

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт социально-философских наук и массовых коммуникаций
Отделение философии и религиоведения



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Д.А. Таюрский

« 01 » июня 2021 г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Психология личной эффективности

Направление подготовки: 47.03.01 - Философия

Профиль подготовки: Социально-аксиологический профиль

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и): доцент, к.н. Сафонов А.С. (кафедра социальной философии, Отделение философии и религиоведения), AleSSafonov@kpfu.ru

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-4	Способен участвовать в информационно-аналитическом обеспечении организационно-управленческой деятельности
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

Знать, может объяснять на конкретном материале и применять в деятельности основные свойства и принципы функционирования мотивации, ценностных и поведенческих установок в сознании человека

Знать основные этапы истории, цели и задачи, перспективы своей профессии, требования и нормы профессиональной сферы, понимать ее значение для общества

Должен уметь:

Уметь самостоятельно формулировать цели, исходя из имеющейся ситуации и приоритетных ценностей, уметь создавать и реализовывать систему средств и способов достижения целей, уметь определить оптимальную стратегию в условиях конкуренции целей, уметь выбирать оптимальные принципы стратегии и тактики

Уметь самостоятельно находить и интерпретировать информацию в источниках различных типов, определять степень ее достоверности, разбираться в ситуациях противоречия разных источников друг другу

Должен владеть:

Владеть навыками самостоятельной дифференциации, анализа, сравнения, классификации, градации по различным параметрам, изменению формы представленности информации различных типов

Владеть навыками рефлексии, комплексного разноаспектного анализа собственного мышления, мировоззрения и деятельности

Должен демонстрировать способность и готовность:

1. осуществлять саморазвитие и самообразование с использованием теоретических знаний по психологии личной эффективности;

2. к осознанию и преодолению ограничений, накладываемых привычными, стереотипными установками восприятия и способами поведения;

3. к расширению теоретических и практических знаний об индивидуальном своеобразии мировоззрения каждого человека и самого себя, умение понимать и принимать это

своеобразие, а также прогнозировать поведение другого, предвидеть свое воздействие на него;

4. к получению навыков и умений налаживать эмоционально положительный контакт, доверительные отношения в процессе межличностного взаимодействия;

5. К развитию и совершенствованию навыков самопрезентации, эффективного целеполагания и самоорганизации.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.ДВ.01.03 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 47.03.01 "Философия (Социально-аксиологический профиль)" и относится к дисциплинам по выбору.

Осваивается на 2 курсе в 3 семестре.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) на 108 часа(ов).

Контактная работа - 37 часа(ов), в том числе лекции - 12 часа(ов), практические занятия - 24 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 1 часа(ов).

Самостоятельная работа - 71 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 3 семестре.

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

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Се- местр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)						Само- стоя- тель- ная ра- бота
			Лекции, всего	Лекции в эл. форме	Практи- ческие занятия, всего	Практи- ческие в эл. форме	Лабора- торные работы, всего	Лабора- торные в эл. форме	
1.	Тема 1. Понятие личной эффективности в психологической науке	3	4	0	8	0	0	0	30
2.	Тема 2. Навыки личной эффективности	3	4	0	8	0	0	0	20
3.	Тема 3. Навыки эффективного межличностного взаимодействия	3	4	0	8	0	0	0	21
	Итого		12	0	24	0	0	0	71

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Понятие личной эффективности в психологической науке

Понятия личной эффективности и личностного роста. Механизмы и психологические структуры личностного роста. Классификация методов психологического воздействия. Групповая дискуссия.

Игровые методы. SWOT-анализ. Барьеры личностного роста и пути их преодоления. Виды барьеров. Потенциалы развития. Принципы взаимодействия в команде. Тип команд по Белбину.

Тема 2. Навыки личной эффективности

Психологический анализ личной мотивационной карты. Определение жизненных целей и жизненных позиций. Целеполагание. Формулировки цели. Развитие самосознания и уверенности в себе. Технология S.M.A.R.T. Техники Дерево целей, Колесо. Эффективное управление своим временем. Техники тайм-менеджмента. Самопрезентация. Теоретические подходы к исследованию самопрезентации личности. Классификация и мотивы самопрезентации. Стратегии и техники самопрезентации.

Тема 3. Навыки эффективного межличностного взаимодействия

Понятие социально-психологической компетентности в общении. Виды компетентности.

Компетентность и умение. Компетентность и эффективность. Вузовский опыт развития социальных умений и навыков общения у студентов педагогических специальностей.

Компетентность как система знаний, умений и навыков. Вербальная и невербальная коммуникация. Коммуникативные техники. Коммуникативная толерантность. Средства вербального и невербального общения. Коммуникативное мастерство личности. Стадии

общения как психологической деятельности: выбор партнера; предъявление себя партнеру;

проявление встречной заинтересованности; обмен представлениями, мыслями, чувствами,

отношениями; установление взаимоотношений. Коммуникативная, перцептивная и

интерактивная функции общения. Письменные и устные формы делового общения. Системный подход к эффективным

письменным коммуникациям. Проблема культурной специфичности письменных коммуникаций

и выражения отношений в письменном виде. Эффективные письменные отказы. Стратегия

написания письменных жалоб. Убеждающие письма, психология убеждения. Психологические

характеристики беседы как формы диалогического взаимодействия. Структура беседы.

