалу эмоционального выгорания

5. Выделите шкалы «Теста смысложизненных ориентаций»
   - Редукция профессиональных достижений
   - Цели в жизни
   - Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни
   - Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией
   - Терминальные ценности
   - Локус контроля (Я-хозяин жизни)

- Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни
- Деперсонализация

Критерии и шкала оценивания:

По результатам промежуточной аттестации выставляется отметка по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

«зачтено» –по результатам тестирования слушатель набрал 45 или более баллов.

«не зачтено» - получает слушатель, который набрал 44 и менее баллов.

На сдачу тестирования у слушателя имеется три попытки.

Форма аттестации	Максимальный балл	Проходной балл
Промежуточный контроль	100	45

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература:

1. Шумский, В. Б. Экзистенциальная психология и психотерапия: учебное пособие для вузов / В. Б. Шумский. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 155 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06345-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/512368

2. Шнейдер, Л. Б. Психология идентичности: учебник и практикум для вузов / Л. Б. Шнейдер. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 328 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09779-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515757

3. Лэнгле, А. А. Современный экзистенциальный анализ: история, теория, практика, исследования: монография / А. А. Лэнгле, Е. М. Уколова, В. Б. Шумский. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 403 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-06414-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516366

7.2 Дополнительная литература:

1. Зобков, В. А. Психология понимания в сказкотерапии : учебное пособие для вузов / В. А. Зобков. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 154 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13639-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519620 (дата обращения: 19.08.2023).

2. Карабущенко Н. Б., Пилишвили Т. С., Сорокоумова С. Н. Нарративный подход к языковому реконструированию психологической проблемы //Язык и культура. – 2020. – №. 51. – С. 35-51. https://cyberleninka.ru/article/n/narrativnyy-podhod-k-yazykovomu-rekonstruirovaniyu-psihologicheskoy-problemy
3. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. — М.: Смысл, 2003. — 487 с. http://library.lgaki.info:404/2017/%D0%9B%D0%B5%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%8C%D0%B5%D0%B2%20%D0%94.%20%D0%90.pdf
4. 4. Психология выбора / Д. А. Леонтьев — НПФ «Смысл», 2015 https://www.litres.ru/book/d-leontev/psihologiya-vybora-56449214/

7.3 Интернет-ресурсы:

1. Экзистенциальная психология // ПостНаука URL: https://postnauka.ru/faq/72740
2. Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии [Электронный ресурс] / под ред. Д.А.Леонтьева, В.Г.Щур.– Электрон.ст. – Режим доступа к ст.: http://hpsy.ru/linkc/theory-1.htm
3. Самоидентификация // b17.ru URL: https://www.b17.ru/article/372403/

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Лекционные занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация реализуются в формате электронного обучения на платформе системы дистанционного обучения Академии с использованием сети Интернет.

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение периода обучения (в соответствии с календарным учебным графиком).

Для просмотра видео лекций, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, самостоятельной работы, необходим персональный компьютер, оснащенный микрофоном и наушниками. На компьютере должно быть установлено необходимое лицензионное программное обеспечение: - Браузер Mozilla Firefox, Google Chrome или другой.

Требования к программному обеспечению при прохождении учебной дисциплины: стандартный пакет Windows (лицензионные программные продукты Microsoft Office (Excel, Word, Outlook. Power Point).

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

Институт общественных наук

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом РАНХиГС
(в составе ДПП)
Протокол от «19» сентября 2023г. № 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Психологические вопросы профессионализации на протяжении жизни»

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
профессиональной переподготовки

«Специалист по развитию личной и профессиональной эффективности»

Москва, 2023

Автор – составитель:

Старший преподаватель кафедры общей психологии факультета психологии Института общественных наук РАНХиГС

(подпись)

Е.А. Шурухт

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины 4
2. Планируемые результаты обучения дисциплины 4
3. Объем дисциплины 5
4. Структура и содержание дисциплины 6
4.1 Структура дисциплины 6
4.2 Содержание дисциплины 8
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине 8
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине 9
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 12
7.1 Основная литература: 12
7.2 Дополнительная литература: 13
7.3 Интернет-ресурсы: 13
8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 14

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - освоение комплекса психологических знаний и умений, необходимых для эффективного выстраивания собственных карьерных траекторий и для управления профессиональными целями на протяжении жизни.

Задачи дисциплины:

- формирование знаний о закономерностях карьеры;
- формирование представлений о различных карьерных траекториях;
- освоение знаний о способах выбора карьерного пути;
- освоение практических инструментов для выстраивания карьеры и управления профессиональными и карьерными целями на протяжении жизни;
- овладение комплексом умений эффективной самопрезентации при поступлении на работу (проработка резюме, мотивационного письма, подготовка к собеседованию);
- знакомство с ключевыми профессиями в области развития карьеры;
- развитие и интеграция знаний из различных областей социальной, общей, возрастной психологии, психологии труда.

2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Таблица 1

Вид деятельности	**Профессиональные компетенции или трудовые функции** ***(формируются и (или) совершенствуются)*** **ОПК, ПСК**	**Знания**	**Умения**
Предоставление психологических услуг в социальной сфере	ПСК -1[1]. Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы А/07.7	Проблем социализации, социальной адаптации и дезадаптации, характеристик социальной среды. Психологии управления, организационной психологии. Возрастных особенностей развития личности в разные периоды жизни. Социальной психологии, психологии малых групп.	Грамотно, доступно любым слоям населения излагать информацию о психологических услугах. Преодолевать коммуникативные, образовательные, этнические, конфессиональные и другие барьеры в проведении психологического просвещения.

[1] Приказ Минтруда России от 18.11.2013 № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 25.12.2013 № 30840.

Вид деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции *(формируются и (или) совершенствуются)* ОПК, ПСК	Знания	Умения
	ПКо ОС -4 [2]Способен выбирать и применять психологические технологии, позволяющие осуществлять решения задач в различных областях психологической практики	Понятия карьеры, профессионализации, карьерных траекторий, профессионального самоопределения, рисков в карьерном строительстве. Понятия личного бренда, нетворкинга, карьерных архетипах. Знания о каналах само продвижения. Уровней зрелости специалиста, управленческий масштаб. Подходов к составлению резюме, мотивационного письма, подготовки к собеседованию, адаптации на работе. Закономерностей карьеры.	Проводить диагностику профессиональных предпочтений, уровня своего профессионального мастерства, специфики карьерных проблем. Анализировать различные альтернативы при выборе работы. Находить корневые причины карьерных и профессиональных проблем. Оценивать существующие барьеры развития профессионализма и выстраивания карьеры. Дифференцировать различные профессии в области управления карьерой. Выстраивать собственную карьерную траекторию.

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Психологические аспекты личной эффективности» составляет 26 академических часов:

- видео лекции – 8 академических часов;
- текущий контроль успеваемости – 4 академических часа;
- самостоятельная работа – 12 академических часов;
- промежуточная аттестация – 2 академических часа, зачет (тестирование)

[2] Образовательный стандарт высшего образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» направление подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата) утвержден приказом Ректора РАНХиГС №01–11048 от 16 июня 2022 г.

Объем дисциплины

Таблица 2

Вид учебной работы		Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
Контактная работа слушателя с преподавателем, в том числе:		-	
Лекции/ в интерактивной форме		-	8
Текущий контроль успеваемости		-	4
Контактная самостоятельная работа		-	-
Самостоятельная работа		-	12
Промежуточная аттестация	**форма**	-	2, зачет (тестирование)
	час.		
Общая трудоемкость по учебному плану (час./з.е)		-	26

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование (разделов/тем) дисциплины	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация (вид/час)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В форме практической подготовки	В том числе							
				В форме практической подготовки	Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час				Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	Выбор карьерного пути	6							3		3			4	1 (Т)			ПСК - 1
2	Практические инструменты выстраивания карьеры	6							2		2			3	1 (Т)			ПСК -1, ПКо ОС -4
3	Тактический план: от резюме до выхода на работу	6							1		1			2	1 (Т)			ПКо ОС -4
4	Дополнительные аспекты профессионализации	6							2		2			3	1 (Т)			ПСК -1, ПКо ОС -4
5	Промежуточная аттестация	2														ЗТ, 2		ПСК -1, ПКо ОС -4
	Итого:	26							8		8			12	4	2		

Условные обозначения:

ЗТ - зачет в форме тестирования

Т – тестирование

4.2 Содержание дисциплины

Таблица 4

Номер темы и её наименование	Содержание темы
Тема 1. Выбор карьерного пути	Понятие карьеры. Типы карьер, карьерные траектории. Выбор профессии и карьерной траектории – ключевые психологические сложности. Профессиональное самоопределение. Процессы карьерного пути. Факторы, влияющие на выбор места работы. Роль нетворкинга в развитии карьеры. Правила построения личного бренда. «Якоря карьеры». Кривая рисков в карьерном строительстве. Методы диагностики профессиональных предпочтений.
Тема 2. Практические инструменты для выстраивания карьеры	Способы постановки карьерных целей (модель Р. Дилтса). Способы проработки причин проблемных ситуаций: техника 5 Why. Методика "Декартовы координаты" для принятия карьерных решений. Как использовать помощь других людей: окна Джохари. Практика: какой я профессионал, самооценка сильных сторон и областей для развития. Практика "Карьерный шкаф.
Тема 3. Тактический план: от резюме до выхода на работу	Подходы к составлению резюме. Мотивационное письмо как инструмент построения предварительных отношений с работодателем. Особенности прохождения собеседования при приеме на работу. Методы само поддержки при отказе работодателя.
Тема 4. Дополнительные аспекты профессионализации	Уровни профессиональной зрелости. Вторая карьера. Фактор успеха и риски. Карьерные переходы: ключевые психологические сложности. Карьера фрилансера: возможности и угрозы. Ключевые специалисты в сфере развития карьеры: коуч, карьерный консультант, карьерный менеджер. Ключевые специалисты в сфере развития карьеры: ментор, тьютор. Практика «Построение карьерной траектории.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Самостоятельная работа слушателей включает следующие формы:

- изучение теоретического материала по каждой теме: чтение учебной литературы, конспектов лекций (литература и конспекты прилагаются к курсу);
- выполнение заданий, например, по диагностике своих профессиональных предпочтений, «якорей карьеры», проведение SWOT-анализа для формирования целостного представления о своей профессиональной роли и уровне зрелости, составление резюме, мотивационного письма, построение карьерной траектории.

