

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета психологии  
Д.Ю. Баланев  
«22» \_\_\_\_\_ 20 23 г.

Рабочая программа дисциплины

**Тренинг самоэффективности**

по направлению подготовки

**39.03.03 Организация работы с молодежью**

Направленность (профиль) подготовки:

**«Социально-гуманитарные технологии сопровождения молодежных инициатив»**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**

Год приема

**2023**

Код дисциплины в учебном плане: Б1.О.18

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

М.А. Подойница М.А. Подойница

Председатель УМК

Э.А. Щеглова Э.А. Щеглова

Томск – 2023

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

– УК-6 – Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-6.1. Распределяет время и собственные ресурсы для выполнения поставленных задач;

ИУК-6.2. Планирует перспективные цели деятельности с учетом имеющихся условий и ограничений на основе принципов образования в течение всей жизни;

ИУК-6.3. Реализует траекторию своего развития с учетом имеющихся условий и ограничений.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

– освоить базовый понятийный аппарат в рамках данной дисциплины,  
– раскрыть основное содержание понятия «самоэффективность личности»,  
– способствовать развитию навыков общения, умения слушать, отстаивать свою точку зрения,

– создать условия для развития способности безоценочного восприятия людей, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций,

– научиться применять полученные знания и навыки для решения практических задач профессиональной деятельности.

## **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

## **4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине**

Семестр 3, зачет.

## **5. Входные требования для освоения дисциплины**

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: «Тренинг командообразования», «Психологические основы работы с молодежью ч.1»

## **6. Язык реализации**

Русский

## **7. Объем дисциплины (модуля)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

– практические занятия: 16 ч.;

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

## **8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам**

*Тема 1. Эффективность человеческого поведения: социальные корни, социальные последствия.*

*Краткое содержание темы.* Определение и уточнение понятий «эффективность поведения», «личная эффективность», «эффективность деятельности». Описание проблемного поля данной дисциплины, особенностей формата проведения (а именно тренинговая форма). Знакомство с тренингом, его этапами, особенностями проведения в

рамках образовательного процесса. А также, изучение специфики взаимодействия членов группы на практических занятиях.

*Тема 2. Самоэффективность - психологический феномен в трудах отечественных и зарубежных исследователей.*

*Краткое содержание темы.* Знакомство с основными теориями, в основе которых лежит идея личностного потенциала человека: теория самоэффективности А. Бандуры, теория самоактуализации личности А. Маслоу, концепция К. Роджерса о личности и «Я» человека, теория потока М. Чиксентмихайли. Помимо этого, знакомство с трудами Д.А. Леонтьева, В.В. Знакова, В.Е. Ключко, Э.В. Галажинского.

*Тема 3. Эффективная коммуникация как показатель самоэффективности человека.*

*Краткое содержание темы.* Определение понятия «коммуникации», видов коммуникации и ее форм. Отработка техник эффективного взаимодействия в группе посредством специализированных психологических упражнений.

*Тема 4. Умение работать в команде.*

*Краткое содержание темы.* Определение понятия «команда», ее отличительные черты, особенности формирования командных отношений и специфика деятельности такого взаимодействия. Отработка техник командообразования посредством специализированных психологических упражнений. Решение кейсов по заданной тематике. Изучение групповой динамики на примере учебной группы. Определение понятия «социальный интеллект».

*Тема 5. Умение работать с собственным эмоциональным состоянием как показатель самоэффективности.*

*Краткое содержание темы.* Знакомство с видами эмоциональных состояний человека. Влияние их на жизнь человека, как личную, так и профессиональную. Определение понятия «эмоциональный интеллект». Решение кейсов по заданной тематике. Погружение в тематику посредством проектной деятельности.

*Тема 6. Жизнетворчество личности*

*Краткое содержание темы.* Психологическое содержание житнетворчества личности. Отработка техник эффективного целеполагания: формирование целей и задач, в соответствии с личными потребностями личности, и их реализации наиболее экономичными (с точки зрения сохранения ресурса) средствами. Введение в тайм-менеджмент и стресс-менеджмент. Организация дискуссий по данной тематике.

