

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

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета психологии

В.В. Мацуя

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
2025

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель ОП
Е.Ю. Ливенцова

Председатель УМК
М.А. Подойницина

Томск – 2025

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. Клочко, 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 жизнетворчества 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.

Оценочные материалы текущего контроля размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» – <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

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

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» – <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

11. Учебно-методическое обеспечение

- а) Электронный учебный курс по дисциплине в среде электронного обучения <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 самоэффективности студенческой молодежи: учебное пособие / В.И. Кабрин, О.И. Муравьева, М.А. Подойницина 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: самоэффективность 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 обучения / 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 On-eNote, 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.).

6) 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

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