- подготовка ко всем видам контроля: текущему контролю успеваемости, промежуточной аттестации (повторение материалов, прояснение более сложных материалов, обращение к рекомендуемым источникам литературы).

От слушателей требуется обязательная проработка материала представленных в видео лекционных занятий, обязательное участие в промежуточной аттестации.

Подготовку к каждому занятию каждый слушатель должен начать с ознакомления с видео лекцией, где рассказан и представлен в презентации материал курса. Также необходимо использование конспектов, где тезисно изложены материалы. Кроме того, необходимо изучить соответствующие главы и разделы из рекомендуемой основной и дополнительной литературы.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины «Психологические аспекты личной эффективности», после освоения каждой темы, слушатель должен пройти тестирование при помощи компьютерных технологий для самопроверки. В случае неправильного ответа на вопросы необходимо ещё раз ознакомиться с содержанием материалов по данной теме и снова пройти тест.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводиться в форме зачета в виде тестирования в СДО. Общая трудоемкость промежуточной аттестации – 2 академических часа. Тестовые задания для самопроверки и проведения промежуточной аттестации размещены в СДО: https://lms.ranepa.ru.

Примерные тестовые вопросы для проведения текущего контроля успеваемости:

1.Что такое мотивационное (сопроводительное) письмо?

- документ с рассказом о себе и своих достижениях, который прилагается к пакету документов при отклике на вакансию или стажировку, подаче заявки на грант, поступлении в университет (для студентов) и т. п.
- дублирование резюме в связном тексте
- текст о себе с подробностями о личной жизни
- универсальный текст, использующий базовые, шаблонные фразы и формулировки
- способ построить отношения с работодателем и стать более заметным среди других соискателей, выделиться и запомниться

2.Что важно помнить при написании мотивационного письма?

- шаблонные фразы делают письмо более универсальным
- использование сложных конструкций и аббревиатур позитивно скажется на восприятии рекрутером кандидата
- индивидуальный стиль поможет выделиться среди других кандидатов
- длинное письмо на несколько страниц позволит более глубоко раскрыть личность кандидата, его мотивацию и различные достижения

3.Сопоставьте теорию карьеры с ее ключевым тезисом.

A. теория черт и факторов
B. сценарная теория
C. клиент-центрированная теория
D. теория социального обучения

1) Клиент – это тот, кто нуждается в услуге и полагает, что мог бы сделать это сам, но предпочитает опереться на поддержку. В представлении о клиенте содержалась идея равноправия сторон.
2) Все начинается с познания личности.
3) Процесс выбора профессии и профессионального поведения ограничивается тем сценарием, который формируется в раннем детстве.
4) Ключевую роль играют незапланированные и непредвиденные события.

A2, B3, C1, D4

4.Что из перечисленного не относится к понятию «горизонтальная карьера»?

- движение, когда сотрудник переходит на другую должность внутри компании с той же самой зарплатой или небольшим повышением. Такой переход позволяет расширить свой кругозор и приобрести новые навыки.
- движение, предполагающее подъем на более высокую ступень структурной иерархии, причем не только в одной компании, но чаще и в одном бизнесе, в одной сфере деятельности
- карьера, которая предполагает профессиональный рост сотрудника как специалиста, а также перемещение в другую функциональную область, расширение и усложнение задач или смену служебной роли в рамках одного уровня структурной иерархии, сопровождаемые увеличением оплаты труда
- целенаправленное развитие карьеры, предполагающее реальные действия как причину социальных событий, свершений в области изменения функционала

5.Людям с карьерным якорем «Автономия (независимость)» свойственно

- работать всегда в дистанционном формате
- выбирать самостоятельно формат работы и график
- работать только в творческой сфере
- искать работу с жесткими правилами и регламентами
- искать свое влияние на доход
- самостоятельно принимать решения относительно способа решения задач

Примерные тестовые вопросы для проведения промежуточной аттестации:

1. Соотнесите тип личности и вид деятельности, к которой человек предрасположен по методике Дж. Голланда

A. реалистический
B. интеллектуальный
C. социальный
D. артистический

1) работа, в основе которой лежит взаимодействие с другими людьми, анализ их действий и обучение (менеджер, журналист, воспитатель)

2) практический труд с применением физической силы и ловкости, дающий быстрый результат (плотник, агроном, кондитер)
3) актерско-сценическая и художественная деятельность, где важны высокая эмоциональная чувствительность, воображение и восприятие (артист, дизайнер, скульптор)
4) научно-исследовательская деятельность и решение абстрактных задач, для которых нужны творческие способности и нестандартное мышление (астроном, философ, математик)

A2, B4, C1, D3

2. Соотнесите уровень пирамиды Дилтса со следующим описанием: «Этот уровень раскрывает основные силы, которые толкают человека вперед и заставляют его быть активным». Выберите правильный ответ.

- уровень социального окружения человека и его реакции на это окружение
- уровень конкретных действий и поведенческих реакций человека
- уровень, характеризующий актуальные способности человека и возможности их развития
- уровень ценностных ориентаций личности, ее направленности и мотивации
- уровень личностной самоидентификации и совокупности социальных ролей
- Уровень духовного предназначения человека и его земной миссии

3. Соотнесите якорь карьеры с особенностями личности человека

A. служение
B. вызов
C. интеграция стилей жизни
D. предпринимательство

1) Человеку с этим ведущим якорем нравится быть профессионалом в чем-либо. Испытания принимаются с радостью как возможность доказать себе и окружающим возможность сделать работу лучше других.
2) Человек с этим ведущим якорем предпочитает работать без жестких указов сверху в своем темпе и по своим правилам. Предпочитает работать один.
3) Человеку с этим ведущим якорем нравится управлять и налаживать рабочие процессы, решать проблемы и общаться с другими людьми. Обожает лежащую на них ответственность за успех.
4) Человек с этим ведущим якорем воспринимает стабильность и уверенность в завтрашнем дне как основную потребность в профессиональной деятельности. Старается избегать рискованных действий.

A1, B3, C2, D4

4. В резюме стоит указывать

- все программы, которыми вы владеете
- программы, которые имеют отношение к данной вакансии
- все образовательные программы, курсы и тренинги, которые вы прошли за все время
- все рекомендации от всех работодателей

- уровень зарплаты на каждом месте работы
- ссылку на портфолио для релевантных вакансий

5. Выберите верные пункты.

- Основной инструмент работы карьерного консультанта – сильные вопросы, стимулирующие мышление клиента для формулирования и достижения истинных целей. Другие методики: Декартовы координаты, Колесо жизненного баланса, Шкалирование, Пирамида Дилтса, GROW и пр.
- Основной инструмент работы коуча – сильные вопросы, стимулирующие мышление клиента для формулирования и достижения истинных целей. Другие методики: Декартовы координаты, Колесо жизненного баланса, Шкалирование, Пирамида Дилтса, GROW и пр.
- Карьерное консультирование включает широкий спектр методик: SWOT, SMART, модели STAR, PARLA и др., в том числе диагностический инструментарий: диагностика интересов и склонностей, тесты способностей, мотивационные опросники и др.
- Коучинг включает широкий спектр методик: SWOT, SMART, модели STAR, PARLA и др., в том числе диагностический инструментарий: диагностика интересов и склонностей, тесты способностей, мотивационные опросники и др.

6. Какие оси заложены в методику «Окно Джохари»?

- уверенность в себе
- оценка окружения
- самооценка
- степень согласия с мнением окружения

Критерии и шкала оценивания:

По результатам промежуточной аттестации выставляется отметка по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

«зачтено» –по результатам тестирования слушатель набрал 45 или более баллов.

«не зачтено» - получает слушатель, который набрал 44 и менее баллов.

На сдачу тестирования у слушателя имеется три попытки.

Форма аттестации	Максимальный балл	Проходной балл
Промежуточный контроль	100	45

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература:

1. Шнейдер, Л. Б. Психология карьеры: учебник и практикум для вузов / Л. Б. Шнейдер, З. С. Акбиева, О. П. Цариценцева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 187 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06900-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515756
2. Пряжникова, Е. Ю. Психология труда: теория и практика: учебник для бакалавров / Е. Ю. Пряжникова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 520 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-1964-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/478140

3. Пряжников, Н. С. Профориентология : учебник и практикум для вузов / Н. С. Пряжников. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 405 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01541-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511114
4. Мекеко Н. М. Карьерные стратегии: теория и практика выстраивания //Журнал Работа и Карьера. – 2022. – Т. 1. – №. 1.

7.2 Дополнительная литература:

1. Елисеева, Л. Я. Педагогика и психология планирования карьеры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. Я. Елисеева. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 242 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11411-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518395
2. Семенова, Л. М. Профессиональный имиджбилдинг на рынке труда: учебник и практикум для вузов / Л. М. Семенова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 243 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11387-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517497
3. Кязимов, К. Г. Управление человеческими ресурсами: профессиональное обучение и развитие: учебник для вузов / К. Г. Кязимов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 202 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09762-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516339

7.3 Интернет-ресурсы:

1. Грацианова Л.И.. Handbook по дисциплине "Управление личной карьерой". Программа магистерской подготовки / Кафедра управления человеческими ресурсами. Московский финансово-промышленный университет Синергия // e-biblio.ru URL: http://www.e-biblio.ru/book/bib/04_pravo/yprav_lichnoy_kar/hb.html
2. Какая карьера ваша — вертикальная или горизонтальная // Pro РБК URL: https://pro.rbc.ru/demo/60dac8af9a79475d4e44b3f6
3. Методика «Якоря карьеры» (Шейн) // ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ ОНЛАЙН URL: https://psytests.org/profession/anchors-run.html
4. Пирамида Дилтса. Как локализовать проблему и найти для нее эффективное решение. Пример работы с пирамидой Дилтса // Блог BITOBE URL: https://blog.bitobe.ru/article/piramida-diltsa/
5. Профессиональная идентичность // Справочник от Автор24 URL: https://spravochnick.ru/psihologiya/professionalnaya_identichnost/
6. Пять «почему» от компании Toyota, которые стоит задавать всем // 4brain URL: https://4brain.ru/blog/pjat-pochemu-ot-kompanii-toyota-kotorye-stoit-zadavat-vsem/
7. Тест Дж. Голланда на определение профессионального типа // ПрофГид URL: https://www.profguide.io/test/holland.html
8. Тест на профориентацию по методике Е.А. Климова // ПрофГид URL: https://www.profguide.io/test/klimov.html

9. Что такое «вторая карьера» и как она помогает удерживать сотрудников // Pro РБК URL: https://pro.rbc.ru/demo/5f1979909a79475f7a5c9e7d
10. Employer brand research 2021. Глобальный отчет. // Ancor URL: https://ancor.ru/upload/rebr/REBR_Global_Report_2021_RU.pdf
11. Learn About the Five Whys Technique // Medium URL: https://medium.com/pm101/learn-about-the-five-whys-technique-78283d75800f

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Лекционные занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация реализуются в формате электронного обучения на платформе системы дистанционного обучения Академии с использованием сети Интернет.

