

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГАОУ ВО «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор НОЦ «Институт
непрерывного образования»

Е.В. Мошкина Е.В. Мошкина

03 » *декабря* 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Психологические границы: демаркация и контроль»

Красноярск 2025

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Психологические границы: демаркация и контроль»

Форма обучения: заочная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Срок обучения: 36 часов.

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоем- кость, ч	Всего контактн., ч	Контактные часы		СРС, ч	Формы контроля
				Лекции	Практические и семинарские занятия		
1	Тема 1. Психологические границы	4	2	—	2	2	Зачет (задание, тестирование)
2	Тема 2. Демаркация и делимитация	6	2	—	2	4	Зачет (задание, тестирование)
3	Тема 3. Установки о границах	6	2	—	2	4	Зачет (задание, тестирование)
4	Тема 4. Нарушение границ	6	2	—	2	4	Зачет (задание, тестирование)
5	Тема 5. Контроль границ	6	2	—	2	4	Зачет (задание, тестирование)
6	Тема 6. Эффективность контроля	6	2	—	2	4	Зачет (задание, тестирование)
7	Итоговая аттестация	2	—	—	—	2	Зачет (итоговое тестирование)
	Итого	36	12	—	12	24	—

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Психологические границы: демаркация и контроль»

Категория слушателей: научно-педагогические работники, реализующие образовательные программы высшего и/или дополнительного профессионального образования; административно-управленческий персонал вуза.

Форма обучения: заочная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: 4–6 часов в неделю.

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоем- кость, ч	Всего контактн., ч	Контактные часы		СРС, ч	Результаты обучения
				Лекции	Практ. и семинарск ие занятия		
1	Тема 1. Психологические границы	4	2	–	2	2	PO1, PO2
2	Тема 2. Демаркация и делимитация	6	2	–	2	4	PO1, PO2
3	Тема 3. Установки о границах	6	2	–	2	4	PO1, PO2, PO3
4	Тема 4. Нарушение границ	6	2	–	2	4	PO1, PO2
5	Тема 5. Контроль границ	6	2	–	2	4	PO1, PO2, PO3
6	Тема 6. Эффективность контроля	6	2	–	2	4	PO1, PO2, PO3
7	Итоговая аттестация	2	–	–	–	2	PO1, PO2, PO3
	Итого	36	12	–	12	24	

**Календарный учебный график
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Психологические границы: демаркация и контроль»**

Наименование тем	Неделя	Объем учебной нагрузки, ч.	Виды занятий (количество часов)			
			Лекции	Практ. и семинарские занятия	СРС	Итоговый контроль
Тема 1. Психологические границы	1	4	–	2	2	Зачет
Тема 2. Демаркация и делимитация	2	6	–	2	4	Зачет
Тема 3. Установки о границах	3	6	–	2	4	Зачет
Тема 4. Нарушение границ	4	6	–	2	4	Зачет
Тема 5. Контроль границ	5	6	–	2	4	Зачет
Тема 6. Эффективность контроля	6	6	–	2	4	Зачет
Итоговая аттестация	7	2	–	2	–	Зачет

*Календарный учебный график составляется для программ повышения квалификации и представляет собой график учебного процесса, устанавливающий последовательность и продолжительность теоретического обучения, практик, итоговой аттестации

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Аннотация программы

Программа направлена на формирование компетенции устанавливать и контролировать психологические границы. Они представляют собой динамичный набор личных правил поведения других людей по отношению к себе. Психологические границы включают в себя: культурные, профессиональные, иерархические, личные. Это деление условно, границы существуют в плотной связке.

Основные вопросы курса: как осознать свои правила (психологические границы), структурировать и настаивать на соблюдении. Программа базируется на коммуникативно-поведенческом и когнитивном психологических подходах. Обучение проходит в электронном курсе, сопровождается видео-лекциями, текстовыми конспектами, тестовыми заданиями, общением в форуме и поддерживающим вебинаром с разбором кейсов.

1.2. Цель программы

Цель программы повышения квалификации — совершенствование психологических компетенций слушателей по установке и контролю психологических границ.

1.3. Компетенции (трудовые функции) в соответствии с профессиональным стандартом (формирование новых или совершенствование имеющихся)

Программа разработана на основе квалификационных характеристик должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования (ЕКСД), утвержденных приказом Минздравсоцразвития РФ от 11 января 2011 г. № 1н (ред. от 09.04.2018) и соответствует требованиям Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденного приказом Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499, приказа Минобрнауки России от 29 марта 2019 г. № 178, а также с учетом прогноза научно-технологического развития Российской Федерации до 2030 года.

В соответствии с ЕКСД, работники из числа руководителей, профессорско-преподавательского состава, административно-хозяйственного и учебно-вспомогательного персонала должны знать основы психологии.