Принципы проведения беседы. Основные стратегии проведения дискуссии. Этапы

проведения дискуссии. Психологические трудности проведения дискуссии. Психологические

ошибки участников дискуссии. Психологические особенности публичного выступления.

Основные барьеры восприятия, препятствующие эффективному слушанию. Структурная

схема невербального поведения: просодика, кинесика, проксемика и их основные характеристики. Основные характеристики невербального, экспрессивного языка

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 6 апреля 2021 года №245)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

Social Psychology Network - <http://www.socialpsychology.org/>

Психологическая библиотека - <http://bookap.info>

Русский гуманитарный интернет-университет - <http://www.sbiblio.com/>

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки КФУ.

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

Библиотека Знаниум - <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=374949>

Учебное пособие Основы делового общения - http://window.edu.ru/resource/340/63340/files/sibstrin_soc03.pdf

ЭБС Консультатнт студента - <http://www.studmedlib.ru/>

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>Лекции по теме и работа на них: Основной работой является:</p> <ul style="list-style-type: none"> - слушание - запись (ведется собственными формулировками, кроме определений). <p>Можно задавать вопросы лектору (в определенное им время), носящие уточняющий и разъясняющий характер по изучаемой теме. В ходе лекции преподаватель должен помогать студентам и следить, все ли понимают, успевают. Средство, помогающие конспектированию, - акцентированное изложение материала лекции, т. е. выделение голосом, интонацией, повторением наиболее важной, существенной информации, использование пауз, записи на доске, демонстрации иллюстративного материала, строгое соблюдение регламента занятий.</p>
практические занятия	<p>Подготовка к семинарам и работа на них:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ознакомиться с планом семинара (в практических заданиях или рабочей программе), - ознакомиться с рекомендованными материалами, и по возможности дополнить своими (в практических заданиях или рабочей программе). - выбрать тему доклада по плану семинара, - подготовить презентацию с иллюстрациями, таблицами и диаграммами. <p>Понятия и их определения, и ключевые слова по изучаемой теме необходимо выучить наизусть.</p>
самостоятельная работа	<p>Для самостоятельной работы студентов при освоении курса необходимо рекомендовать следующие ее виды:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) изучение текстов лекции, учебника; 2) изучение текстов рекомендуемых источников и литературы; 3) подготовка к докладам на семинарском занятии. <p>Контроль освоения материала преподавателем проводится на семинарском занятии через устный опрос и обсуждение материала по теме; выступления студентов с докладами с последующим обсуждением; анализ текстов первоисточников в ходе дискуссии. В ходе проведения семинара необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определить цели, задачи и план семинара; - отобрать необходимый материал; - подобрать наглядный материал; - продумать форму проведения семинара; - обозначить четкие выводы.
зачет	<p>Подготовка к зачету. Неотъемлемой составной частью системного подхода к организации самостоятельной работы в вузе является проверка знаний и умений. . В результате сразу становится очевидным, что усвоено студентами, какие разделы вызвали сложности и трудности для восприятия. Предварительная подготовка начинается с полноценного выполнения рекомендуемых преподавателем заданий по теме.</p>

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

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 47.03.01 "Философия" и профилю подготовки "Социально-аксиологический профиль".

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 47.03.01 - Философия
Профиль подготовки: Социально-аксиологический профиль
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2021

Основная литература:

1. Социальная психология общения : монография / под общ. ред. А.Л. Свенцицкого. - М. : ИНФРА-М, 2017. ? 256 с. ? (Научная мысль).
Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=558746>
2. Психология общения. Практикум по психологии: Учебное пособие / Н.С. Ефимова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 192 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование).
Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=410246>
- Фиофанова О.А. Психология взросления и воспитательные практики нового поколения [Электронный ресурс] / Фиофанова О.А. - М. : ФЛИНТА, 2017. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976512368.html>

Дополнительная литература:

1. Педагогическая психология: Учебное пособие / Б.Р. Мандель. - М.: КУРС: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 368 с.
Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=457174>
2. Чернецкая, Н. И. Экспериментальная психология: практикум: Учебное пособие / Н.И.Чернецкая. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 120 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=450407>
3. Елфимова М.М. Педагогическая психология : сборник кейсов [Электронный ресурс] / Елфимова М.М. - М. : ФЛИНТА, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976525252.html>

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ.01.03 Психология личной эффективности

Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Направление подготовки: 47.03.01 - Философия
Профиль подготовки: Социально-аксиологический профиль
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2021

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)
Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010
Браузер Mozilla Firefox
Браузер Google Chrome
Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC
Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.