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение периода обучения (в соответствии с календарным учебным графиком).

Для просмотра видео лекций, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, самостоятельной работы, необходим персональный компьютер, оснащенный микрофоном и наушниками. На компьютере должно быть установлено необходимое лицензионное программное обеспечение: - Браузер Mozilla Firefox, Google Chrome или другой.

Требования к программному обеспечению при прохождении учебной дисциплины: стандартный пакет Windows (лицензионные программные продукты Microsoft Office (Excel, Word, Outlook. Power Point).

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

Институт общественных наук

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом РАНХиГС
(в составе ДПП)
Протокол от «19» сентября 2023г. № 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Карьера и материнство»

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
профессиональной переподготовки

«Специалист по развитию личной и профессиональной эффективности»

Москва, 2023

Автор–составитель:

Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии ИОН

(подпись) И.К. Безменова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины 4
2. Планируемые результаты обучения дисциплины 4
3. Объем дисциплины 5
4. Структура и содержание дисциплины 5
4.1 Структура дисциплины 5
4.2 Содержание дисциплины 7
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине 7
6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине 8
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 11
7.1 Основная литература: 11
7.2 Дополнительная литература: 11
7.3 Интернет-ресурсы: 11
8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 12

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - дать психологические знания и методы работы для помощи женщинам, совмещающим карьеру и материнство.

Задачи дисциплины:

- дать понимание «компетенций» и «модели компетенций» как основы запросов бизнеса для работников (в том числе, для работниц с детьми), а также для оценки своей пригодности к профессиональной карьере;
- Создать содержательную основу для противостояния социальным навязываемым представлениям о невозможности продуктивного совмещения материнства и карьеры, ущербности в отношениях с детьми, работающих матерей, дать понимание возможности грамотного построения как карьерного трека, так и саморегуляции работающих матерей.
- Создать основу для максимально широкого рассмотрения возможностей построения карьеры матерей.
- Дать детальные инструкции о том, как строится карьера в формате «самозанятости» и «франшизы», помочь развитию малого предпринимательства в РФ за счет пополнения рядов предпринимателей мотивированными и адекватно информированными материями.
- Дать понимание технологии построения и использования плана развития для максимально успешной подготовке к рабочей жизни после отпуска по уходу за ребёнком
- Повысить вероятность успешного прохождения интервью при приеме на работу.

2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Таблица 1

Вид деятельности	**Профессиональные компетенции или трудовые функции** ***(формируются и (или) совершенствуются)*** **ОПК, ПСК**	**Знания**	**Умения**
Предоставление психологических услуг в социальной сфере	ПКо ОС -4 [1]Способен выбирать и применять психологические технологии, позволяющие осуществлять решения задач в различных областях психологической практики	Знать понятие «компетенции», понимать, какие компетенции бывают, как они формируются в ходе материнства, чем полезны в дальнейшей карьере. Инструментов саморазвития и самомотивации. Понятия	Различать «hard» и «soft» компетенции, рассматривать развитие компетенций в материнстве по разным основаниям. Отличать непродуктивные (ограничивающие) установки, связанные с материнством и карьерой

[1] Образовательный стандарт высшего образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» направление подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата) утвержден приказом Ректора РАНХиГС №01–11048 от 16 июня 2022 г.

Вид деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции *(формируются и (или) совершенствуются)* ОПК, ПСК	Знания	Умения
		«психологическая установка», понимать критерии продуктивных и непродуктивных установок. Все возможные карьерные треки для работниц с детьми. Как отвечать на сложные вопросы работодателя при устройстве на работу с маленьким ребенком.	владеть: приемами работы с непродуктивными установками. Оценивать наилучший карьерный трек, планировать и выстраивать любой карьерный трек по своему выбору. Строить стратегию разговора в ходе собеседования при приеме на работу.

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Карьера и материнство» составляет 18 академических часов:

- видео лекции – 6 академических часов;
- текущий контроль успеваемости – 4 академических часов;
- самостоятельная работа – 6 академических часов;
- промежуточная аттестация – 2 академических часа, зачет (тестирование)

Объем дисциплины

Таблица 2

Вид учебной работы		Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
Контактная работа слушателя с преподавателем, в том числе:		-	
Лекции/ в интерактивной форме		-	6
Текущий контроль успеваемости		-	4
Контактная самостоятельная работа		-	-
Самостоятельная работа		-	6
Промежуточная аттестация	**форма**	-	2, зачет (тестирование)
	час.		
Общая трудоемкость по учебному плану (час./з.е)		-	18

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование (разделов/тем) дисциплины	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация (вид/час)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В форме практической	В том числе							
				В форме практической подготовки	Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час				Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	Полезные для карьеры компетенции, которые развивают	2,5							0,5		0,5			1	1 (Т)			ПКо ОС -4
2	Установки, связанные с карьерой матерей	2,5							1		1			1	0,5 (Т)			ПКо ОС -4
3	Типичные карьерные треки матерей с детьми маленького	4							2		2			1	1 (Т)			ПКо ОС -4
4	План развития в период материнства	5							2		2			2	1 (Т)			ПКо ОС -4
5	Специфика разговора с работодателем в рамках карьерных интервью	2							0,5		0,5			1	0.5 (Т)			ПКо ОС -4
6	Промежуточная аттестация	2														ЗТ, 2		ПКо ОС -4
	Итого	18							6		6			6	4	2		

Условные обозначения:

ЗТ - зачет в форме тестирования

Т – тестирование

4.2 Содержание дисциплины

Таблица 4

Номер темы и её наименование	Содержание темы
Тема 1. Полезные для карьеры компетенции, которые развивают материнство	Что такое «компетенции»? Виды компетенций: «жесткие» и «мягкие» компетенции. Возможности для развития «мягких» компетенций в период материнства.
Тема 2. Установки, связанные с карьерой матерей	Понятие продуктивных и непродуктивных установок. Непродуктивные установки и само-установки, связанные с материнством и карьерой Приемы работы с непродуктивными установками.
Тема 3. Типичные карьерные треки матерей с детьми маленького возраста	Виды карьерных возможностей, связанных с материнством: сохранение карьеры vs изменение карьеры, горизонтальные и вертикальные карьеры. Работа на себя: матрица возможностей. Самостоятельный бизнес в известной сфере: возможности, ограничения и рекомендации. Самостоятельный бизнес в неизвестной сфере: возможности, ограничения и рекомендации. Франшиза в известной сфере: возможности, ограничения и рекомендации. Франшиза в неизвестной сфере: возможности, ограничения и рекомендации. Ресурсы, помогающие матерям в развитии для карьерных движений.
Тема 4. План развития в период материнства	Шаги планирования развития для следующего карьерного витка и формат плана развития. Постановка задач развития. Анализ внутренних и внешних ограничений. Принцип компенсации. Виды развивающих действий (для полноценного плана развития). Пропорция развивающих действий разного вида. Примеры развивающих действий для разных карьерных целей. Приемы поддержания мотивации на карьерное развитие. Контроль за реализацией плана.
Тема 5. Специфика разговора с работодателем в рамках карьерных интервью	Корректная установка в разговоре с работодателем и поддержание позитивного настроя. Примеры непростых вопросов и эффективных ответов при обсуждении карьерных возможностей и ограничений матерей с малыми детьми. Приемы, помогающие удерживать «эмоциональную устойчивость» в ситуации оценки при коммуникации с работодателем.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Самостоятельная работа слушателей включает следующие формы:

- изучение теоретического материала по каждой теме: чтение учебной литературы, конспектов лекций (литература и конспекты прилагаются к курсу);

- выполнение заданий, например, по самооцениванию своих компетенций, формированию плана развития, карьерной траектории, определению мотивации на развитие, анализу франшиз и пр.
- подготовка ко всем видам контроля: текущему контролю успеваемости, промежуточной аттестации (повторение материалов, прояснение более сложных материалов, обращение к рекомендуемым источникам литературы).

От слушателей требуется обязательная проработка материала представленных в видео лекционных занятий, обязательное участие в промежуточной аттестации.

Подготовку к каждому занятию каждый слушатель должен начать с ознакомления с видео лекцией, где рассказан и представлен в презентации материал курса. Также необходимо использование конспектов, где тезисно изложены материалы. Кроме того, необходимо изучить соответствующие главы и разделы из рекомендуемой основной и дополнительной литературы.

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины «Карьера и материнство», после освоения каждой темы, слушатель должен пройти тестирование при помощи компьютерных технологий для самопроверки. В случае неправильного ответа на вопросы необходимо ещё раз ознакомиться с содержанием материалов по данной теме и снова пройти тест.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводиться в форме зачета в виде тестирования в СДО. Общая трудоемкость промежуточной аттестации – 2 академических часа.

Тестовые задания для самопроверки и проведения промежуточной аттестации размещены в СДО: https://lms.ranepa.ru.