1.4. Планируемые результаты обучения

В результате успешного освоения программы слушатели будут способны:

РО1. Выявлять собственные психологические границы.

РО2. Фиксировать нарушения своих психологических границ.

РО3. Останавливать нарушения психологических границ.

1.5. Категория слушателей

Научно-педагогические работники, реализующие образовательные программы высшего и/или дополнительного профессионального образования; административно-управленческий персонал вуза.

1.6. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение

Владение основами компьютерной грамотности. Готовность работать в системе электронного обучения.

1.7. Продолжительность обучения

36 часов.

1.8. Форма обучения

Заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

1.9. Требования к материально-техническому обеспечению, необходимому для реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации (требования к аудитории, компьютерному классу, программному обеспечению)

Компьютер с выходом в сеть Интернет. Программное обеспечение: браузер.

1.10. Особенности (принципы) построения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Особенности построения программы повышения квалификации «Психологические границы: демаркация и контроль»:

- использование информационных и коммуникационных технологий, в том числе современных систем технологической поддержки процесса обучения, обеспечивающих комфортные условия для обучающихся, преподавателей;
- применение электронных образовательных ресурсов.

В поддержку дополнительной профессиональной программы повышения квалификации разработан электронный курс в системе электронного обучения СФУ.

1.11. Документ об образовании: удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия

Обучение по программе реализовано в формате дистанционного обучения, с применением активных технологий совместного обучения в электронной среде (синхронные и асинхронные занятия). Лекционный материал представляется в виде комплекса мини-видеолекций, текстовых материалов, презентаций, размещаемых в системе электронного обучения СФУ «е-Курсы» (<https://e.sfu-kras.ru>). Эти материалы сопровождаются тестовыми заданиями и дискуссиями в форуме.

Материально-технические условия реализации дисциплины

Синхронные занятия реализуются на базе инструментов видеоконференцсвязи и включают в себя практические занятия, сочетающие в себе ответы на вопросы, связанные с материалом лекции, в формате дискуссий, а также групповую и индивидуальную работу. Для проведения синхронных занятий (вебинаров со спикерами) применяется программа видеоконференцсвязи SalutJazz.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

По программе разработан электронный учебно-методический комплекс (УМК) – электронный курс в системе электронного обучения СФУ «е-Курсы». Обучающиеся могут дополнить представленные материалы, подключая к учебной работе иные источники информации, освещающие обсуждаемые проблемы.

Содержание комплекта учебно-методических материалов

Учебно-методический комплекс содержит: систему навигации по программе (учебно-тематический план, интерактивный график работы по программе, сведения о результатах обучения, о преподавателе дисциплины, форум для объявлений и вопросов преподавателю), видео-лекции, текстовые конспекты лекций, набор презентаций к лекциям, набор ссылок на внешние образовательные ресурсы и инструменты, систему заданий с подробными инструкциями, список литературы.

Виды и содержание самостоятельной работы

Выполнение самостоятельной работы слушателями предполагается в дистанционном режиме в рамках электронного курса, размещенного в системе электронного обучения СФУ. Самостоятельно слушателями изучаются виде-лекции, текстовые конспекты лекций, дополнительные ссылки и материалы по темам курса. Также слушатели самостоятельно выполняют задания в форумах по темам. Для оценки уровня усвоения изученного учебного материала, слушатели проходят контрольные тесты.

III. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ

Руководитель программы:

Шестаков Вячеслав Николаевич, канд. филос. наук, доцент кафедры современных образовательных технологий Института педагогики, психологии и социологии Сибирского федерального университета.

Преподаватели программы:

Шестаков Вячеслав Николаевич, канд. филос. наук, доцент кафедры современных образовательных технологий Института педагогики, психологии и социологии Сибирского федерального университета.

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

4.1. Учебно-методическое обеспечение, в т.ч. электронные ресурсы в корпоративной сети СФУ и сети Интернет

1. Левин Н. Твои границы. Как сохранить личное пространство и обрести внутреннюю свободу. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 288 с.
2. Чейлефф А. Осознанное неподчинение. Как реагировать на спорные распоряжения. – М.: Альпина Паблишер, 2019. – 222 с.
3. Захариадис Д. Нет значит нет. Как перестать быть удобным и научиться говорить «нет» без угрызений совести. – М.: ЭКСМО, 2021. – 208 с.
4. Вацлавик П., Бивин Д., Джексон Д. Прагматика человеческих коммуникаций: Изучение паттернов, патологий и парадоксов взаимодействия. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во «ЭКСМО-Пресс», 2000. – 320 с.
5. Роберт Д. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП. – СПб.: Питер, 2017. – 384 с.
6. Вацлавик П. Как стать несчастным без посторонней помощи. – М.: Попури, 2003. – 112 с.