*Тема 7. Рефлексия как психологический феномен.*

*Краткое содержание темы.* Определение рефлексии, как осознание содержания пройденного материала, а также как инструмент для понимания эмоционального состояния отдельного члена группы. Знакомство с методами развития рефлексивных способностей личности, а также практическое применение в рамках специализированных психологических упражнениях.

## **9. Текущий контроль по дисциплине**

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, проведения аналитической работы, творческого задания и беседы по темам курса. Фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

## **10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации**

Аттестация осуществляется по результатам изучения отдельных разделов дисциплины в виде выполнения студентами следующих контрольных заданий.

*Задание 1. Аналитическая работа.* Студентам необходимо выполнить следующую работу.

Заполните, пожалуйста, следующую таблицу

№	Какие личностные качества я ценю в людях (минимум 7 качества)	Какими качествами обладаю я сам (минимум 7 качества)
1		
2		
...		

Ответьте на вопросы:

- Отличаются ли качества в первом и втором столбце? Почему? (обоснуйте свой ответ)

- Как Вы думаете, что влияет на развитие тех или иных качеств (из первого столбца)? Что в большей степени оказывает это влияние: окружающие люди, Ваш внутренний мир (ценности, установки, жизненные цели и т.п.), внешние условия? (подробно обоснуйте свой ответ)

Заполните, пожалуйста, следующую таблицу

№	Коммуникативные барьеры, с которыми я сталкиваюсь в реальной жизни	Эмоции, которые я испытываю при этом столкновении
1		
2		
...		

Ответьте на вопросы:

- Готовы ли Вы работать с этими барьерами? Почему?

- Если у Вас не оказалось барьеров в таблице, скажите, как Вам удается быть эффективным при взаимодействии с окружающими людьми (что именно Вам помогает чувствовать себя уверенно)?

- Как условия факультета и ВУЗа могут способствовать развитию Вашего коммуникативного потенциала?

*Задание 2. Творческое задание.* Студент или группа студентов (до 4 человек) выбирает тему своей творческой работы из представленных ниже:

1. Адаптация человека, ее место и роль в социальном развитии, социализации.
2. Адаптация человека и функциональное состояние организма.
3. Виды психологической адаптации.
4. Этапы психологической адаптации личности
5. Изучение особенностей адаптации личности в меняющихся социальных условиях.
6. Социально-профессиональная адаптация как "вхождение" в специальность и общество.
7. Влияние корпоративной культуры на адаптацию новых сотрудников в организации.
8. Молодёжь и общество: проблемы социальной адаптации в современном мире.
9. Проблемы социальной адаптации в теории и практике социальной работы.
10. Молодые специалисты как особая категория работников.
11. Профессиональная адаптация молодых специалистов.
12. Сущность и значение адаптации работников в организации, ее виды и факторы.

Задача студента (групп) - подготовить презентацию тем, используя различные формы презентаций (электронная презентация, постерный доклад, коллаж, ролевая игра и т.п.)

*Задание 3.* Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в форме дифференцированного зачета (устный ответ на вопрос).

Вопросы к зачету.

1. Самоэффективность как психологический феномен. Определение, отечественные и зарубежные исследования (фамилии ученых, основные идеи).
2. Социально-когнитивная теория А. Бандуры. Ключевые понятия (их определение), основные положения.
3. Самоактуализация как психологический феномен (теория самоактуализации А. Маслоу).
4. Пирамида потребностей по А. Маслоу.
5. Черты самоактуализирующегося человека (описать минимум 7 черт).
6. «Я-концепция» по К. Роджерсу. Определение, структура.
7. Черты полноценно-функционирующего человека.
8. Взаимосвязь понятий «самоэффективность» и «самоактуализация».
9. Современные психологические методы повышения уровня самоэффективности человека (перечислить и подробно описать каждый способ).
10. Тренинг как форма интерактивного обучения в ВУЗе. Определение, особенности, структура.
11. Приведите пример тренингового упражнения на повышение уровня самоэффективности и подробно его опишите (на примере модуля «Эффективная коммуникация»).