Примерные тестовые вопросы для проведения текущего контроля успеваемости:

1. Отличительные черты «работы на себя» по сравнению с «работой в найме»? (несколько ответов)
   a. потенциально ограниченный доход
   b. стабильность
   c. обучение за счет работодателя
   d. потенциально неограниченный доход
   e. обучение за свой счет
   f. отсутствие стабильности
   g. наличие руководства
   h. социальные гарантии
   i. фиксированное время отдыха
2. Что включает в себя установка (несколько вариантов ответов):
   a. знание
   b. поведение
   c. эмоциональное отношение
   d. физиологические реакции
   e. терпение
   f. ролевой образец

g. привычка
h. обстоятельства
i. позитивный пример

3. Профиль по компетенциям — это:
   a. система оценок по компетенциям (от 0 до 4 с градациями между уровнями)
   b. опыт конкретного человека, оформленные определенным образом, применительно к описанию должности
   c. наивысший уровень развития каждой компетенции
   d. разработанный для конкретной должности эталон

4. Каковы элементы пирамиды развития компетенций? (несколько ответов)
   a. оценка компетенций
   b. изменение привычек
   c. разные типы развивающих действий
   d. формула терпения
   e. закрепление поведенческих образцов
   f. применение компетенций
   g. ролевые модели
   h. временные ограничения
   i. помогающие обстоятельства и окружение
   j. инструменты работы со срывами и «откатом назад»
   k. мотивационные элементы
   l. формальная сертификация
   m. государственные / корпоративные системы поддержк
   n. личностная зрелость

Примерные тестовые вопросы для проведения промежуточной аттестации:

1.Признаки непродуктивной установки (несколько вариантов ответов):

j. часто используемое слово «должен»
k. фокусировка на отрицательных оценках
l. сбалансированное представление об особенностях других людей
m. наличие вариантов в части убеждения
n. высокий эмоциональный заряд
o. низкий эмоциональный заряд
p. соответствие имеющимся привычкам
q. адаптация под обстоятельства
r. приписывание другим людям позитивных мотивов и действий

2. В рабочей карьере женщины с детьми – какие плюсы есть при и изменении должности после отпуска по уходу за ребенком? (несколько ответов)
a. привычная деятельность
b. понятная адаптация
c. понятный способ повысить квалификацию
d. востребованность новых компетенций
e. гибкий график работы
f. обязательное увеличение вознаграждения

3. Франчайзи - это
a. юридическое лицо, работающее по фран шизе

b. бренд, представляющий право на свои наработки
c. модель бизнеса
d. разовая фиксированная выплата за пользование брендом
e. регулярный платеж за пользование брендом

4. Какие вопросы помогают мотивацию для планирования развития?
a. какие знания, умения и навыки я хочу иметь в точке реализации плана развития?
b. в чем мои особенности?
c. какие развивающие действия приведут меня к цели?
d. какие источники информации могут быть мне полезны?
e. что позволит мне продолжать системные усилия по развитию?
f. в какие моменты я контролирую процесс развития?

5. Какие вопросы помогают проконтролировать реализацию плана?
a. какие знания, умения и навыки я хочу иметь в точке реализации плана развития?
b. в чем мои сильные стороны и ограничения?
c. какие развивающие действия приведут меня к цели?
d. какие источники информации могут быть мне полезны?
e. что позволит мне продолжать системные усилия по развитию?
f. в какие моменты я контролирую процесс развития?

6. Планирование развития от «сильных сторон» между профилем позиции и личным профилем позволяет:
a. обеспечить гигиенический уровень развития компетенций
b. приобрести универсальность как специалиста
c. гарантировать высокую энергию и мотивацию развития
d. создать основание долгосрочного успеха
e. скорректировать понимание профиля должности в организации
f. проверить правильность личного профиля

Критерии и шкала оценивания:

По результатам промежуточной аттестации выставляется отметка по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

«зачтено» –по результатам тестирования слушатель набрал 45 или более баллов.

«не зачтено» - получает слушатель, который набрал 44 и менее баллов.

На сдачу тестирования у слушателя имеется три попытки.

Форма аттестации	Максимальный балл	Проходной балл
Промежуточный контроль	100	45

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература:

1. Алистер Михаил– Сверхпродуктивность. 20 инструментов для планирования жизни и быстрого достижения целей, МИФ, 2021. https://www.litres.ru/book/mihail-alister/sverhproduktivnost-20-instrumentov-dlya-planirovaniya-zhizn-64838656/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=web_books_dsa_drr_feed%20607619718%7C47441382&utm_content=13971846831&utm_termutm_term=%D0%A2%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%81%D0%B8_10277&yclid=1768345568702732697 5#1&aud=1&cat=13
2. Бердикова Галия Путь бизнеса. Дорожная карта запуска своего дела. МИФ, 2019.https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/put-biznesa/?ysclid=llht88ddr4506585935
3. Гулевич О.А.,.Безменова И.К. "Аттитюды и их взаимосвязь с поведением, 1999, Москва. https://bik.sfu-kras.ru/elib/view?id=BOOK1-88.5/%D0%93%20941-570873&ysclid=llht8w65jx976897885
4. Крольман-Пахайло Ольга Бизнес по собственному желанию: от мифов к реальности. М, Феникс, 2022. https://www.labirint.ru/books/838036/?ysclid=llhta4ob2p262106741

7.2 Дополнительная литература:

1. Безручко П. Три вопроса об управленческом масштабе. Human Resource Times 2021, № 21-11 https://www.ecopsy.ru/upload/iblock/607/60779d30e29a237bc37937a5821c125a.pdf?ysclid=llhsx90u61761655662
2. Пиньковецкая Ю. С. Развитие женского предпринимательства в России: управленческий анализ // Вопросы управления. 2019. № 2 (38). С. 122—131. http://gender.cawater-info.net/publications/pdf/pinkovetskaya2.pdf
3. Райзберг Б.А., Лозовский Л.Ш., Стародубцева Е.Б.. Современный экономический словарь. — 2-е изд., испр. М.: ИНФРА-М. 479 с. 1999. http://economics.niv.ru/doc/dictionary/economical/index.htm?ysclid=llht746zqw268930235

7.3 Интернет-ресурсы:

1. 10 практических способов самомотивации. https://4brain.ru/blog/10-практических-способов-самомотиваци/
2. Грудцинов Р. Карелова: Женское предпринимательство стало одним из ключевых элементов экономики 2022 (https://www.pnp.ru/economics/karelova-

zhenskoe-predprinimatelstvo-stalo-odnim-iz-klyuchevykh-elementov-ekonomiki.html)
3. Как вести себя на собеседовании, чтобы вас точно приняли https://trends.rbc.ru/trends/education/6295b3de9a79470dfac91124
4. Курсы и семинары по франчайзингу (https://www.b-seminar.ru/po-temam/marketing-franchajzing/franchajzing/)
5. Локус контроля. https://www.psychologies.ru/glossary/11/lokus-kontrolya/
6. Максим Орешкин: Если бы мы уравняли экономическую активность женщин и мужчин, то это добавило бы российскому ВВП 13-14% (https://www.economy.gov.ru/material/news/maksim_oreshkin_esli_by_my_uravnyali_ekonomicheskuyu_aktivnost_zhenshchin_i_muzhchin_to_eto_dobavilo_by_rossiyskomu_vvp_13_14.html)
7. На работу после декрета https://hh.ru/article/301204
8. Франшиза - это что простыми словами: минусы, плюсы, примеры и виды франшизы https://topfranchise.ru
9. Что такое hard и soft skiils? В чем разница? Что важнее? 2021 https://proforientator.ru/publications/articles/chto-takoe-hard-i-soft-skills-v-chem-raznitsa-chto-vazhnee.html
10. Шихалева Юлия. Компетенция и компетентность: от теории к практике. https://www.hr-director.ru/article/67079-kompetentnost-neobhodimoe-uslovie-effektivnosti-18-m8

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Лекционные занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация реализуются в формате электронного обучения на платформе системы дистанционного обучения Академии с использованием сети Интернет.

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение периода обучения (в соответствии с календарным учебным графиком).

Для просмотра видео лекций, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, самостоятельной работы, необходим персональный компьютер, оснащенный микрофоном и наушниками. На компьютере должно быть установлено необходимое лицензионное программное обеспечение: - Браузер Mozilla Firefox, Google Chrome или другой.

Требования к программному обеспечению при прохождении учебной дисциплины: стандартный пакет Windows (лицензионные программные продукты Microsoft Office (Excel, Word, Outlook. Power Point).

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

Институт общественных наук

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом РАНХиГС
(в составе ДПП)
Протокол от «19» сентября 2023г. № 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Психология развития взрослых людей»

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
профессиональной переподготовки

«Специалист по развитию личной и профессиональной эффективности»

Москва, 2023

Автор – составитель:

Старший преподаватель кафедры общей психологии факультета психологии Института общественных наук РАНХиГС

(подпись)

Е.А. Шурухт

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины 4
2. Планируемые результаты обучения дисциплины 4
3. Объем дисциплины 5
4. Структура и содержание дисциплины 6
4.1 Структура дисциплины 6
4.2 Содержание дисциплины 8
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине 8
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине 9
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 12
7.1 Основная литература: 12
7.2 Дополнительная литература: 12
7.3 Интернет ресурсы: 12
8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 13

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - освоение комплекса психологических знаний и умений, необходимых для организации эффективного развития взрослых с учетом психологических особенностей, возрастной специфики и организационных задач.

Задачи дисциплины:

- формирование знаний об особенностях развития взрослых людей, включая отличия от специфики развития детей;
- формирование представлений о факторах, повышающих эффективность развития, методах и стратегиях самосовершенствования;
- освоение знаний о помогающих практиках и специалистах в области развития;
- освоение практических инструментов для выстраивания планомерной деятельности по развитию;
- развитие и интеграция знаний из различных областей общей, возрастной психологии, психологии труда, психологии управления.

2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Таблица 1

Вид деятельности	**Профессиональные компетенции или трудовые функции** ***(формируются и (или) совершенствуются)*** **ОПК, ПСК**	**Знания**	**Умения**
Предоставление психологических услуг в социальной сфере	ПСК -1[1]. Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы А/07.7	Проблем социальной адаптации и дезадаптации, характеристик социальной среды. Психологии управления, организационной психологии. Психологии развития.	Грамотно, доступно любым слоям населения излагать информацию о психологических услугах. Преодолевать коммуникативные, образовательные, этнические, конфессиональные и другие барьеры в проведении психологического просвещения.

[1] Приказ Минтруда России от 18.11.2013 № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 25.12.2013 № 30840.

Вид деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции *(формируются и (или) совершенствуются)* ОПК, ПСК	Знания	Умения
	ПКо ОС -4 [2]Способен выбирать и применять психологические технологии, позволяющие осуществлять решения задач в различных областях психологической практики	Понятие компетентностного подхода, стратегий развития, плана развития, факторов, влияющих на успех в развитии взрослых людей. Специфика феноменов, влияющих на качество обучения и развития. Технологии развития компетенций.	Проводить диагностику компетенций, сильных сторон и областей для развития, мотивации для развития. Формировать последовательный план развития (ИПР) с учетом понимания специфики каждого из блоков инструментов. Подбирать подходящие стратегии для развития в зависимости от личных, профессиональных и организационных целей.

