

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дисциплины  
(модуля)**

**Психология саморазвития и социального взаимодействия**

Разработчик (и):

Марьева М.В.

ФИО

доцент кафедры ФМККиЖ

должность

канд. филол. наук, доцент

ученая степень,  
звание

Утверждено на заседании кафедры

филологии, межкультурной коммуникации и  
журналистики

наименование кафедры

протокол № 6 от 21.03.2024 г.

Заведующий кафедрой филологии,

межкультурной коммуникации и журналистики



подпись

Саватеева О.В.

ФИО

## Пояснительная записка

Объем дисциплины 3 з. е.

**1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой**

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p><b>УК-3</b> Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p>	<p>ИД-1УК-3 Определяет формы, средства и методы социального взаимодействия. ИД-2УК-3 Реализовывает свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества. ИД-3УК-3 Взаимодействует с другими членами команды для достижения поставленной цели.</p>	<p><b>Знать:</b> основные приёмы и нормы социального взаимодействия; основные понятия и методы конфликтологии, технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии; <b>Уметь:</b> - устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе; применять основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды. <b>Владеть:</b> - простейшими методами и приёмами социального взаимодействия и работы в команде; - навыками корректного и эффективного руководства.</p>
<p><b>УК-6</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>ИД-1УК-6 Использует инструменты и методы управления собственным временем при выполнении конкретных задач. ИД-2УК-6 Планирует траекторию своего саморазвития, профессионального роста, выявляя личные ресурсы, возможности и ограничения для ее реализации.</p>	<p><b>Знать:</b> - основы тайм-менеджмента; - принципы стратегии проактивного поведения; - различные методики саморазвития. <b>Уметь:</b> - ставить цели; - планировать в краткосрочной и долгосрочной перспективе; - применять различные методики и инструменты целеполагания и планирования. <b>Владеть:</b> - навыками самоанализа и психологического анализа мотивов и поведения людей в различных ситуациях делового общения; - навыками применения приёмов и методов тайм-менеджмента; - навыками применения приёмов и методов повышения личной эффективности.</p>

<p><b>УК-9</b> Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах</p>	<p>ИД-1УК-9 Имеет базовое представление о нозологиях, связанных с ограниченными возможностями здоровья ИД-2УК-9 Проявляет толерантное отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья и готовность к конструктивному сотрудничеству с ними в социальной и профессиональной сферах ИД-3УК-9 Учитывает индивидуальные особенности лиц с ограниченными возможностями здоровья при осуществлении социальных и профессиональных контактов</p>	<p><b>Знать:</b> - принципы этики делового общения. <b>Уметь:</b> - распознавать неэтичное поведение в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья. <b>Владеть:</b> - навыками этичной коммуникации в деловой среде.</p>
--	---	---

## 2. Содержание дисциплины (модуля)

### 1. Психология саморазвития.

Теории лидерства. Развитие лидерских качеств. Лидерство и руководство. Методики саморазвития и повышения личной эффективности в деловой сфере. Основы тайм-менеджмента. Методики психологической саморегуляции и управления стрессом в условиях профессиональной деятельности.

### 2. Коммуникация и межличностное общение в профессиональной группе.

Особенности делового общения. Перцепция. Ошибки восприятия в деловом общении. Коммуникативные барьеры. Способы преодоления коммуникативных барьеров. Общение с «трудными» людьми. Толерантность. Условия успешной коммуникации в коллективе.

### 3. Личность в коллективе.

Психологические типы личности. Психодиагностика психологических типов личности. Основные типы темперамента и их характеристика. Психодиагностика темперамента. Практические рекомендации по учету психологических особенностей различных типов темперамента в практике профессиональной деятельности. Типы личности в зависимости от ведущего канала восприятия и учёт этих психологических особенностей в профессиональной деятельности. Характер. Классификации типов характеров. Акцентуация характера. Психодиагностика характера. Учет психологических особенностей различных типов характера в практике профессиональной деятельности. Толерантное отношение к людям, обладающим различными социально-психологическими характеристиками.