4.2. Программное обеспечение (информационные обучающие системы, системы вебинаров, сетевые ресурсы хостинга видео, изображений, файлов, презентаций и др.)

1. Система электронного обучения СФУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.sfu-kras.ru>
2. Сервис видеоконференцсвязи SaluteJazz [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://salutejazz.ru>

V. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы

Текущая аттестация организована через совместную работу слушателей и преподавателя в системе электронного обучения СФУ и предполагает:

- выполнение тестовых заданий по темам не менее чем на 70 баллов из 100 каждый;
- выполнение всех заданий в форумах электронного курса.

5.2. Требования и содержание итоговой аттестации

Основанием для итоговой аттестации является выполнение следующих условий:

- прохождение текущей аттестации;
- прохождение итогового теста (3 попытки) не менее чем на 60 баллов из 100.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

«Психологические границы: демаркация и контроль»

1. Аннотация

Программа направлена на формирование компетенции устанавливать и контролировать психологические границы. Они представляют собой динамичный набор личных правил поведения других людей по отношению к себе. Психологические границы включают в себя: культурные, профессиональные, иерархические, личные. Это деление условно, границы существуют в плотной связке.

Основные вопросы курса: как осознать свои правила (психологические границы), структурировать и настаивать на соблюдении. Программа базируется на коммуникативно-поведенческом и когнитивном психологических подходах. Обучение проходит в электронном курсе, сопровождается видео-лекциями, текстовыми конспектами, тестовыми заданиями, общением в форуме и поддерживающим вебинаром с разбором кейсов.

Цель модуля (результаты обучения)

В результате успешного освоения программы слушатели будут способны:

РО1. Выявлять собственные психологические границы.

РО2. Фиксировать нарушения своих психологических границ.

РО3. Останавливать нарушения психологических границ.

2. Содержание

№, наименование темы	Содержание темы	Наименование практических занятий (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
Тема 1. Психологические границы (4 ч.)	Идея психологических границ. Виды границ: культурные, профессиональные, личные. Осознание проблемы границ	Осознание границ. Задание в форуме (2 ч.)	Изучение видео-лекции и текстовых конспектов по теме. Знакомство с дополнительными материалами. Тестирование по теме (2 ч.)
Тема 2. Демаркация и делимитация (6 ч.)	Процесс демаркации и делимитации психологических границ. Структура своих и чужих психологических границ. Индивидуальные нормы, правила как основание личных границ	Демаркация границ. Задание в форуме. Тестирование по теме (2 ч.)	Изучение видео-лекции и текстовых конспектов по теме. Знакомство с дополнительными материалами. Тестирование по теме (4 ч.)

№, наименование темы	Содержание темы	Наименование практических занятий (кол-во часов)	Виды СРС (кол-во часов)
Тема 3. Установки о границах (6 ч.)	Вредные и полезные установки. Рефрейминг отрицательной обратной связи	Рефрейминг установок. Задание в форуме (2 ч.)	Изучение видео-лекции и текстовых конспектов по теме. Знакомство с дополнительными материалами. Тестирование по теме (4 ч.)
Тема 4. Нарушение границ (6 ч.)	Уровни нарушения границ: физический, психологический, социальный. Формы нарушений: вербальные, невербальные, контекстуальные. Пассивная агрессия. Обесценивание	Нарушение границы. Задание в форуме (2 ч.)	Изучение видео-лекции и текстовых конспектов по теме. Знакомство с дополнительными материалами. Тестирование по теме (4 ч.)
Тема 5. Контроль границ (6 ч.)	Обратная связь как инструмент контроля. Власть и подчинение. Симметричность и дополнение. Мета-коммуникация. Рычаги влияния	Вербальный и невербальный контроль. Задание в форуме (2 ч.)	Изучение видео-лекции и текстовых конспектов по теме. Знакомство с дополнительными материалами. Тестирование по теме (4 ч.)
Тема 6. Эффективность контроля (6 ч.)	Экология установки психологических границ. Приобретение и совершенствование контроля психологических границ. Анализ кейсов	Успешный контроль. Групповой работа: разбор кейсов на вебинаре (2 ч.)	Изучение видео-лекции и текстовых конспектов по теме. Знакомство с дополнительными материалами. Тестирование по теме (4 ч.)
Итоговая аттестация (2 ч.)			Зачет (2 ч.)

3. Оценка качества освоения дисциплины (формы аттестации, оценочные и методические материалы)

Форма аттестации – зачет.

Текущая аттестация организована через совместную работу слушателей и преподавателя в системе электронного обучения СФУ, предполагает: выполнение тестовых заданий по темам не менее чем на 70 баллов из 100; выполнение всех заданий в форумах тем.