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Психология развития взрослых людей» составляет 26 академических часов:

- видео лекции – 8 академических часов;
- текущий контроль успеваемости –3 академических часа;
- самостоятельная работа – 13 академических часа;
- промежуточная аттестация – 2 академических часа, зачет (тестирование)

[2] Образовательный стандарт высшего образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» направление подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата) утвержден приказом Ректора РАНХиГС №01–11048 от 16 июня 2022 г.

Объем дисциплины

Таблица 2

Вид учебной работы		Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
Контактная работа слушателя с преподавателем, в том числе:		-	
Лекции/ в интерактивной форме		-	8
Текущий контроль успеваемости		-	3
Контактная самостоятельная работа		-	-
Самостоятельная работа		-	13
Промежуточная аттестация	**форма**	-	2, зачет (тестирование)
	час.		
Общая трудоемкость по учебному плану (час./з.е)		-	26

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование (разделов/тем) дисциплины	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация (вид/час)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В форме практической подготовки	В том числе							
				В форме практической подготовки	Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час				Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	Особенности развития взрослых людей	8							3		3			4	1 (Т)			ПСК - 1
2	Компетентностный подход в развитии взрослых	8							3		3			4	1 (Т)			ПСК -1, ПКо ОС -4
3	Технологии развития компетенций	8							2		2			5	1 (Т)			ПКо ОС -4
4	Промежуточная аттестация	2														ЗТ, 2		ПСК -1, ПКо ОС -4
	Итого:	26							8		8			13	3	2		

Условные обозначения:

ЗТ - зачет в форме тестирования

Т – тестирование

4.2 Содержание дисциплины

Таблица 4

Номер темы и её наименование	Содержание темы
Тема 1. Особенности развития взрослых людей	Особенности психологии развития взрослых, отличия от развития детей. Мотивация как ключевой фактор успеха в развитии профессионалов. Возможности и организационная потребность как значимые факторы успеха развития. Феномен Микеланджело, феномен Розенталя. Ресурсы для развития. Ограничивающие убеждения. Цели по развитию.
Тема 2. Компетентностный подход в развитии взрослых.	Понятие о компетенциях. Особенности развития компетенций. Признаки сильных сторон. Стратегии развития компетенций. Управление приоритетами в развитии. Индивидуальный план развития. Поиск ролевой модели. Системный подход в развитии компетенций.
Тема 3. Технологии развития компетенций.	Техника шкалирования. Техника keep-start-stop. Техника STAR, BOFF, Модель Т, Цифровые сервисы для развития. Семейные проекты как возможность для развития компетенций. Практики коучинга для саморазвития.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Самостоятельная работа слушателей включает следующие формы:

- изучение теоретического материала по каждой теме: чтение учебной литературы, конспектов лекций (литература и конспекты прилагаются к курсу);
- выполнение заданий, например, по составлению индивидуального плана развития, определения своих сильных сторон и областей для развития, своей мотивации, просмотр и анализ видеороликов, оценка своих факторов успеха в развитии и ограничений;
- подготовка ко всем видам контроля: текущему контролю успеваемости, промежуточной аттестации (повторение материалов, прояснение более сложных материалов, обращение к рекомендуемым источникам литературы).

От слушателей требуется обязательная проработка материала представленных в видео лекционных занятий, обязательное участие в промежуточной аттестации.

Подготовку к каждому занятию каждый слушатель должен начать с ознакомления с видео лекцией, где рассказан и представлен в презентации материал курса. Также необходимо использование конспектов, где тезисно изложены материалы. Кроме того, необходимо изучить соответствующие главы и разделы из рекомендуемой основной и дополнительной литературы.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины «Психология развития взрослых людей», после освоения каждой темы, слушатель должен пройти тестирование при помощи компьютерных технологий для самопроверки. В случае неправильного ответа на вопросы необходимо ещё раз ознакомиться с содержанием материалов по данной теме и снова пройти тест.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в виде тестирования в СДО. Общая трудоемкость промежуточной аттестации – 2 академических часа. Тестовые задания для самопроверки и проведения промежуточной аттестации размещены в СДО: https://lms.ranepa.ru.

Примерные тестовые вопросы для проведения текущего контроля успеваемости:

1. Что относится к определению профессионального развития с точки зрения психологии?

- Изменение психики в процессе освоения и выполнения профессионально-образовательной, трудовой и профессиональной деятельности.
- Увеличение опыта работы и практических навыков
- Когда человек начинает принимать правильные решения и вести себя уверенно в любой профессиональной ситуации
- Развитие личностных качеств, таких как эмоциональный интеллект или умение общаться с людьми

2. Общие задачи периода развития?
- Социальная задача (создание семьи)
- Профессиональное самоопределение
- Стать как можно более независимым и избежать любых обязательств и связей с другими людьми
- Избегание изменений и сохранение статуса-кво, чтобы не сталкиваться с неизвестными и неизвестными опасностями

3. Что можно отнести к социальным факторам развития?
- Поддержка окружающих
- Возможности, ресурсы
- Ценности личности
- Осознанность

4. Что можно отнести к активности личности в развитии?
- Готовность к изменениям
- Осознанность
- Физиологические особенности
- Возможности, ресурсы

5. Отметьте этапы цикла Колба:
- Абстрактная концептуализация
- Активное экспериментирование
- Гибкое переосмысление
- Конкретный опыт
- Рефлексивное наблюдение

6. Соотнесите статусы спектра мотивации с их типом:

A. *Неоптимальные статусы*

B. *Оптимальные статусы*

1) Поток
2) Автоматическая
3) Интегрированная
4) Внешняя
5) Навязанная
6) Согласованная

A – 2, 4, 5; B – 6, 3, 1

Примерные тестовые вопросы для проведения промежуточного контроля успеваемости:

1. Отметьте неверные утверждения относительно ограничивающих убеждений:

- Ограничивающие убеждения выступают как аксиома
- Люди склонны искать подтверждения своим убеждениям, игнорировать противоречия
- Преодолеть свои ограничивающие убеждения можно, если переформулировать их и перестать воспринимать как крайности
- Ограничивающие убеждения помогают людям быть более эффективными
- Пример ограничивающего убеждения: «Я, вероятно, смогу добиться некоторого успеха»

2. Что положительно влияет на успех в развитии?

- Субъектность
- Разнообразие в используемых методах
- Планомерность
- Понимание своих возможностей и ограничений
- Перфекционизм
- Спад мотивации
- Внутренний локус контроля
- Наличие критериев оценки эффективности

3. Сопоставьте этапы техники “SMART” с вопросами:

A. Specific
B. Measurable
C. Achievable
D. Relevant
E. Time bound

1) В какие сроки должна быть выполнена задача?
2) Почему это важно?
3) Что конкретно нужно сделать?
4) По каким критериям проводится оценка?
5) Если задач много, каковы приоритеты?

A3, B4, C5, D2, E1

4. Что можно отнести к основным характеристикам компетенций?

- Это интегральное качество, а не только знания или навыки
- Это только знания или навыки

- Проявляется в поведении, можно наблюдать
- Не всегда проявляется в поведении

5. Отметьте корректные высказывании в отношении понятия компетенций
- Компетенции связаны с поведением
- Позволяют достигать результата в определенной должности
- Компетенции можно оценить, но нельзя развить
- Атрибуты личности
- Не связаны с эффективным поведением

6. Соотнесите виды компетенций с их описанием:

A. Управленческие
B. Коммуникативные
C. Корпоративные
D. Функциональные

1) Описывают специфические навыки и умения, необходимые сотруднику для успешного выполнения функциональных обязанностей.
2) Описывают действия руководителей в процессе принятия решений и общения с подчиненными.
3) Описывают качества поведения в процессе коммуникаций внутри компании и с внешними партнерами.
4) Отражают корпоративную философию — ценности и стандарты поведения, приветствующиеся в компании.

A2, B3, C4, D1

7. Сопоставьте уровни выраженности компетенции с их описаниями:

A. Базовый уровень
B. Начальный уровень
C. Уровень некомпетентности
D. Уровень «наставник»
E. Уровень «эксперт»
F. Уровень опыта

1) Сотрудник эффективно применяет все элементы компетенции в простых, привычных рабочих ситуациях.
2) Сотрудник успешно применяет компетенцию во всех базовых рабочих ситуациях, а также в отдельных сложных и/или новых условиях.
3) Сотрудник применяет только отдельные элементы компетенции в простых, знакомых ситуациях
4) Предполагает наивысшую степень развития соответствующей компетенции, которая позволяет сотруднику оказывать влияние на формирование бизнес-политики Компании. Сотрудник способствует развитию данной компетенции у других людей.
5) Уверенное владение компетенцией. Сотрудник успешно применяет компетенцию в любых нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности.
6) Сотрудник не понимает важности компетенции, не обладает знаниями и навыками в данной области, не пытается применять и развивать компетенцию

A1, B3, C6, D4, E5, F2

Критерии и шкала оценивания:

По результатам промежуточной аттестации выставляется отметка по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

«зачтено» –по результатам тестирования слушатель набрал 45 или более баллов.

«не зачтено» - получает слушатель, который набрал 44 и менее баллов.

На сдачу тестирования у слушателя имеется три попытки.

Форма аттестации	Максимальный балл	Проходной балл
Промежуточный контроль	100	45

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература:

1. Гордина, О. В. Андрагогика : учебное пособие для вузов / О. В. Гордина, А. И. Гордин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 259 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15008-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/520363

2. Штроо, В. А. Методы активного социально-психологического обучения: учебник и практикум для вузов / В. А. Штроо. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 277 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02451-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511274

3. Еромасова, А. А. Общая психология. Методы активного обучения: учебное пособие для вузов / А. А. Еромасова. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06613-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513802

7.2 Дополнительная литература:

1. Макарушкина М. Интервью с самим собой. Индивидуальный ассесмент как инструмент самоанализа руководителя. https://www.litres.ru/book/mariya-makarushkina/intervu-s-samim-soboy-individualnyy-assesment-kak-inst-67596704/chitat-onlayn/
2. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология : учебник для вузов / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Базаева ; под редакцией О. В. Хухлаевой. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00672-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/510874

7.3 Интернет ресурсы:

1. ИНСТРУМЕНТЫ КОУЧИНГА: Модели ОС (ЧАСТЬ 3) // СПБ ЦЕНТР НЛП URL: https://www.nlpspb.ru/page10296314.html
2. Как поставить карьерные цели на год и реализовать их // hh.ru URL: https://hh.ru/article/31083
3. Как сделать индивидуальный план развития сотрудника // Блог Хантфлоу URL: https://huntflow.ru/blog/ipr/

4. Цифровые компетенции как основа трансформации профессионального образования // Первое экономическое издательство URL: https://1economic.ru/lib/111073
5. Четыре способа узнать свои сильные стороны // vc.ru URL: https://vc.ru/life/167875-chetyre-sposoba-uznat-svoi-silnye-storony

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Лекционные занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация реализуются в формате электронного обучения на платформе системы дистанционного обучения Академии с использованием сети Интернет.