### 4. Управление коллективом.

Структура управленческой деятельности. Виды управленческого влияния. Способы воздействия на подчинённых: убеждение, внушение и др. Открытое и скрытое управление. Манипуляция. Психологически конструктивное влияние на подчиненных. Мотивация трудовой деятельности в коллективе. Активность и побуждение человека к деятельности. Ошибки руководства. Психологическая подготовка руководителя. Психологические феномены, проявляющиеся в группе: фасилитация и ингибция, эффект Даннинга-Крюгера, эффект доктора Фокса, эффект свидетеля, парадокс выбора, эффект Рингельмана и др.

Руководитель в условиях экстремальной ситуации. Психологические механизмы воздействия на людей в экстремальной ситуации. Толпа как социально-психологический феномен. Профилактика массовой паники.

### **5. Работа с критикой и управление конфликтом.**

Критика и взаимодействие в коллективе. Конструктивная и деструктивная критика. Защита от деструктивной критики. Работа с возражениями. Техника сократического диалога. Правила проведения дисциплинарной беседы. Этика критики. Виды конфликтов. Конфликты, трудовые споры. Стратегии разрешения конфликтов. Этические правила поведения в конфликтной ситуации. Профилактика конфликтов как основной путь бесконфликтного взаимодействия и руководства. Конфликты как фактор возникновения коммуникативного стресса. Понятие о психологической напряжённости. Стресс. Профилактика и преодоление отрицательных психических состояний, обусловленных профессиональной средой.

### **6. Принципы эффективной командной работы.**

Классификация групп. Формальная и неформальная структура группы. Группа как коллективный субъект деятельности. Коллектив как высшая стадия развития группы. Команда как разновидность группы. Ролевая структура команды. Адаптация работников к коллективу и трудовой деятельности. Критерии успешности команды. Психологический климат в коллективе. Agile-системы: Scrum, Kanban и другие методики повышения командной эффективности.

### **3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модулю)**

- Методические указания для практических занятий
- Методические указания для контрольных работ
- Методические указания для самостоятельной работы

### **4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, представлен на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным». ФОС включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания для контрольной работы;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

### **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### ***Основная литература***

1. *Деловое общение : учеб. пособие для вузов / авт.-сост. И. Н. Кузнецов. - 5-е изд. - Москва : Дашков и К, 2013. - 527, [1] с. - Библиогр.: с. 467-475. (1)*

#### ***Дополнительная литература***

2. *Психология делового общения : учеб. пособие для вузов / А. А. Даниленко; М-во трансп. Рос. Федерации, ГМА им. С. О. Макарова. - Санкт-Петербург : Изд-во ГМА им. С. О. Макарова, 2001. - 157 с. - 66-00. (2)*
3. *Ридецкая, О.Г. Психология общения : хрестоматия / О.Г. Ридецкая. - М. : Директ-Медиа, 2012. - 681 с. - ISBN 978-5-4458-0348-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117869 (28.11.2016).*
4. *Яковлева, Н.Ф. Деловое общение. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2014. — 269 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/48344> — Загл. с экрана.*
5. *Храмченко, В.Е. Деловое общение с зарубежными партнёрами. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Кемерово : КемГУ, 2013. — 110 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/44406> — Загл. с экрана.*

## 6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1) Электронный каталог библиотеки МАУ с возможностью ознакомиться с печатным вариантом издания в читальных залах библиотеки – <http://lib.mauniver.ru>
- 2) ЭБС «Издательство Лань» – <https://e.lanbook.com/>
- 3) ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <http://biblioclub.ru/>
- 4) ЭБС «IPRbooks» – <http://iprbookshop.ru/>

## 7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- 1) Офисный пакет Microsoft Office 2007
- 2) Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader

## 8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой магистратуры, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;
- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ;

## 10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1- Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины по формам обучения	
	Семестр	Всего
	<b>3</b>	<b>108</b>
Лекции	14	14
Практические занятия	16	16
Лабораторные работы		
Самостоятельная работа	78	78
Подготовка к промежуточной аттестации		
<b>Всего часов по дисциплине</b> / из них в форме практической подготовки	<b>108</b>	<b>108</b>
Формы промежуточной аттестации и текущего контроля		
Зачет	+	+

## Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
1.	Психология саморазвития.
2.	Личность в коллективе.
3	Работа с критикой и управление конфликтом.
4	Принципы эффективной командной работы.