Основанием для итоговой аттестации является выполнение следующих условий: прохождение текущей аттестации; прохождение итогового теста (3 попытки) не менее чем на 60 баллов из 100.

Перечень заданий и/или контрольных вопросов

Примеры практических заданий в форуме

Задание 1.

Цель задания: научиться отказывать, не портя отношений.

Инструкция:

Шаг 1. Выберите одну ситуацию из набора ниже или предложите в ответе свою.

Ситуация 1. Преподаватель Алексей Сергеевич работает в вузе. Он часто сталкивается с просьбами коллег помочь в разработке курсов и научных проектов, несмотря на свою перегрузку. Коллеги не всегда понимают, что у него уже есть собственные обязательства, и часто обращаются с просьбами в нерабочее время. Алексей чувствует, что ему нужно постоянно уступать, но в итоге это влияет на его собственное время и продуктивность.

Ситуация 2. Доцент Мария Викторовна преподает курс по литературе в университете. Один из студентов, Евгений, демонстрирует отличные результаты на экзаменах и часто высказывает свои мнения, даже не всегда согласующиеся с точкой зрения преподавателя. Он начинает спорить с Марией Викторовной во время лекций, например, высказывая сомнения по поводу предложенной ею интерпретации литературного произведения. Кроме того, Евгений начинает писать преподавательнице на личную почту, задавая вопросы, которые выходят за рамки курса (например, интересуется личными предпочтениями Марии Викторовны в литературе или просит разъяснений по второстепенным моментам, которые должны быть изучены самостоятельно).

Ситуация 3. Александр часто чувствует давление со стороны своей матери, которая требует, чтобы он проводил больше времени с ней, несмотря на то, что он занят личной жизнью и карьерой. Мать часто жалуется, что он «слишком занят» и что «никогда не находит времени для семьи». Александр чувствует себя виноватым, но при этом его потребности остаются игнорируемыми.

Шаг 2. Основываясь на материалах лекции, опубликуйте в форуме ответ, уточняющий личные границы, но не портящий коммуникацию.

Критерии оценивания заданий

Баллы	30 баллов	70 баллов	100 баллов
Критерий	Задание выполнено частично, требует серьезной доработки	Задание выполнено, но требует некоторой доработки	Задание выполнено полностью, не требует доработки

Примеры тестовых заданий к темам

Задание 1. Выберите правильный ответ:

Какие из следующих утверждений относятся к защите личных границ?

- a) Личные границы — это только физическая дистанция между людьми.
- b) Защита личных границ помогает человеку выразить свои чувства и потребности без страха быть отвергнутым.
- c) Защита личных границ ограничивает способность человека к эмпатии.
- d) Личные границы — это нечто фиксированное и неизменное на протяжении всей жизни.

Задание 2. Верно или неверно?

«Люди с плохо установленными личными границами часто имеют трудности с выражением своих чувств, а также с отказом другим людям».

- a) Верно.
- b) Неверно.

Задание 3. Выберите правильный ответ:

Что из ниже перечисленного является примером нарушения личных границ?

- a) Соблюдение дистанции в разговоре.
- b) Перебивание собеседника без его согласия.
- c) Спрашивание разрешения перед тем, как зайти в личное пространство человека.
- d) Уважение чужого времени и личных предпочтений.

Задание 4. Выберите правильный ответ:

Какой из вариантов является примером эффективной защиты личных границ?

- a) Соглашаться выполнять задачи других людей, даже если у вас нет времени.
- b) Спокойно и уверенно сообщить людям, когда вы не можете помочь или выполнить задачу.
- c) Не реагировать на просьбы других, но демонстрировать свое недовольство.
- d) Игнорировать свои собственные потребности, чтобы угодить другим.

Задание 5. Выберите правильный ответ:

Что важно учитывать при установлении личных границ в отношениях с близкими?

- a) Личные границы должны быть всегда одинаковыми для всех.
- b) Уважение и понимание потребностей друг друга играют ключевую роль.
- c) Личные границы не имеют значения в близких отношениях.
- d) Близкие люди всегда должны догадаться о ваших границах без слов.

Задания для самостоятельной работы

Самостоятельная работа слушателя включает следующие виды самостоятельной деятельности: самостоятельное углубленное изучение вопросов программы, выполнение индивидуальных заданий в форуме, подготовка к тестированию.

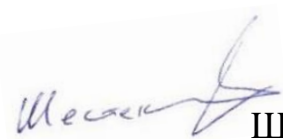
Программу составил:

Доцент кафедры современных образовательных технологий Института педагогики, психологии и социологии СФУ

 Шестаков В.Н.

Руководитель программы:

Доцент кафедры современных образовательных технологий Института педагогики, психологии и социологии СФУ

 Шестаков В.Н.