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение периода обучения (в соответствии с календарным учебным графиком).

Для просмотра видео лекций, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, самостоятельной работы, необходим персональный компьютер, оснащенный микрофоном и наушниками. На компьютере должно быть установлено необходимое лицензионное программное обеспечение: - Браузер Mozilla Firefox, Google Chrome или другой.

Требования к программному обеспечению при прохождении учебной дисциплины: стандартный пакет Windows (лицензионные программные продукты Microsoft Office (Excel, Word, Outlook. Power Point).

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

Институт общественных наук

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом РАНХиГС
(в составе ДПП)
Протокол от «19» сентября 2023г. № 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Техники и приемы эффективного публичного выступления»

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
профессиональной переподготовки

«Специалист по развитию личной и профессиональной эффективности»

Москва, 2023

Автор – составитель:

Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии ИОН

(подпись) И. В. Байер

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины....4
2. Планируемые результаты обучения дисциплины....4
3. Объем дисциплины....5
4. Структура и содержание дисциплины....6
4.1. Структура дисциплины....6
4.2. Содержание дисциплины....8
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине....9
6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине....9
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины....10
7.1. Основная литература....10
7.2. *Дополнительная литература*....11
7.3. *Интернет-ресурсы*....11
8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины....12

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - освоение комплекса психологических знаний и умений, необходимых для развития навыков подготовки и проведения публичных выступлений

Задачи дисциплины:

- формирование знаний о инструментах и подготовки публичного выступления, методах влияния при общении с аудиторией, факторах, повышающих эффективность публичного выступления и типичных ошибках, допускаемых ораторами;
- формирование представлений об условиях, требующих использовать те или иные приемы и техники подготовки публичного выступления и взаимодействия с аудиторией;
- знакомство с технологиями подготовки материалов публичного выступления, приемами и техниками работы со стрессом публичного выступления, приемами привлечения и удержания внимания аудитории, приемами работы с вопросами аудитории, в том числе и провокационными.
- освоение практических инструментов для развития навыков публичного выступления
- развитие и интеграция знаний из различных областей социальной психологии и психологии стрессоустойчивого поведения

2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Таблица 1

Виды деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции (формируются и (или) совершенствуются) ОПК, ПСК	Знания	Умения
Предоставление психологических услуг в социальной сфере	ПСК -1[1]. Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы А/07.7	Социальной психологии, психологии общения, психологии влияния, психологии стресса и саморегуляции.	Грамотно, доступно любым слоям населения излагать информацию о психологических особенностях взаимодействия с аудиторией при публичном выступлении. Преодолевать коммуникативные, образовательные и другие барьеры в проведении психологического просвещения.

[1] Приказ Минтруда России от 18.11.2013 № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 25.12.2013 № 30840.

	ПКо ОС -4 [2]Способен выбирать и применять психологические технологии, позволяющие осуществлять решения задач в различных областях психологической практики	Особенностей и приемов развития навыков публичного общения, ораторского мастерства, подготовки визуального ряда презентаций, а также навыков развития стрессоустойчивости.	Подбирать разный инструментарий (приемы и техники) для подготовки материалов публичного выступления (структуры, конспекта, тезисов, сладов презентации, сценария, видов активностей для аудитории). Корректно использовать возможности невербальной коммуникации для достижения целей выступления, релевантно использовать приемы привлечения и удержания внимания аудитории. Анализировать характер задаваемых аудиторией вопросов и адекватно подбирать способы и алгоритмы ответов на разные типы вопросов.

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Техники и приемы эффективного публичного выступления» составляет 26 академических часов:

- видео лекции – 10 академических часов;
- текущий контроль успеваемости – 5 академических часа;
- самостоятельная работа – 9 академических часов;
- промежуточная аттестация – 2 академических часа, зачет (тестирование)

[2] Образовательный стандарт высшего образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» направление подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата) утвержден приказом Ректора РАНХиГС №01–11048 от 16 июня 2022 г.

Таблица 2

Объем дисциплины

Вид учебной работы		Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
Контактная работа слушателя с преподавателем, в том числе:		-	-
Лекции/ в интерактивной форме		-	10
Текущий контроль успеваемости		-	5
Контактная самостоятельная работа		-	-
Самостоятельная работа		-	9
Промежуточная аттестация	**форма**	-	2, зачет (тестирование)
	час.		
Общая трудоемкость по учебному плану (час. /з.е)		-	26

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Таблица 3

Структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем дисциплины	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация (вид/час)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В форме практической подготовки	В том числе							
				В форме практической подготовки	Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час				Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	Подготовка к публичному выступлению.	5							2		2			2	1 (Т)			ПСК -1, ПКо ОС -4
2	Психологическая подготовка к публичному выступлению. Управление эмоциями во время выступления.	5							2		2			2	1 (Т)			ПСК -1, ПКо ОС -4
3	Приемы привлечения внимания аудитории	5							2		2			2	1 (Т)			ПСК -1, ПКо ОС
4	Формирование нужного впечатления у аудитории.	4,5							2		2			1,5	1 (Т)			ПСК -1, ПКо ОС
5	Работа с провокационными вопросами из аудитории	4,5							2		2			1,5	1 (Т)			ПСК -1, ПКо ОС
	Промежуточная аттестация															ЗТ,2		
	Итого:	26							10		10			9	5	2		

Условные обозначения:

ЗТ - зачет в форме тестирования

Т – тестирование

4.2. Содержание дисциплины

Таблица 4

Номер темы и её наименование	Содержание темы
Тема 1. Подготовка к публичному выступлению.	Факторы успеха и составляющие публичного выступления. Как сделать хорошую структуру публичного выступления. Алгоритм ЦАП. Базовая структура презентации. Правила подготовки структуры убеждающего. Как сформулировать ключевое сообщение выступления. Алгоритм изобретения «ударных фраз" публичного выступления". Подготовка сценарного плана и материалов публичного выступления". Приемы "продажи идей " в публичном выступлении. Основные правила и типичные ошибки в подготовке презентаций. Универсальные правила для визуального ряда презентации.
Тема 2. Психологическая подготовка к публичному выступлению. Управление эмоциями во время выступления.	Составляющие психологического настроя выступающего. Психологическая подготовка к выступлению. Составляющие уверенного поведения выступающего. Работа с голосом. Приемы и техники. Работа с артикуляцией. Приемы и техники. Практические приемы снятия напряжения перед публичным выступлением. Техника "Вход в ресурсное состояние" перед публичным выступлением. Техника "Состояние спокойного присутствия" перед выступлением и его ходе". Четыре типа реакции на стресс публичного выступления и приемы управления стрессом.
Тема 3. Приемы привлечения внимания аудитории.	Основные инструменты привлечения внимания аудитории. Приемы привлечения внимания аудитории: Яркое и запоминающееся начало. Вопросы/ задания для аудитории. Рассказ историй. Яркие метафоры, образы, шутки, самоирония. Экспрессивный язык тела. Приемы привлечения внимания аудитории: Цитаты и крылатые выражения. Типичные ошибки, снижающие внимание аудитории. Если что-то пошло не так. Приемы возвращения внимания аудитории.
Тема 4. Формирование нужного впечатления у аудитории.	Базовый закон формирования впечатления от выступления. Роль конгруэнтности в создании нужного впечатления у аудитории. Что важно сделать чтобы создать целостный имидж, вызвать доверие и произвести впечатление экспертности. Правила использования жестов и мимики оратора для создания впечатления у аудитории. Типичные ошибки, которых следует избегать при жестикуляции. Как отвечать на вопросы аудитории. Универсальная схема. Выступление с опорой на презентацию. Основные правила и типичные ошибки в выступлениях с опорой на презентацию.
Тема 5. Работа с провокационными вопросами из аудитории	Виды провокационных вопросов. Конструктивные и деструктивные реакции на вопросы аудитории. Приемы и техники ответа на вопросы, выражающие негативные эмоции или

Номер темы и её наименование	Содержание темы
	спорное мнение. Приемы и техники ответа на вопросы, цель которых низвержение спикера. Реакция на провокации со стороны аудитории Типичные ошибки. Общий алгоритм реагирования на провокацию при взаимодействии с аудиторией.

5.Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Самостоятельная работа слушателей включает следующие формы:

- изучение теоретического материала по каждой теме: чтение учебной литературы, конспектов лекций (литература и конспекты прилагаются к курсу);
- выполнение заданий внутри лекций, применение приемов творческого мышления;
- подготовка ко всем видам контроля: текущему контролю успеваемости, промежуточной аттестации (повторение материалов, прояснение более сложных материалов, обращение к рекомендуемым источникам литературы).

От слушателей требуется обязательная проработка материала представленных в видео лекционных занятий, обязательное участие в промежуточной аттестации.

Подготовку к каждому занятию каждый слушатель должен начать с ознакомления с видео лекцией, где рассказан и представлен в презентации материал курса. Также необходимо использование конспектов, где тезисно изложены материалы. Кроме того, необходимо изучить соответствующие главы и разделы из рекомендуемой основной и дополнительной литературы.

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины «Техники и приемы эффективного публичного выступления», как метод текущего контроля успеваемости слушателей используется тестирование.

Образец типового тестового здания для текущего контроля успеваемости

1. Введению понятия конгруэнтность в психологию связно с именем такого психолога как…?
   a. Карл Роджерс
   b. Абрахам Маслоу
   c. Виктор Франкл
   d. Сергей Рубинштейн

Правильный ответ: а

2. Вопросы, которые задаются для того, чтобы восполнить недостаток информации или понимания и ответ на которые очень интересует спрашивающего, являются вопросами из…?