Итоговая оценка складывается из баллов, полученных по 3 заданиям. Распределение весов при расчете итоговой оценки:

- итоговый максимальный балл за работу – 10

Порядок расчета итогового рейтингового балла и критерии рейтинговой оценки за выполнение заданий:

за выполнение отдельного задания:

- 0 баллов – задание не выполнено
- 1 балл – на занятии присутствовал, но выполнение задания не оформлено
- 2 балла – задание выполнено частично, оформление не соответствует требованиям
- 3 балла – задание в целом выполнено, но оформление не соответствует требованиям
- 4 балла - задание в целом выполнено, но оформление лишь частично соответствует требованиям
- 5 баллов - задание выполнено, но есть серьезные претензии к обобщениям и интерпретации результатов
- 6 баллов – задание выполнено, но в оформлении слабо выражена аналитическая позиция
- 7 баллов - выполнение задания и оформление результатов в целом соответствует требованиям, хотя есть незначительные замечания
- 8 баллов – выполнение задания и оформление результатов в полной мере соответствует требованиям
- 9 баллов - при выполнении задания и оформлении результатов ярко проявляется исследовательская позиция студента

10 баллов – выполнение задания и оформление результатов свидетельствуют о творчестве студента, отличаются оригинальностью

распределение весов за каждое задание:

- задание 1 – 0,2
- задание 2 – 0,3
- задание 3 – 0,5

Если студент набирает 7-10 баллов, преподаватель ставит «зачтено». Если менее 7 баллов, то студент дорабатывает задания в соответствии с рекомендациями преподавателя.

## **11. Учебно-методическое обеспечение**

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=28619>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

в) План практических занятий по дисциплине.

г) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

## **12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет**

*а) основная литература:*

1. Кабрин В.И. Психологические практики диагностики и развития самооффективности студенческой молодежи: учебное пособие / В.И. Кабрин, О.И. Муравьева, М.А. Подойница и др. - Томск : Издательский Дом Томского государственного университета , 2014. – 273 с.

2. Петрова Т.Э. Организация работы с молодежью: учебное пособие / Т. Э. Петрова, И. Э. Петрова - Москва : Альфа-М [и др.] , 2015. – 207 с.

3. Штавеманн Г. Находчивость против упрямства: самооффективность в решении проблем. Науч. ред. П.К. Власов / Г. Штавеманн - Харьков : Гуманитарный центр , 2015. – 270 с.

*б) дополнительная литература:*

1. Аверина А.Ж. Личностный потенциал: структура и диагностика. Под ред. Д.А. Леонтьева / А.Ж. Аверина, Л.А. Александрова, И. А. Васильева и др. - Москва : Смысл , 2011. – 679 с.

2. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура - СПб.: Евразия , 2000. – 318 с.

3. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга. Учебное пособие / Е.А. Горбатова – СПб.: Речь, 2008. - 317 с.

4. Соснова М.Л. Тренинг коммуникативного мастерства / М.Л. Соснова – М.: Академический проект, 2010. - 264 с.

*в) ресурсы сети Интернет:*

1. Открытые онлайн-курсы.

2. Психологические упражнения для тренингов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://trepsy.net> (дата обращения 24.02.2022).

3. Психологос. Энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.psychologos.ru> (дата обращения 24.02.2022).

4. Леванова Е.А. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия [Электронный ресурс] / Леванова Е.А., Телегина И.О., Волошина А.Г. и др. - СПб: Питер. – 2012. – 144 с. - Режим доступа: <http://www.rulit.me/books/igra-v-treninge-vozmozhnosti-igrovogo-vzaimodejstviya-read-296823-1.html> (дата обращения 24.02.2022).

### 13. Перечень информационных технологий

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
- публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

- Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>
- Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
- ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>
- Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
- ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
- ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

### 14. Материально-техническое обеспечение

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

Аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в смешанном формате («Актру»).

### 15. Информация о разработчиках

Подойнищина Мария Анатольевна, кандидат психологических наук, кафедра общей и педагогической психологии, факультет психологии НИ ТГУ, доцент.