а.Желтой зоны

b.Зеленой зоны
c.Оранжевой зоны
d.Красной зоны

Правильный ответ: b

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета (компьютерного тестирования).

Общая трудоемкость промежуточной аттестации – 2 академических часа.
Тестовые задания для самопроверки и проведения промежуточной аттестации размещены в СДО: https://lms.ranepa.ru.

Образец типового тестового здания для промежуточной аттестации

Одна из основных проблем мешающих привлекать и удерживать внимание аудитории это…?

a.Неудачный внешний имидж
b.Зажатость и скованность движений
c.Разделенность между оратором и слушателями
d.Возбужденная речь

Правильный ответ: c

К паралингвистическим компонентам публичного выступления относятся…?

a.Жесты
b.Пантомимика
c.Смех
d.Диапазон голоса

Правильный ответ: d

Критерии и шкала оценивания:

По результатам промежуточной аттестации выставляется отметка по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).
«зачтено» –по результатам тестирования слушатель набрал 45 или более баллов.
«не зачтено» - получает слушатель, который набрал 44 и менее баллов.

На сдачу тестирования у слушателя имеется три попытки.

Форма аттестации	Максимальный балл	Проходной балл
Промежуточный контроль	100	45

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература:

1. Корягина, Н. А. Самопрезентация и убеждающая коммуникация: учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 380 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16070-3. — Текст:

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/530373
2. Непряхин, Н. Убеждай и побеждай: Секреты эффективной аргументации / Н. Непряхин. — Москва: Альпина Паблишер, 2019. — 252 с. — ISBN 978-5-9614-2071-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/82351.html
3. Тульчинский, Г. Л. Логика и теория аргументации : учебник для вузов / Г. Л. Тульчинский, С. С. Гусев, С. В. Герасимов ; под редакцией Г. Л. Тульчинского. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 233 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01178-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511589

7.2. Дополнительная литература:

1. Берн, Эрик. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. / Эрик Берн; Перевод с английского А. Грузберга_ Москва: Эксмо, 2022 -576 с. ISBN. 978-5-699-27303-4
2. Гандапас Р. 101 совет оратору. Изд-во: Альпина Паблишер, 2012 -136с. ISBN 978-5-9614-
3. Гандапас Р. К выступлению готов! Презентация конструктор. Манн, Иванов и Фербер,2015г. – 208с. ISBN 978-5-91657-172-1, 978-5-00057-334-1,978-5-91657-080-9, 978-5-00057-901-5
4. Дуарте Нэнси, Resonate. Захвати аудиторию своей яркой историей. \ Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2012 г. – 264 с. ISBN: 978-5-91657-358-9
5. Кузин Сергей Александрович. На линии огня. Искусство отвечать на провокационные вопросы / Сергей Кузин. – Москва: Издательство «Э», 2017 – 417с. – (Психологический бестселлер). ISBN 978-5-699-84424-1
6. Кузин Сергей Александрович. Битва за внимание: как бы услышанным в эпоху инфошума / Сергей Кузин. – Москва: Эксмо, 2021 – 480с. ISBN 978-5-04-110244-9
7. Лопухина Е. В., Владиславова Н. В. Мастер коммуникации – 4 важнейших закона общения. /Надежда Владиславова, Елена Лопухина – Москва: Издательство АСТ, 2018. – 288с.: ил – (Психология высший курс) ISBN 978-5-17-107539-2
8. Непряхин Н. Как выступать публично.50 вопросов и ответов. – М.: Альпина паблишер, 2015.
9. Экман П. Психология лжи. Обмани меня, если сможешь / П. Экман. - Санкт-Петербург: Питер, 2018. - 378 с. - (Сам себе психолог). - Библиогр. в примеч. в конце глав. - ISBN 978-5-4461-0918-0.
10. Экман, Пол. Узнай лжеца по выражению лица: [пер. с англ.] / П. Экман. - Санкт-Петербург: Питер, 2018. - 269 с. - (Сам себе психолог). - Библиогр. в примеч. в конце глав. - ISBN 978-5-496-0030-7.

7.3. Интернет-ресурсы:

1. Андрей Скворцов. О Tempora, умора: что нужно знать о юморе во время публичных выступлений. https://big-i.ru/karera/lichnye-kachestva-i-navyki/882924/
2. Дурдлы с ответами https://4brain.ru/tvorcheskoe-myshlenie/_drudly.php

3. Андреева Г.М. Курс лекций по социальной психологии. Лекция 4, Коммуникативная сторона общения, Андреева Г.М. https://www.youtube.com/watch?v=4FRl3wS4Ed0
4. Как начать выступление на конференции: пять приемов с примерами. https://vc.ru/flood/164499-kak-nachat-vystuplenie-na-konferencii-pyat-priemov-s-primerami
5. Почему жесты нужны в публичных выступлениях? http://oratorica.com/pochemu-zhesty-nuzhny-v-publichnyh-vystuplenijah/
6. Выступлением Mohammed Qahtani Чемпиона миру по ораторскому искусству Toastmasters 2015г.https://www.youtube.com/watch?v=B7pR2UzPUd0&t=169s
7. Как двигаться по сцене со смыслом: советы для ораторов. https://speakerclub.ru/2016/01/05/kak-dvigatsja-po-scene-so-smyslom/
8. Жестикуляция в публичном выступлении. https://speakerclub.ru/2015/10/24/zhestikulyatsiya-v-publichnom-vystupleni/
9. Примеры вовлечения зрителей в выступление. https://why.esprezo.ru/like/involving_audience
10. Как вернуть внимание публики во время выступления. https://supersales.ru/publichnye-vystupleniya/kak-vernut-vnimanie-publiki-vo-vremya-vystupleniya-sovety-oratoram.html
11. Как захватить внимание аудитории за 3 секунды? https://vc.ru/marketing/206953-kak-zahvatit-vnimanie-auditorii-za-3-sekundy

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Лекционные занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация реализуются в формате электронного обучения на платформе системы дистанционного обучения Академии с использованием сети Интернет.

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение периода обучения (в соответствии с календарным учебным графиком).

Для проведения лекций, практических занятий, самостоятельных работ, промежуточной и итоговой аттестации необходим персональный компьютер, оснащенный микрофоном и наушниками, с установленными программами Microsoft Teams, браузером Google Chrome и выходом в Интернет со скоростью соединения от 5 Мбит/с, ping не выше 50.

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

Институт общественных наук

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом РАНХиГС
(в составе ДПП)
Протокол от «19» сентября 2023г. № 17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Инструменты управления временем в разных жизненных ситуациях»

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
профессиональной переподготовки

«Специалист по развитию личной и профессиональной эффективности»

Москва, 2023

Автор – составитель:

Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии ИОН _____ (подпись) И. К. Безменова

Практический психолог, частнопрактикующий бизнес-тренер _____ (подпись) А. М. Белоусова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины 4
2. Планируемые результаты обучения дисциплины 4
3. Объем дисциплины 5
4. Структура и содержание дисциплины 6
4.1 Структура дисциплины 6
4.2 Содержание дисциплины 8
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине 9
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине 9
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 11
7.1 Основная литература: 11
7.2 Дополнительная литература: 11
7.3 Интернет-ресурсы: 11
8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 12

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - освоение комплекса психологических знаний и умений, необходимых для повышения эффективности использования практик управления временем в личных и профессиональных жизненных ситуациях.

Задачи дисциплины:

- формирование знаний об эффективных практиках управления временем, постановки целей, определении приоритетов;
- освоение знаний о практических приемах, повышающих эффективность тайм-менеджмента, инструментах планирования;
- освоение знаний о принципах гибкого планирования;
- формирование знаний о видах и правилах самоконтроля;
- развитие и интеграция знаний из различных областей психологии.

2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Таблица 1

Вид деятельности	**Профессиональные компетенции или трудовые функции** ***(формируются и (или) совершенствуются)*** **ОПК, ПСК**	**Знания**	**Умения**
Предоставление психологических услуг в социальной сфере	ПСК -1[1]. Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы А/07.7	Проблем социализации, социальной адаптации и дезадаптации, характеристик социальной среды. Социальной психологии, психологии малых групп.	Грамотно, доступно любым слоям населения излагать информацию о психологических услугах. Преодолевать коммуникативные, образовательные, этнические, конфессиональные и другие барьеры в проведении психологического просвещения.

[1] Приказ Минтруда России от 18.11.2013 № 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 25.12.2013 № 30840.

Вид деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции *(формируются и (или) совершенствуются)* ОПК, ПСК	Знания	Умения
	ПКо ОС -4 [2]Способен выбирать и применять психологические технологии, позволяющие осуществлять решения задач в различных областях психологической практики	Подходов к планированию и управлению временем, постановке целей, определению приоритетов, понятий видов планирования. Специфики факторов успехов и ограничителей эффективности в управлении времени. Самоконтроля и построения личной системы постановки целей. Инструментов целеполагания и планирования достижения индивидуальных целей.	Анализировать свои подходы к управлению временем, постановки личных и профессиональных целей. Использовать релевантные инструменты для определения приоритетов и управления ими при планировании. Формировать долгосрочные и краткосрочные планы.

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Инструменты управления временем в разных жизненных ситуациях» составляет 26 академических часов:

- видео лекции – 7 академических часов;
- текущий контроль успеваемости –6 академических часа;
- самостоятельная работа – 11 академических часов;
- промежуточная аттестация – 2 академических часа, зачет (тестирование)

[2] Образовательный стандарт высшего образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» направление подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата) утвержден приказом Ректора РАНХиГС №01–11048 от 16 июня 2022 г.

Объем дисциплины

Таблица 2

Вид учебной работы		Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
Контактная работа слушателя с преподавателем, в том числе:		-	
Лекции/ в интерактивной форме		-	7
Текущий контроль успеваемости		-	6
Контактная самостоятельная работа		-	-
Самостоятельная работа		-	11
Промежуточная аттестация	**форма**	-	2, зачет (тестирование)
	час.		
Общая трудоемкость по учебному плану (час./з.е)		-	26

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование (разделов/тем) дисциплины	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация (вид/час)	Код компетенции
			Всего	В том числе					Всего	В форме практической подготовки	В том числе							
				В форме практической подготовки	Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час				Лекции/ в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме	Контактная самостоятельная работа, час					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	1	19
1	Ключевые навыки управления временем	3							1		1			1	1 (Т)			ПСК – 1 ПКо ОС -4
2	Определение целей и приоритетов	4							1		1			2	1 (Т)			ПСК -1, ПКо ОС -4
3	Планирование	6							2		2			3	1 (Т)			ПСК -1, ПКо ОС -4
4	Гибкость в реализации планов	4							1		1			2	1 (Т)			ПКо ОС -4
5	Самоконтроль и управление временем	3							1		1			1	1 (Т)			ПКо ОС -4
6	Личная система управления временем	4							1		1			2	1 (Т)			ПКо ОС -4
5	Промежуточная аттестация	2														ЗТ, 2		ПСК -1, ПКо ОС -4
	Итого:	26							7		7			11	6	2		

Условные обозначения:

ЗТ - зачет в форме тестирования

Т – тестирование

4.2 Содержание дисциплины

Таблица 4

Номер темы и её наименование	Содержание темы
Тема 1. Ключевые навыки управления временем.	Что такое управление временем. Какие навыки нужны для управления временем (постановка целей и приоритетов, планирование, гибкость в реализации, самоконтроль). Разные типы отношений со временем и индивидуальный подход к подбору инструментария.
Тема 2. Определение целей и приоритетов.	Понятие целей. Требование к определению целей – технология ИКС. Откуда берутся цели: декомпозиция целей более высокого уровня и анализ барьеров. Определение приоритетов: технология важное и срочное. Типичные ошибки в установлении приоритетов. Разные жизненные роли и приоритеты.
Тема 3. Планирование.	Виды планирования: рутина и проекты. Разные виды задач: кайросы и хроносы, параллельные и последовательные. Результат-ориентированный список задач. Понятие «основное дело дня». 4 способа определения продолжительности задач и рекомендации по их использованию. Рекомендации по текущему планированию. Индивидуальные ритмы эффективности – как их учитывать при планировании рабочего периода.
Тема 4. Гибкость в реализации планов.	Как сочетать жесткую фиксацию целей и гибкость в их достижении. Понятие поглотителей времени. Принцип информационной избыточности. Принцип покупки времени. Принцип делегирования задач.4 вопроса для саморазгрузки. Якоря эффективного включения в работу. Технология прямого и косвенного отказа при покушении на приоритеты. Важность отдыха в личной эффективности и дополнительные возможности для отдыха в течение дня.
Тема 5. Самоконтроль и управление временем.	Что такое самоконтроль и зачем он нужен? Виды и правила самоконтроля.
Тема 6. Личная система управления временем.	Компоненты личной системы управления временем. Аксиомы управления временем. Подходы к долгосрочному планированию (технология годового планирования, подход «12 недель»). Понятие личной миссии и видения. Разные ситуации управления временем: «недостаточно власти» на принятие решений по управлению временем, высокая зависимость от неподконтрольных событий. Приемы управления временем при «недостаточной власти» на принятие решений по управлению временем. Приемы управления временем при высокой зависимости от неподконтрольных событий. Сборка своей системы управления временем (пошаговая инструкция)». Инструменты измерений для управления временем (хронометражи, «фотография дня», шкала субъективной удовлетворенности)»

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Самостоятельная работа слушателей включает следующие формы:

- изучение теоретического материала по каждой теме: чтение учебной литературы, конспектов лекций (литература и конспекты прилагаются к курсу);
- выполнение заданий, например, по определению своих подходов к планированию временем, формированию приоритетов, анализу факторов своей эффективности в постановке целей;
- подготовка ко всем видам контроля: текущему контролю успеваемости, промежуточной аттестации (повторение материалов, прояснение более сложных материалов, обращение к рекомендуемым источникам литературы).

От слушателей требуется обязательная проработка материала представленных в видео лекционных занятий, обязательное участие в промежуточной аттестации.

Подготовку к каждому занятию каждый слушатель должен начать с ознакомления с видео лекцией, где рассказан и представлен в презентации материал курса. Также необходимо использование конспектов, где тезисно изложены материалы. Кроме того, необходимо изучить соответствующие главы и разделы из рекомендуемой основной и дополнительной литературы.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины «Инструменты управления временем в разных жизненных ситуациях», после освоения каждой темы, слушатель должен пройти тестирование при помощи компьютерных технологий для самопроверки. В случае неправильного ответа на вопросы необходимо ещё раз ознакомиться с содержанием материалов по данной теме и снова пройти тест.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в виде тестирования в СДО. Общая трудоемкость промежуточной аттестации – 2 академических часа.

Время прохождения теста: 90 мин.

Тестовые задания для самопроверки и проведения промежуточной аттестации размещены в СДО: https://lms.ranepa.ru.

Примерные тестовые вопросы для проведения текущего контроля успеваемости:

1. Какие процессы НЕ входят в процессы управления временем
   a. Анализ
   b. Расстановка приоритетов
   c. Коммуникация своих интересов
   d. Реализация задач
   e. Самоконтроль

   Правильный ответ: с

2. Как классифицируются цели в рамках личной эффективности (несколько ответов):
   a. По степени осознанности (родные/навязанные)
   b. По времени достижения (краткосрочные/долгосрочные)
   c. По эмоциональному отношению (приятные/неприятные)
   d. По интеллектуальной оценке, (понятные/непонятные)
   e. По социальной оценке, (одобряемые /неодобряемые)
   f. По религиозной оценке, (богоугодные/неугодные)

Правильные ответы: a, b

3. Технология ИКС в формулировании целей – это:
   a. Проверка мотивации достигать цель
   b. Проверка соподчинения целей
   c. Нет такой технологии
   d. Упрощенный SMART

   Правильные ответы: d

4. Прием «60/40» — это:
   a. Правило планирования
   b. Технология самоконтроля
   c. Прием коммуникации
   d. Рекомендация по самовосстановлению

   Правильный ответ: a

Примерные тестовые вопросы для проведения промежуточного контроля успеваемости:

1. «Лягушки» — это:
   a. Задачи, которые не получилось выполнить хорошо
   b. Задачи, которые не хочется выполнять
   c. Задачи, которые мы поручаем другим в наказание/назидание
   d. Задачи, которые поручают нам в наказание/назидание

   Правильный ответ: b

2. Какие вопросы НЕ входят в вопросы по саморазгрузке:
   a. Надо ли делать?
   b. Почему я?
   c. Почему сейчас?
   d. Почему таким образом?
   e. Почему такие ресурсы?

   Правильный ответ: e

3. Что из указанных технологий помогает к внешнему предварительному самоконтролю (несколько ответов):
   a. Декомпозиция задач
   b. Составление плана дня или недели
   c. Техника медитации
   d. Техника 1-3-10
   e. Чек-листы
   f. Фотография рабочего дня

   Правильный ответ: a,b

4. Что из указанных технологий помогает к внутреннему предварительному самоконтролю (несколько ответов):
   a. Декомпозиция задач
   b. Составление плана дня или недели
   c. Техника медитации
   d. Техника 1-3-10

e. Чек-листы
f. Фотография рабочего дня

Правильный ответ: c, d

Критерии и шкала оценивания:

По результатам промежуточной аттестации выставляется отметка по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

«зачтено» –по результатам тестирования слушатель набрал 45 или более баллов.

«не зачтено» - получает слушатель, который набрал 44 и менее баллов.

На сдачу тестирования у слушателя имеется три попытки.

Форма аттестации	Максимальный балл	Проходной балл
Промежуточный контроль	100	45

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература:

1. Кови Стивен, Меррилл Роджер, Меррилл Ребекка Главное внимание - главным вещам. Жить, любить, учиться и оставить наследие. - 12 изд. -Альпина Паблишер, 2020. - 325 с. https://www.litres.ru/book/rebekka-merrill/glavnoe-vnimanie-glavnym-vescham-zhit-lubit-uchitsya-i-ost-5025812/?ysclid=llkqkyfcbe426591584

2. Вознесенский И.С. Учим персональной эффективности: пособие для педагогов и тренеров. М.: МАДИ, 2019. 216 с. https://search.rsl.ru/ru/record/01009402830?ysclid=llkqvj2fo5701551628

7.2 Дополнительная литература:

1. Слинкова, О. К. Персональный менеджмент: учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 116 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16189-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/530582

2. Савина, Н. В. Тайм-менеджмент в образовании: учебное пособие для вузов / Н. В. Савина, Е. В. Лопанова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 162 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12668-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518978

3. Архангельский Г.А. Тайм-драйв: Как успевать жить и работать. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2005. 240 с. https://www.litres.ru/book/gleb-arhangelskiy/taym-drayv-kak-uspevat-zhit-i-rabotat-159340/

7.3 Интернет-ресурсы:

1. Голованевская Валерия, Курс "Пишем списки, которые хочется выполнять" // Makeyourplan URL: https://makeyourplan.pro/spiski-lessons?fbclid=IwAR07TOm71zZOIOZf3BboclLVzHox7hzTHaCC7-jejT1EQ-RKkA6FYlySxBc
2. Мыздрикова А.Ю., Расторгуева О.В., Панявина Е.А. Тайм менеджмент как новое направление в современном управлении// Современные наукоемкие технологии. – 2014. – № 7-3. – С. 49-51; https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=34509

3. Привычка откладывать, как бороться с прокрастинацией, а не с собой. https://singularity-app.ru/blog/prokrastinatsiya-privychka-otkladyvat/
4. Стратегические ошибки при планировании. https://pintosevich.com/kak-planirovat-dela-chtoby-povysit-lichnuju-jeffektivnost/
5. Alex Zubritsky, Экспресс-курс "Управление проектами в MS-Project 2016":https://stepik.org/lesson/40241/step/2?unit=18972

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Лекционные занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация реализуются в формате электронного обучения на платформе системы дистанционного обучения Академии с использованием сети Интернет.

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение периода обучения (в соответствии с календарным учебным графиком).

Для просмотра видео лекций, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, самостоятельной работы, необходим персональный компьютер, оснащенный микрофоном и наушниками. На компьютере должно быть установлено необходимое лицензионное программное обеспечение: - Браузер Mozilla Firefox, Google Chrome или другой.

Требования к программному обеспечению при прохождении учебной дисциплины: стандартный пакет Windows (лицензионные программные продукты Microsoft Office (Excel, Word, Outlook. Power Point).